

Мюриел Джеймс, Дороти Джонгвард.

Рожденные выигрывать

Мюриел Джеймс, Дороти Джонгвард. Рожденные выигрывать.....	3
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРОВ.....	5
1. ВЫИГРЫВАЮЩИЕ И ПРОИГРЫВАЮЩИЕ.....	6
Выигрывающие.....	6
Проигрывающие.....	7
Методы изменения.....	9
Фредерик Перлз и гештальттерапия.....	9
Эрик Берн и транзакционный анализ.....	11
.....	13
Резюме.....	13
Упражнения.....	13
2. ВВЕДЕНИЕ В ТРАНСАКЦИОННЫЙ АНАЛИЗ.....	14
Введение в структурный анализ.....	14
Развитие состояний Я.....	17
Введение в анализ транзакций.....	17
Игры, в которые играют люди.....	20
Дни решений.....	22
Психологические позиции.....	22
Пол и психологические позиции.....	23
Введение в анализ сценария.....	24
Резюме.....	25
Упражнения.....	25
3. ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В КОНТАКТАХ И СТРУКТУРИРОВАНИИ ВРЕМЕНИ.....	26
Жажда контактов.....	27
Положительные контакты.....	28
Пренебрежение и отрицательные контакты.....	30
Потребность в структурировании времени.....	33
Искренность.....	35
Резюме.....	36
Упражнения.....	36
4. ДРАМА ЖИЗНЕННЫХ СЦЕНАРИЕВ.....	38
.....	39
Сценарии.....	39
Культурные сценарии.....	40
Субкультурные сценарии.....	42
Семейные сценарии.....	43
Психологические сценарии личности.....	45
Как складывается сценарий.....	45
Сценарии с проклятиями.....	46
Контрсценарий.....	48
Роли и темы жизненных драм.....	48
Темы сценариев.....	52
Сценические роли и темы в греческой мифологии.....	53
Темы сценариев в детских сказках.....	54
Резюме.....	55
Упражнения.....	56
5. ВОСПИТАНИЕ И СОСТОЯНИЕ Я РОДИТЕЛЯ.....	58
Состояние Я Родителя.....	58
Состояния Я внутри Родителя.....	58
Внешнее выражение состояния Я Родителя.....	59
Внутреннее влияние состояния Я Родителя.....	60
Предубежденный Родитель.....	63
Неполное состояние Я Родителя.....	64
Создание нового состояния Я Родителя.....	66
Резюме.....	66
Упражнения.....	67

6. ДЕТСТВО И СОСТОЯНИЕ Я РЕБЕНКА.....	71
Состояние Я Ребенка.....	71
Естественный Ребенок.....	72
Маленький Профессор.....	73
Приспособившийся Ребенок.....	76
Конфликты между Естественным и Приспособившимся Ребенком.....	79
Активизация состояния Я Ребенка.....	80
Резюме.....	82
Упражнения.....	82
7. ЛИЧНАЯ И ПОЛОВАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ.....	86
Имена и идентичность.....	86
Идентичность в играх.....	89
Детские психологические игры и ролевая идентичность.....	91
Половая идентичность.....	91
Проявление сексуальности.....	94
Резюме.....	97
Упражнения.....	97
8. СБОР ЯРЛЫКОВ И ИСПОЛНЕНИЕ ИГР.....	103
Психологические ярлыки.....	103
Время расплаты.....	107
"Футболки с надписями".....	108
Игры, исполняемые в состоянии Я Ребенка.....	109
Игра "Почему Бы Вам Не... -- Да, Но".....	111
Игра "А Ну-Ка, Подерись".....	111
Игра "Посмотри. Что Я Из-За Тебя Сделал".....	111
Игра "Скандал".....	112
Игра "Судебное Разбирательство".....	112
Игра "Полицейские И Воры".....	113
Отказ от игр.....	114
Резюме.....	115
Упражнения.....	115
9. СОСТОЯНИЕ Я ВЗРОСЛОГО.....	122
Эффект удара ловушки.....	122
Состояние Я Взрослого.....	123
Границы состояний Я.....	124
Слабые границы Я.....	124
Жесткие границы Я.....	125
"Засорение" Взрослого.....	126
Повреждения границ.....	128
Взрослый как контролер.....	129
Умиротворение Вашего Родителя.....	130
Удовольствия Вашего Ребенка.....	131
Активизация и укрепление состояния Я Взрослого.....	132
Дни отчаяния.....	135
Резюме.....	136
Упражнения.....	137
10. АВТОНОМИЯ И ЭТИКА ВЗРОСЛОГО.....	142
Осознание.....	143
Спонтанность.....	143
Интеграция Взрослого.....	145
Чувства Взрослого.....	146
Этика Взрослого.....	146
Эпилог.....	148
Упражнения.....	148
ПОСЛЕСЛОВИЕ.....	149

Мюриел Джеймс, Дороти Джонгвард. Рожденные выигрывать

Muriel James
Dorothy Jongeward
BORN TO WIN
Transactional Analysis with Gestalt Experiments
A SIGNET BOOK
NEW AMERICAN LIBRARY

Мюриел Джеймс
Дороти Джонгвард
РОЖДЕННЫЕ ВЫИГРЫВАТЬ
Трансакционный анализ с гештальтупражнениями

Перевод с английского Б.Е.ВОЛЫНСКОГО
Общая редакция и послесловие доктора психологических наук
Л.А.ПЕТРОВСКОЙ

МОСКВА
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА "ПРОГРЕСС"
"УНИВЕРС"
1993

Авторы книги, известные американские психологи и психотерапевты М. Джеймс и Д. Джонгвард, знакомят читателей с двумя известными в современной психологии подходами — транзакционным анализом и гештальттерапией, раскрывают возможности их применения к повседневной жизни человека для ее лучшего понимания и совершенствования.

Книга может быть использована как учебное пособие теми, кто интересуется теорией личности и межличностными отношениями. Она также может оказаться полезной как профессионалам, работающим в сфере психического здоровья или связанным с обучением и управлением, так и непрофессионалам, которые интересуются новыми методами самопознания.

НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ К СЕБЕ

- Вы Жертва? Преследователь? Спаситель?
- Какому жизненному сценарию Вы следуете?
- Насколько Вы Ребенок? Родитель? Взрослый?
- Насколько Ваши отношения с другими поверхностны? Насколько действительно откровенны?
- Вы положительно влияете на людей, создавая у них хорошее настроение, или общение с Вами оставляет у них неприятный осадок?
- Вы Выигрывающий или Проигрывающий?

Когда Вам станут понятны эти вопросы и Вы начнете искать на них ответы, Вы окажетесь на пути к становлению тем, кем Вам предназначено быть --

ВЫИГРЫВАЮЩИМ.

Доктор Мюриел Джеймс -- признанный специалист в области супружеских и семейных отношений, международный консультант по межличностным отношениям в правительственных учреждениях, в системе образования и бизнеса. Д-р Джеймс получила степень доктора в Калифорнийском университете в Беркли, автор книг "Транзакционный анализ для мам и пап", "Рожденные любить", "Преуспевающий руководитель", "Брак и любовь", соавтор книг "Выигрывающие вместе с людьми" и "Новая самость".

Доктор Дороти Джонгвард -- профессор Калифорнийского университета, член Международной ассоциации транзакционного анализа и Калифорнийской ассоциации супружеских и семейных консультаций. Д-р Джонгвард защитила докторскую диссертацию по психологии в Калифорнийском Западном университете, автор книги "Каждый выигрывает", соавтор книги "Утверждающая деятельность женщин,

выигрывающих вместе в людях" и "Женщины как выигрывающие".

ОТ ПЕРЕВОДЧИКА

Даже учителю не стыдно сказать:

"До сих пор я был еще ребенком". Полезные вещи нужно усваивать в любом возрасте и не пренебрегать ими.

Диоген

Эта книга будет с большим интересом прочитана людьми, склонными к самоанализу и интересующимися проблемами общения. Она может помочь выработать более критичное отношение к себе и ответить на такие вопросы, как:

- Не являемся ли мы сами. причиной многих наших неприятностей?
- Что мешает нам полнее использовать свои способности и хорошо ли мы знаем свои ограничения?
- В чем мы чрезмерно потакаем своим слабостям, а в чем излишне строги к себе?
- Умеем ли мы быть по-детски непосредственными или, наоборот, никак не можем сосредоточиться и стать серьезными?
- Часто ли в своей жизни мы руководствуемся предубеждениями?
- Мы любим поучать других или предпочитаем оставаться в стороне?
- В случае неудач мы скорее склонны обвинять себя или других?
- Достаточно ли при общении мы учитываем настроение собеседника и свое собственное?

Естественно, что данная книга будет меньшим откровением для тех, кто имеет продуманные ответы на эти вопросы.

Отношения ребенка с родителями и окружающая его обстановка в семье являются первым опытом взаимоотношений с людьми и миром. Этот опыт закрепляется и служит своеобразной моделью отношений, на которую накладываются все последующие впечатления и переживания человека. Именно этот первый опыт продолжает влиять на наш характер и на наши отношения с другими, хотя это влияние, как правило, труднее всего нами осознается. Часто в этом влиянии детства и заключается большинство ответов на перечисленные вопросы. Эта мало освещаемая в отечественной литературе проблема рассматривается в книге достаточно подробно. Книга написана очень просто и ясно, и, хотя ее авторы живут в США и примеры в ней взяты из американской жизни, остается удивляться, насколько интернациональный характер имеют человеческие слабости и недостатки воспитания.

Не следует, однако, думать, что все проблемы человеческих отношений являются чисто психологическими. Более того, многие психологические проблемы порождаются совсем непсихологическими причинами (например, экономическими или политическими) и при помощи психологии разрешены быть не могут.

С другой стороны, никакая психологическая литература и никакие новые знания не помогут нам измениться, если у нас нет к этому настоящего внутреннего стремления. Часто его источником становится кризис, переживаемый личностью.

Достижение личностью внутренней уверенности в себе и гармонии с собой и миром -- главная направленность данной книги, именно таких людей авторы и называют Выигрывающими. Оптимизм авторов и вера в то, что каждый может стать Выигрывающим, основываются на их многолетнем опыте работы в качестве консультантов-психологов и психотерапевтов на стыке двух влиятельных направлений в западной психотерапии -- транзакционного анализа и гештальттерапии.

Б.Е. ВОЛЫНСКИЙ

Посвящается памяти нашего
друга и учителя Эрика Берна,
д-ра медицины

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРОВ

В последнее время растет интерес к вопросам человеческого поведения и поискам смысла человеческого существования. Руководители изучают, как работать с подчиненными, родители посещают курсы по воспитанию детей, супруги учатся общаться друг с другом и "грамотно ссориться", преподаватели изучают, как помочь справиться с эмоциональным волнением и чувством растерянности своим студентам.

Наряду с интересом к материальному благосостоянию и к бизнесу многие люди стремятся понять себя и понять, что значит быть человеком. Одна молодая женщина, руководитель отдела в крупной фирме, выразила это так: "Когда я, имея степень магистра по бухгалтерскому учету, пришла работать в свою фирму, то думала, что основными моими проблемами будут проблемы учета. Но оказалось, что это не так. Основными оказались проблемы человеческих отношений".

Два новых подхода, помогающие лучше понимать людей, -- это транзакционный анализ *, развитый д-ром Эриком Берном, и гештальттерапия в интерпретации, данной д-ром Фредериком Перлзом. В этой книге рассматривается наше понимание транзакционного анализа и его применение к повседневной жизни обычного человека. Гештальториентированные упражнения используются для того, чтобы дополнить теорию транзакционного анализа. Примеры для иллюстраций взяты из опыта нашей работы в качестве преподавателей и консультантов.

Транзакционный анализ дает людям рациональный метод анализа и понимания поведения; гештальттерапия открывает отдельные стороны личности и способствует их интеграции, а также помогает развитию веры в себя. Оба метода помогают осознанию неосознанных сторон личности, воспитанию ответственности и искренности. Оба метода сосредоточены прежде всего на том, что происходит с нами в настоящее время.

Мы надеемся, что эта книга будет использоваться как хрестоматия или учебное пособие теми, кто интересуется теорией личности и межличностными отношениями. Она может оказаться полезной как профессионалам, работающим в сфере психического здоровья или связанным с управлением и обучением, так и непрофессионалам, которые интересуются новыми методами самопознания. Это, конечно, не означает, что наша книга может заменить профессиональную психотерапию. При серьезных психических расстройствах людям требуется помощь извне до наступления полного выздоровления.

Мы убеждены в том, что люди не находятся полностью во власти своих привычек и своего окружения. Они могут изменять и первое, и второе. Мы надеемся, что эта книга поможет Вам лучше осознать Ваши реальные возможности, чтобы управлять своей судьбой, принимать решения, развивать свои этические взгляды, повышать уважение к другим и понять, что Вы рождены выигрывать.

Мы выражаем нашу искреннюю признательность тем, кто оказывал на нас влияние и помогал нам. Невозможно упомянуть всех поименно. Мы особенно признательны д-ру Эрику Берну, и д-ру Фредерику Перлзу за их теории и книги, а также Международной ассоциации транзакционного анализа и д-ру Кеннету Эвертсу, ее прежнему президенту.

Мы хотим поблагодарить наших студентов и консультантов за их веру в нас и за то, чему мы научились друг у друга.

Мы также благодарим наших мужей и детей за их терпение, любовь и поддержку.

*Мюриел Джеймс
Лафайет, Калифорния*

*Дороти Джонгвард
Оринда, Калифорния
1971*

Я полагаю, что каждый должен в конце концов
стать хозяином собственной
судьбы.
Артур Миллер. После падения

1. ВЫИГРЫВАЮЩИЕ И ПРОИГРЫВАЮЩИЕ

Вы ничему не можете научить человека.

Вы можете только помочь ему открыть это в себе.

Галилей

Каждое человеческое существо появляется на свет как нечто новое, еще никогда не существовавшее до сих пор. Каждый рождается способным выигрывать в жизни. Каждая личность по-своему видит, слышит, осязает, изучает и думает. Каждый имеет свои индивидуальные возможности -- способности и ограничения. Каждый может быть значительным, думающим, осознающим и творческим человеком -- продуктивной личностью, Выигрывающим.

Слова "Выигрывающий" и "Проигрывающий" имеют много значений. Когда мы говорим о личности как о Выигрывающей, мы имеем в виду не того, кто заставляет кого-либо проигрывать. Для нас Выигрывающий -- это тот, кто аутентично (подлинно) реагирует на все как личность и как член общества, проявляя доверие, заботу, ответственность и искренность. Проигрывающий -- это тот, кому не удается быть аутентичным. Мартин Бубер делает, видимо, то же различие, когда пересказывает старую историю о раввине. Когда раввина, находящегося на смертном одре, спросили, готов ли он вступить в мир иной, то раввин ответил утвердительно. Но там его не спросят: "Почему ты не был Моисеем?" Его только спросят: "Почему же ты не был самим собой?" (1).

Редко кто является стопроцентным Выигрывающим или Проигрывающим. Каждый из нас в чем-то Выигрывающий, а в чем-то Проигрывающий. Но возможность стать Выигрывающим увеличится, если стремиться к этому. Данная книга поможет ускорить этот путь.

Выигрывающие

Выигрывающие (Победители) имеют различные возможности. Для них самым важным в жизни являются не "достижения, а аутентичность (возможность быть собой). Аутентичная личность реализует себя, познавая все новое и становясь все более откровенной и отзывчивой. Аутентичные люди реализуют свою неповторимую индивидуальность и ценят ее в других.

Аутентичные личности -- Выигрывающие -- не посвящают свою жизнь фантазиям о том, кем они могли бы быть; являясь самими собою, они не заносятся, не высказывают претензий, не манипулируют другими. Выигрывающие умеют раскрыть себя, а не создавать образы, которые нравятся другим, привлекают их или, наоборот, вызывают у них раздражение. Они понимают, что существует разница между быть любящим и играть любящего, между быть глупым и поступать глупо, между быть знающим и изображать знающего. Выигрывающим не нужно скрываться за маской. Они отвергают нереальный образ себя, не считая себя ни самыми лучшими, ни самыми худшими. Независимость не пугает Выигрывающих.

У каждого бывают в жизни моменты, когда он независим, но они быстро проходят. Выигрывающие могут быть независимыми в течение длительных периодов времени. Они могут также терять почву под ногами и терпеть неудачу. Однако, несмотря на препятствия, Выигрывающие не теряют главное -- веру в себя.

Выигрывающие не боятся самостоятельно мыслить и применять свои знания. Они умеют отделять факты от мнений и не претендуют на то, что имеют ответы на все вопросы. Они прислушиваются к мнению других, оценивают, что те говорят, но приходят к своим собственным заключениям. Хотя Выигрывающие могут восхищаться и уважать других людей, они никогда не зависят от них полностью, никогда не связаны ими полностью и никогда не испытывают благоговения перед другими.

Выигрывающие не разыгрывают из себя беспомощных, так же как не играют в обвинения. Вместо этого они принимают ответственность за собственную жизнь. Они не ссылаются на ложные авторитеты, а сами являются своими единственными руководителями и знают это.

Выигрывающие правильно используют свое время. Они реагируют на все адекватно ситуации. Их реакции зависят от посланного сообщения и оберегают значимость, благополучие и достоинство других людей. Выигрывающие знают, что для всего есть свой черед и для каждой деятельности свое время.

*Время быть энергичным и время быть инертным,
Время быть вместе и время быть одному,
Время ссориться и время любить,
Время работать и время отдыхать,
Время плакать и время смеяться,
Время встретиться лицом к лицу и время удалиться,
Время говорить и время быть молчаливым,
Время спешить и время ждать.*

Выигрывающие дорожат своим временем. Они не убивают его, а живут по принципу "здесь и теперь". Жизнь в настоящем не означает бездумное пренебрежение прошлым или неумение подготавливаться к будущему. Скорее наоборот, зная свое прошлое, они осознают и глубоко чувствуют настоящее и смотрят вперед в будущее.

Выигрывающие учатся понимать свои чувства и ограничения и не боятся их, не закливаются на внутренних противоречиях и на двойственных чувствах. Являясь аутентичными, они осознают, когда раздражены, и могут выслушать другого, когда тот раздражен, могут влиять на других и поддаваться влиянию, способны любить и быть любимыми.

Выигрывающие умеют быть непосредственными. У них нет раз и навсегда предопределенного, жесткого образа действий, и они могут менять свои планы, когда этого требуют от них обстоятельства. Выигрывающие испытывают интерес к жизни и получают удовольствие от работы, игры, от других людей, от природы, пищи, секса. Без чувства ложной скромности они радуются собственным достижениям. Без чувства зависти радуются достижениям других.

Хотя Выигрывающие могут свободно наслаждаться, они также могут откладывать удовольствия, могут дисциплинировать себя в настоящем, чтобы усилить удовольствие в будущем. Они не боятся следовать своим желаниям, но следуют им наиболее адекватным образом. Выигрывающие не стремятся к безопасности за счет контроля над другими. Они не настраивают себя на неудачу.

Выигрывающие заботятся о мире и о людях, они не отделены от главных общественных проблем, а, интересуясь ими, сопереживая им, борются за улучшение жизни. Даже перед лицом национальных и международных бедствий Выигрывающие не считают себя бессильной личностью. Они живут для того, чтобы сделать мир лучше.

Проигрывающие

Хотя люди рождаются, чтобы выигрывать, они все-таки появляются на свет беспомощными и полностью зависящими от своего окружения. Выигрывающие успешно осуществляют переход от полной беспомощности к независимости и затем к взаимозависимости. Проигрывающие (Неудачники) -- нет. С какого-то момента своей жизни они начинают избегать появляющейся ответственности за собственную жизнь.

Как уже отмечалось, мало кто является полностью Выигрывающим или полностью Проигрывающим. Большинство из нас являются Выигрывающими в одних областях и Проигрывающими в других. Кем является человек, Выигрывающим или Проигрывающим, во многом зависит от того, что происходило с ним в детстве.

Недостаточная отзывчивость на потребность в заботе, плохое воспитание, конфликты в семье, грубость, болезнь, длительные неприятности, чрезмерная физическая работа, травмирующие события являются некоторыми из многих факторов, которые способствуют формированию Проигрывающих. Эти условия мешают, сдерживают или останавливают нормальное развитие независимости и самоактуализации. Чтобы совладать с этими отрицательными переживаниями, дети приучаются манипулировать собой и другими. От этих способов манипулирования

им тяжело отказаться в последующей жизни, и часто они превращаются в тип поведения. Выигрывающие стремятся избавиться от них,, проигрывающие прикованы к ним.

Некоторые Проигрывающие говорят о себе как о преуспевающих, но тревожных, как преуспевающих, но попавших в ловушку или преуспевающих, но несчастных.

Другие жалуются, что они совершенно измучены, безвольны, не способны стремиться к чему-либо, "полуживые" или до смерти скучные. Проигрывающие не могут осознать, что в большинстве случаев они сами посадили себя в клетку, сами роют себе яму и сами себе наскучили. Проигрывающие редко живут в настоящем, вместо этого они уничтожают настоящее, сосредоточиваясь на воспоминаниях о прошлом или на ожиданиях будущего. Проигрывающие, которые живут воспоминаниями, пребывают в старых добрых временах или в прошлых личных несчастьях. Тоскуя по прошлому, Проигрывающие или цепляются за то, как "могли бы" произойти те или иные события, или оплакивают свою несчастную судьбу. Проигрывающие жалеют себя и перекадывают ответственность за свою неудовлетворительную жизнь на других. Обвинение других и оправдание себя являются частой ролью Проигрывающих. Проигрывающие, которые живут в прошлом, могут сокрушаться о том, что произошло бы, если бы только:

"Если бы только я женился на ком-нибудь другом..."

"Если бы только я имел другую работу..."

"Если бы только я окончил школу..."

"Если бы только я был красивым..."

"Если бы только мой супруг бросил пить..."

"Если бы только я родился богатым..."

"Если бы только я имел лучших родителей..."

Люди, которые живут в будущем, могут мечтать о каком-либо чуде, после которого они смогут "зажить счастливо". Вместо того чтобы следовать своей собственной жизни, Проигрывающие ждут -- ждут волшебного спасения. Какая замечательная жизнь начнется, когда:"Когда наконец явится прекрасный принц или идеальная женщина..."

"Когда я кончу школу..."

"Когда вырастут дети..."

"Когда представится новая работа..."

"Когда босс умрет..."

"Когда я разбогатею..."

В противоположность тем, кто живет с иллюзией волшебного спасения, некоторые Проигрывающие живут со страхом будущих несчастий, вызывая в воображении предвкушение того, что если:

"Что если я потеряю работу..."

"Что если я лишусь рассудка..."

"Что если что-нибудь упадет на меня..."

"Что если я сломаю ногу..."

"Что если я не понравлюсь им..."

"Что если я допущу ошибку..."

Непрерывно концентрируясь на будущем, такие Проигрывающие испытывают тревогу в настоящем. Они беспокоятся сверх меры из-за своих предчувствий -- реальных или воображаемых -- проверок, уплаты счета, любовной истории, кризиса, болезни, отставки, погоды и т.д. Люди, слишком погруженные в свои сомнения, упускают действительные возможности настоящего, проходят мимо них. Они занимают голову мыслями, не относящимися к делу в текущий момент. Их беспокойство искажает восприятие реальности. Следовательно, такие люди сами себе мешают видеть, слышать, чувствовать и понимать.

Проигрывающие неспособны полностью использовать возможности своих ощущений, их восприятие неточно и неполно. Они видят себя и других в кривом зеркале. Эффективное использование их способностей в реальной жизни затруднено. .

Большую часть своего времени Проигрывающие играют роли, притворяясь,

манипулируя, повторяя старые роли своего детства; они расходуют энергию на сохранение масок, часто пряча свое настоящее лицо. Карен Хорни пишет: "Появление ложной самости происходит ценой реальной самости, последняя презирается в лучшем случае как бедный родственник" (2). Для играющего роли Проигрывающего сама игра часто более важна, чем реальность.

Проигрывающие подавляют свои возможности к непосредственному и адекватному выражению полного спектра возможного поведения. Они могут не подозревать о возможности иного, более продуктивного, наполненного жизненного пути. Проигрывающие боятся оказаться в новых обстоятельствах и прежде стремятся сохранить статус-кво, повторяя не только собственные ошибки, но не менее часто и ошибки своей семьи и культуры.

Проигрывающие избегают взаимной близости (привязанности) и не вступают в честные и откровенные отношения с другими. Вместо этого Проигрывающие пытаются манипулировать другими так, чтобы те поступали в соответствии с их ожиданиями. Силы Проигрывающих также часто направляются на то, чтобы жить, следуя ожиданиям других (3).

Люди, являющиеся Проигрывающими, используют свои умственные способности не лучшим образом, направляя их на рационализацию и интеллектуализацию. При рационализации Проигрывающие пытаются придать своим действиям благовидные предлоги. При интеллектуализации они стремятся засыпать других пустым красноречием. Поэтому многие их возможности остаются скрытыми, нереализованными и неосознанными. Подобно сказочной Царевне-лягушке Проигрывающие заколдованы и живут в этой жизни, являясь кем-то другим, а не самим собой.

Методы изменения

Человек, желающий открыть и изменить свои черты Проигрывающего, чтобы больше походить на Выигрывающего, может использовать гештальтупражнения и Трансакционный анализ. Это два увлекательных психологических подхода к человеческим проблемам. Первому дал жизнь д-р Фредерик Перлз, второй был развит д-ром Эриком Берном.

Перлз родился в Германии в 1893 году и покинул ее когда к власти пришел Гитлер. Берн родился в Монреале в 1910 году. Оба ученых изучали психоанализ Фрейда, оба порвали с применением ортодоксального психоанализа, оба обрели свою наибольшую популярность и признание в США. Мы занимались у обоих, у Берна и Перлза, и нам нравятся их методы, потому что их методы работают.

В этой книге мы надеемся показать, как теория трансакционного анализа, *дополненная* упражнениями, как созданными нами лично, так и полученными из гештальттерапии, может использоваться для развития и углубления черт Выигрывающего. Мы верим, что каждый, по крайней мере в некоторых своих проявлениях, имеет возможность быть Выигрывающим -- быть подлинной личностью, чуткой и осознающей.

Фредерик Перлз и гештальттерапия

Гештальт-психология не новое направление в науке, таковым является гештальттерапия. Д-р Фредерик Перлз, много лет проработавший психоаналитиком, использовал некоторые принципы и открытия гештальт-психологии для создания и развития гештальттерапии. Слово "гештальт" (от нем. Gestalt) не имеет точного английского (как и русского. -- Ред.) эквивалента, оно означает, грубо говоря, нечто целостно организованное.

Перлз изучил многих людей с точки зрения потери ими целостности своей личности, людей, являвшихся фрагментарными личностями. Он утверждает, что люди часто осознают только часть себя. Например, женщина не может осознать или не хочет допустить, что иногда она ведет себя подобно своей матери; мужчина не может осознать или не хочет признать, что иногда ему хочется плакать, как ребенку.

Цель гештальттерапии -- помочь людям стать целостными, помочь им стать осознающими, принимающими, исправляющими и объединяющими разрозненные части своей личности. Интеграция помогает личности перейти от зависимости к самостоятельности, от опоры на внешние авторитеты к аутентичным внутренним авторитетам (4). В действительности наличие внутреннего авторитета означает,

что личность уверена И себе. Такую личность не подчинишь зависимости от супруга/ супруги, ученых степеней, служебного звания, терапевта, счета в банке или других внешних авторитетов. Вместо этого она обнаруживает, что требуемые возможности находятся внутри нее и что они зависят только от нее. Согласно Перлзу, личность, которая отказывается поступать так, является невротичной:

*Я называю невротиком любого человека,
Который использует свои возможности, чтобы Манипулировать другими
Вместо того чтобы совершенствоваться самому.
Он стремится управлять другими, становится
Помешанным на власти,
Мобилизует друзей и родных
Там, где он бессилен
Использовать собственные возможности.
Он поступает так потому, что не может вынести
Те напряжения и разочарования,
Которые сопутствуют внутреннему росту.
А рисковать настолько опасно,
Слишком опасно, чтобы думать об этом (5).*

Основными процедурами и методическими приемами в гештальттерапии являются: использование фантазий; принцип пребывания в текущем моменте (принцип "здесь и теперь"), который является опытом "существования в настоящем"; предпочтительное употребление местоимения "я" по сравнению с местоимением "это" как путь принятия ответственности за свое поведение; обучение тому, как говорить "с" кем-либо, а не "для" кого-либо; осознание своих телесных ощущений; обучение "пребыванию в своих чувствах", пока они не будут поняты и интегрированы (вниманию к ним) (6).

Наиболее трудным для многих людей является понимание специализированной Перлзом формы исполнения ролей. Исполнение ролей не новый метод в психологической практике. Уже в 1908 году д-р Якоб Морено разрабатывал этот метод, от которого в дальнейшем и произошли многие виды групп встреч и групповой терапии. Он ввел термин "психодрама" в 1919 году для описания того, как он предлагал людям принимать на себя роли других и проигрывать их проблемы с различных точек зрения (7).

В противоположность Морено Перлз редко использует других людей в ролевой игре с пациентом. Он утверждает, что эти другие могут быть "взяты из его собственных фантазий, его собственных наблюдений" (8). Им образом, Перлз требует от пациента представить и проиграть все свои стороны. Он сосредоточивается на том, как пациент ведет себя сейчас, а не на том, почему он так себя ведет.

Хотя для этого вида исполнения ролей могут использоваться различные средства, техника двух стульев Перлза является единственной в своем роде. Ее, оснащение: 1) "горячий стул", стул для пациента, который хочет "работать"; 2) пустой стул, расположенный перед пациентом, на который пациент проецирует различные стороны своего Я, и 3) коробка из ткани с картонными повешенными носами и прослезившимися глазами.

Метод "горячего стула" применялся, например, в случае с учительницей, которая, описывая себя как человека дружелюбного, помогающего людям, не понимала, однако, почему у нее нет близких друзей. Хотя она отрицала наличие в себе чувств раздражения, ее обычными выражениями были: "Ты пожалеешь об этом" и "Мне жаль таких, как ты". Другие, видимо, воспринимали это как угрозу и враждебность.

Когда эта женщина играла роли своих разрозненных сторон, она играла свое "дружелюбное Я" с "горячего стула" и представляла свое "раздраженное Я" на пустом стуле. Меняя стулья при смене ролей, она постепенно начала диалог:

Горячий стул: Я не знаю, почему я здесь. Я всегда дружелюбна с людьми и стараюсь приносить им пользу.

Пустой стул: Ты слишком хорошо знаешь, почему ты здесь. У тебя нет ни одного друга.

Горячий стул: Я не могу понять это. Я всегда делаю что-нибудь полезное для людей.

Пустой стул: От тебя только беспокойство. Всегда являешься "полезной Анной". Ты заставляешь всех быть обязанными тебе.

За короткое время голос учительницы стал резким и громким. Когда она

находилась на "горячем стуле", она придумывала возражения против "полезной Анны". Изумленная собственной агрессивностью, она сказала с сомнением: "Я никогда не знала, что могу быть такой раздраженной". Хотя другие люди видели эту сторону ее личности очень часто, это был первый раз, когда она сама восприняла свои полярные противоположности: раздраженность и полезность.

Иногда люди осознают только одну из своих сторон, как в случае с учительницей, приведенном выше. Иногда они могут осознавать их обе и говорить: "Я или парю в небесах, как воздушный змей, или придавлен к земле депрессией"; "Я или раздражен и агрессивен, или напуган и полон сомнений".

Человек, личность которого расщеплена на части противоположностями, поступает по принципу "или-или" -- или высокомерно, или унижаясь; или беспомощно, или авторитарно; или безнравственно, или добродетельно. Человек, который остается в тупике этих противоположных сил" ведет внутреннюю войну. Используя метод исполнения ролей Перлза, эти противостоящие силы могут быть обнаружены при помощи друг друга, примирены друг с другом, и, таким образом, может быть найден компромисс между ними или по крайней мере положено начало к осознанию их существования.

Используя технику двух стульев, люди могут достичь осознания своих отдельных сторон с помощью диалога, исполняя различные роли и меняя стулья с каждой сменой роли. Исполняемая роль может быть ролью человека, какой он сейчас, ролью ребенка, матери, отца, супруга или начальника. Исполняемая роль также может быть физическими симптомами -- язвами, головной болью, болью в пояснице, потными ладонями, сильным сердцебиением. Она даже может быть предметами, встретившимися во сне, такими, как часть мебели, животное, окно.

Исполнение ролей с использованием "горячего стула" может применяться для того, чтобы прояснить некоторые отношения между людьми. Чтобы достичь этого, один человек представляет другого на пустом стуле. Человек говорит с этим другим, высказывая то, что действительно у него на уме. Затем он может стать этим другим и отвечать. В этом процессе невысказанные обиды и чувства часто выходят наружу и могут быть поняты и осознаны.

Различные части сна также могут исполняться для того, чтобы достичь более полного самоосознания. Согласно Перлзу, "сон -- это царская дорога к интеграции личности" (9).

...все различные части сна являются фрагментами нашей Личности. Поскольку наша цель сделать каждого целостной личностью, то есть интегрированной личностью, личностью без конфликтов, то для этого мы должны совместить различные фрагменты сна. Мы должны снова признать своими эти спроецированные, отдельные части нашей личности и признать своими эти скромные возможности, которые проявляются во сне (10).

Или, иначе говоря, весь сон является личностью спящего. Каждый персонале и каждый предмет сна представляют некоторую сторону самого спящего. С помощью проигрывания ролей людей, предметов сна или даже отдельного фрагмента сна может быть обнаружено скрытое содержание сновидения не путем его анализа, а через его переживание.

Например, один мужчина видел повторяющийся сон, в котором всегда присутствовал письменный стол. Когда его просили вообразить себя этим столом, он бормотал: "Какая глупость, я не письменный стол". Затем он все-таки преодолел смущение и начал свою роль. "Я большой письменный стол. Я полностью забит чужими вещами. Люди сваливают на меня свои вещи, пишут на мне, тычут в меня перьями. Они просто пользуются мной, а я не могу двинуться..." Позже он сказал: "Да, это я, все правильно. Я позволяю пользоваться мною как письменным столом, и именно поэтому я нахожусь здесь!"

Гештальттерапия усиливает как эмоциональный, так и интеллектуальный инсайт, но ее методы сосредоточены скорее на первом. Эмоциональный инсайт -- это такой момент самораскрытия, когда человек восклицает: "Ага!" Перлз описывает это переживание "Ага!" так: "Всякий раз, когда что-нибудь щелкает, попадая на свое место, закрывается гештальт, это и есть щелчок "Ага!", потрясение от узнавания" (11). Интеллектуальный инсайт приходит по мере накопления фактов.

Эрик Берн и транзакционный анализ

При использовании транзакционного анализа люди достигают как

эмоционального, так и интеллектуального инсайта, но этот метод скорее сосредоточен на последнем. Это процесс понимания, чаще аналитического, при котором человек обычно заключает. "Да, именно так это и происходит!"

Согласно д-ру Берну, его теория возникла, когда он наблюдал изменения в поведении пациента, происходящие в нем при попадании в центр его внимания новых стимулов, таких, как слова, жест, звук. Эти изменения включали выражения лица, интонации голоса, структуру речи, телодвижения, мимику, позу и манеру держать себя. Это происходило так, словно внутри личности было несколько различных людей. Временами та или другая из этих внутренних личностей, по-видимому, управляла всей личностью пациента.

Он заметил, что эти различные внутренние **Я** по-разному взаимодействуют с другими людьми и что эти взаимодействия (транзакции) могут быть проанализированы. Д-р Берн понял, что некоторые транзакции имеют скрытые мотивы и личность использует их как способ манипулирования другими в психологических играх и при вымогательствах.

Он также обнаружил, что люди ведут себя предопределенным образом, поступая так, как будто они читают театральные сценарии. Эти наблюдения привели Берна к развитию его замечательной теории, названной транзакционным анализом, сокращенно ТА.

Первоначально ТА развивался как психотерапевтический метод. Транзакционный анализ предпочтительно применяют в группах (как и гештальттерапия). Группа служит окружением, в котором люди могут лучше осознать себя, структуру своей личности, то, как они взаимодействуют с другими, игры, в которые они играют, и сценарии, которым они следуют. Такое осознание позволяет более ясно понять себя, с тем чтобы человек смог изменить или усилить в себе то, что он хочет.

Изменение начинается с двухстороннего договора между терапевтом и пациентом. Договор может касаться прояснения таких симптомов, как застенчивость, половая холодность, головные боли. Он может касаться вопросов достижения контроля над поведением в таких случаях, как неумеренное пьянство, непослушание ребенка, слабо успевающего в школе. Он может сосредоточиваться на детских переживаниях, которые скрыты под определенными симптомами и поведением в настоящем, на переживаниях, при которых ребенок был униженным, заброшенным, слишком избалованным, отвергнутым или с ним жестоко обращались (13). Этот договорный подход сохраняет самостоятельность пациента. Он также позволяет ему узнать, когда условия договора будут выполнены.

ТА эффективно применяется не только в психотерапии, он также представляет метод, вызывающий размышления о возможностях человеческого поведения, который большинство людей может понять и использовать. Этот метод предпочитает использование прямых, простых и даже разговорных слов использованию психологических научных терминов или профессиональному жаргону. Например, основные стороны личности называются в ТА состояниями **Я** -- Родитель, Взрослый и Ребенок.

Транзакционный анализ -- это рациональный метод понимания поведения, основанный на заключении, что каждый человек может научиться доверять себе, думать за себя, принимать самостоятельные решения и открыто выражать свои чувства. Его принципы могут применяться на работе, дома, в школе, с соседями -- везде, где люди имеют дело с людьми.

Берн говорит, что важной целью транзакционного анализа является установление "возможно более открытых и подлинных взаимодействий между эмоциональными и интеллектуальными компонентами личности" (14). Когда это происходит, личность способна использовать как свои эмоции, так и свой интеллект, а не только одно за счет другого. Гештальтметоды могут ускорить этот процесс, особенно в области чувств.

Каждая глава этой книги содержит упражнения, которые построены так, чтобы помочь Вам в применении этой теории. Мы советуем, когда Вы заканчиваете каждую главу, прочитывать упражнения, относящиеся к ней. Выполняйте то, что представляется возможным и интересным, сразу. Затем, через некоторое время, выполняйте то, что имеет к Вам отношение, является существенным для Вас.

Резюме

Личность, которая не осознает того, как она поступает или что чувствует, является обедненной. Лишенная уверенности, такая личность мечется между внутренними конфликтующими силами. Эта личность не является целостной и представляет отчужденные стороны -- интеллект, эмоции, ощущения или поведение. Личность, которая начинает лучше осознавать себя и изменяться к большей целостности, духовно обогащается.

Люди, решившие освободиться от черт Проигрывающих и стать Выигрывающими, способны достигнуть такого проникновения. Через него они откроют, что могут все больше и больше полагаться на свои собственные способности, свободно чувствовать и составлять собственное мнение. Они продолжат открывать и обновлять себя. Для них жизнь станет заключаться не в том, чтобы получать больше, а в том, чтобы быть чем-то большим. Выигрывающим нравится быть полными жизни!

Упражнения

1. Проверочный список черт

Быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку (v) для тех черт, которые соответствуют Вашему мнению о себе. Используйте крестик (x), чтобы отметить черты, не свойственные Вам, и знак вопроса (?), если вы не уверены в ответе.

- Нравлюсь себе
- Остерегаюсь других или обижен ими
- Люди могут доверять мне
- Всегда сохраняю хорошее выражение лица
- Обычно высказываю правильное мнение
- Недоволен собой
- Завишу от чужого мнения
- Теряю время зря
- Использую свои способности
- Думаю сам за себя
- Не могу найти работу
- Верю в свои силы
- Обычно высказываю ошибочное мнение
- Люди мне нравятся
- Мне не нравится мой пол
- Обескуражен жизнью
- Не люблю находиться среди людей
- Не развиваю своих способностей
- Доволен своим полом
- Часто поступаю неправильно
- Знаю свои чувства
- Не понимаю себя
- Чувствую себя скованным
- Хорошо использую время
- Люди избегают меня
- Не интересуюсь общественными проблемами
- Доволен своей работой
- Получаю удовольствие от природы
- Участвую в решении общественных проблем
- Люди любят быть около меня
- Компетентен в работе
- Владею собой
- Жизнь мне нравится
- Не умею сдерживаться
- Не нравлюсь себе
- Недоволен своей работой

Теперь посмотрите на отмеченные Вами черты.

* Отражают ли они Ваш характер?

* Это черты Выигрывающего, Проигрывающего или смешанные?

* Какие черты Вы хотели бы изменить?

В процессе чтения книги, возвращайтесь к этому списку черт. Просматривая те черты, которые Вы отметили, попытайтесь исправить те, которые Вы решили изменить.

2. Шкала Выигрывающий/Проигрывающий

Оцените Ваши чувства к себе, к тому, чего Вы достигли в своей жизни, и Ваши отношения с другими, поместите свою оценку где-либо вдоль следующего континуума. Считайте, что один конец континуума соответствует трагическому Проигрывающему, а другой конец -- совершенно благополучному Выигрывающему.

* Каким Вы себя чувствуете?

Проигрывающий-- -- -- -- -- -- -- -- -- -- -- -- -- -- -- -- Выигрывающий

* Как Вы относитесь к своим достижениям?

Проигрывающий-- -- -- -- -- -- -- -- -- -- -- -- -- -- -- -- Выигрывающий

* Как Вы воспринимаете свои отношения с другими людьми?

Проигрывающий-- -- -- -- -- -- -- -- -- -- -- -- -- -- -- -- Выигрывающий

* Вы удовлетворены тем, где Вы себя расположили?

* Если нет, то что бы Вы хотели изменить?

3. Исполнение ролей внутреннего диалога

В дальнейшем Вы не должны отвлекаться или прислушиваться к чему-либо постороннему, так как Вы будете вести диалог, повторяющийся в Вашей голове, и начнете осознавать смысл этого диалога.

* Вслушайтесь в него. Кто говорит в Вашей голове? Вы говорите с определенным человеком?

* Теперь постарайтесь "вывести" этот диалог наружу. Установите два стула напротив друг друга. Используя метод исполнения ролей Перлза, произнесите этот диалог вслух. Меняйте стулья со сменой ролей.

* Попробуйте привести этот диалог к какому-либо заключению.

2. ВВЕДЕНИЕ В ТРАНСАКЦИОННЫЙ АНАЛИЗ

Сумасшедший говорит: "Я Авраам Линкольн".

Невротик говорит: "Я хочу, чтобы я был Авраамом Линкольном".

Здоровая личность творит: *Я -- это я. а ты -- это ты".

Фредерик Перлз (1)

В жизни каждого человека наступает такой момент, когда ему необходимо разобраться в себе. Трансакционный анализ дает ряд рекомендаций, которые человек может понять и использовать в своей жизни. В этой главе дается краткий обзор ТА и его приложений (2). В последующих главах каждая сторона ТА рассматривается более подробно.

Трансакционный анализ содержит четыре вида анализа:

Структурный анализ: анализ отдельной личности.

Анализ трансакций: анализ того, как поступают люди и что говорят друг другу,

Анализ игр: анализ скрытых трансакций, ведущих к расплате

Анализ сценария: анализ индивидуального жизненного сценария, которому люди невольно следуют.

Введение в структурный анализ

Структурный анализ является единым методом ответа на вопросы: кто я? Почему я поступаю именно так? Как я приобрел эти качества? Это метод анализа мыслей, чувств и поведения человека, основанный на изучении состояний его Я (3).

Представьте себе мать, громко ругающую своего непослушного ребенка. Ее лицо нахмурено, голос резок, а рука высоко занесена над головой. Вдруг звонит телефон, и она слышит голос подруги. Поза матери, тон ее голоса и выражение лица начинают меняться. Недавно напряженная рука спокойно опускается.

Представьте двух рабочих, сердито спорящих друг с другом. Их спор все более ожесточается. Они напоминают детей, ссорящихся из-за конфеты. Вдруг они слышат грохот металла, за которым раздается истошный крик. Их поведение меняется. Спор прерывается. Раздражение сменяется беспокойством. Один спешит

выяснить, что случилось, другой вызывает "скорую помощь". Следуя теории структурного анализа, эти рабочие, так же как и мать ребенка, изменили состояние своего Я.

Берн определяет состояние Я как "устойчивый тип восприятия и переживаний, связанный с соответствующим устойчивым типом поведения" (4). Берн пишет:

...в этом отношении мозг работает подобно магнитофону, сохраняя полноту переживаний в последовательной форме, воспринимаемой как состояния Я. Это означает, что состояния Я включают в себя естественный способ переживания и записи переживаний во всей их полноте. Наряду с этим переживания записываются в виде отдельных фрагментов... (5).

Переживания личности записываются в мозгу и в нервных клетках. Они включают все переживания детства, все перенятое у родителей, восприятия событий и чувств, связанных с происшедшими событиями, и искажения, привнесенные в воспоминания. Эти записи хранятся подобно записям на магнитной ленте. Их можно воспроизвести, а события вспомнить и даже пережить заново.

Каждая личность имеет три состояния Я, которые являются отдельными и особыми источниками поведения: состояние Я Родителя, состояние Я Взрослого и состояние Я Ребенка. И это не абстрактные понятия, а реальность. "Родитель, Взрослый и Ребенок представляют реальных людей, которые существуют сейчас или которые существовали некогда, которые имеют законные имена и гражданскую подлинность" (6).

Структура личности схематически изображена на рис. 1.

Состояния Я сокращенно называют Родитель, Взрослый, Ребенок. В этой книге они обозначают состояния Я, а не реальных родителей, взрослых или детей **(В тех случаях, когда авторы называют конкретных людей родителями, взрослыми или детьми, они пишутся со строчной буквы. В тех же случаях, когда говорится о состояниях Я, те же слова будут написаны с заглавной буквы: Родитель (Р), Взрослый (В). Ребенок (Ре). -- Прим. ред.*)**

Эти три состояния Я определяются следующим образом.

Состояние Я Родителя содержит установки и поведение, перенятые извне, в первую очередь от родителей. Внешне они часто выражаются в предубеждениях, критическом и заботливом поведении по отношению к другим. Внутренне они переживаются как старые родительские назидания, которые продолжают влиять на нашего внутреннего Ребенка.

Состояние Я Взрослого не зависит от возраста личности. Оно ориентировано на восприятие текущей реальности и на получение объективной информации. Оно является организованным, хорошо приспособленным, находчивым и действует, изучая реальность, оценивая свои возможности и спокойно рассчитывая.

Состояние Я Ребенка содержит все побуждения, которые возникают у ребенка естественным образом. Оно также содержит запись ранних детских переживаний, реакций и позиций в отношении себя и других. Оно выражается как "старое" (архаическое) поведение детства.

Когда Вы действуете, чувствуете, думаете подобно тому, как это делали ваши родители, Вы находитесь в состоянии Я Родителя.

Когда Вы имеете дело с текущей реальностью, накоплением фактов, их объективной оценкой, Вы находитесь в состоянии Я Взрослого.

Когда Вы чувствуете и ведете себя подобно тому, как Вы делали это в детстве, Вы находитесь в состоянии Я Ребенка.

Иллюстрирующий пример

Нашему клиенту посоветовали посмотреть для своего сына частную школу, в которой обучение велось неформально и поощрялось творчество. Во время рассказа о своих впечатлениях у клиента легко наблюдались три различные реакции. Сначала он нахмурился и сказал: "Я не понимаю, как можно чему-то научить в этой школе. Здесь же грязный пол!" Затем, откинувшись на спинку стула и разгладив лоб, он начал размышлять вслух: "Перед тем как принять окончательное решение, я думаю проверить учительские ставки и поговорить с кем-нибудь из родителей". В следующий момент широкая улыбка осветила его лицо, и он сказал: "Честно говоря, я и сам бы хотел ходить в такую школу!"

Когда мы попросили клиента проанализировать свои высказывания, он легко

заклучил, что первая его реакция соответствовала тому, как поступил бы его отец. Его второй реакцией была реакция его Взрослого, который искал дополнительную информацию. Третьей была реакция его Ребенка, вспомнившего свое безрадостное школьное существование и представившего, как чудесно было бы учиться в школе, подобной той, которую он посетил.

Перед тем как принять окончательное решение, клиент выяснил вопросы, заданные его Взрослым, Впоследствии его сын поступил в эту школу, охотно посещал занятия и достиг значительных успехов по сравнению с прежним уровнем.

В соответствии со структурным анализом личность может реагировать на определенное воздействие совершенно различным образом из каждого состояния своего **Я**; иногда эти состояния **Я** находятся в согласии, иногда в конфликте.

Взгляните на следующие примеры реакций.

На картину современного художника

Родитель: Бред какой-то! Что же это должно означать?

Взрослый: Эта картина в соответствии с выставленной ценой стоит триста пятьдесят долларов.

Ребенок: О, какой прелестный цвет!

На требование конторского отчета

Родитель: Мистер Браун никак не отучится быть надсмотрщиком.

Взрослый: Я знаю, что отчет потребуется мистеру Брауну к 17 часам.

Ребенок: Что бы я ни делал, я все равно не могу угодить мистеру Брауну.

На сцену насилия на улице

Родитель: Поделом этой девице, нечего выходить на улицу так поздно.

Взрослый: Мне лучше вызвать полицию.

Ребенок: Право, разве это не захватывающая сцена!

На предложение куска шоколадного торта во время диеты

Родитель: Смелее, милый, это поддержит твои силы.

Взрослый: Этот кусок торта должен содержать по крайней мере четыреста калорий.

Я думаю, что воздержусь от него.

Ребенок: Какой вкусный торт! Могу съесть его весь.

На звуки рок-музыки

Родитель:

Какую ужасную гадость слушают наши дети!

Взрослый:

Мне трудно думать или разговаривать, когда звучит такая громкая музыка.

Ребенок:

Эта мелодия вызывает у меня желание танцевать.

На опоздание молодой машинистки

Родитель:

Бедняжка выглядит так, будто не смыкала глаз сегодня ночью.

Взрослый:

Если она не может рассчитывать свое время, остальные сотрудники будут этим недовольны.

Ребенок:

Хотел бы я уметь веселиться, не замечая времени.

На лекцию, в которой используется ненормативная лексика

Родитель:

Такие слова лишь свидетельствуют о скудном словарном запасе.

Взрослый:

Я удивлен, почему лектор предпочитает использовать такие слова, и мне не ясно, каково их действие на аудиторию.

Ребенок:

Хотел бы я иметь смелость говорить так же.

На запах капусты

Родитель:

Капуста действительно полезна, она поддерживает здоровье нашей семьи.

Взрослый:

Капуста имеет высокое содержание витамина С.

Ребенок:

Никто не заставит меня есть

эту вонючую гадость.

На знакомство с мужчиной, заключившим Вас в свои объятия

Родитель:

Никогда не позволяй незнакомым прикасаться к тебе.

Взрослый:

Я удивлена, почему он это сделал?

Ребенок:

Он смял меня.

Люди, находясь в каждом состоянии **Я**, могут по-разному чувствовать, обонять, осязать, говорить, слушать, смотреть и вести себя. Каждое состояние **Я** имеет свою собственную программу. Некоторые люди из одного состояния **Я** откликаются чаще, чем из других. Например, те, которые откликаются чаще из состояния Родителя, видят мир глазами своих родителей. В этом случае их способности воспринимать этот мир снижены или искажены.

Развитие состояний Я

После рождения ребенка его восприятие сосредоточено на личных потребностях и комфорте. Младенец стремится избежать болезненных ощущений и реагирует на все на уровне чувств. Почти сразу же появляется уникальное состояние **Я** Ребенка. (Надо отметить, что влияние на состояние **Я** Ребенка внутриутробного периода еще не исследовано.)

Следующим развивается состояние **Я** Родителя. Часто оно впервые наблюдается, когда маленький ребенок играет в родителей, подражая их поведению. Одни родители бывают огорчены, увидев себя со стороны в игре ребенка. Других это, наоборот, радует.

Состояние **Я** Взрослого развивается по мере того, как ребенок старается осмыслить окружающий мир и начинает понимать, что людьми можно манипулировать. Ребенок может спросить: "Почему я должен есть, когда я не голоден?", или может симулировать боль в животе, когда ему не хочется есть.

Иллюстрирующий пример

Двухлетней Шери подарили на Рождество шагающую куклу. Шери со словами "Я дочка" попыталась забраться на куклу, но та была слишком мала. Тогда она попыталась поставить куклу, и это ей удалось. Шери закричала: "Я мама" -- и начала подталкивать куклу вперед но скоро уснула от этой игры. Сердито оттолкнув куклу, Шери опрокинула ее, затем, снова поставив куклу, попыталась забраться на нее опять, однако не смогла удержать ее. Потерпев неудачу, Шери поставила куклу еще раз. Она четыре раза пыталась менять свою роль. Затем, видимо, поняв, что она слишком большая, Шери окончательно стала "мамой" и повела себя с куклой так, как вела себя ее мать по отношению к ней.

Материнское поведение Шери было действительным подражанием матери и исходило из ее состояния Я Родителя. Хотя в своем состоянии Я Ребенка Шери хотела быть ребенком, ее возникшее состояние Я Взрослого собрало и обработало объективные данные, почему она не смогла приноровиться к кукле.

Любая ситуация может активизировать определенное состояние Я, а иногда, как в случае с Шери, различные состояния Я могут соперничать между собой. Среди двух взрослых один "ребенок" может пытаться быть "родителем" или "старшим" для другого "ребенка".

Введение в анализ транзакций

Когда один человек встречается другого улыбкой, кивком головы, хмурым взглядом, устным приветствием и та, на языке ТА это называется контактом. Два или более контактов составляют транзакцию. Все транзакции можно разделить на дополнительные, пересекающиеся и скрытые (7).

Дополнительные транзакции

Дополнительная транзакция происходит в тех случаях, когда на сообщение, посланное из определенного состояния Я, личность получает ожидаемый отклик из определенного состояния Я другой личности. Берн определяет дополнительную транзакцию как "соответствующую и ожидаемую, отвечающую здоровым человеческим отношениям" (8). Например, если чуткий муж утешает свою жену, глубоко скорбящую о погибшем родственнике, то его сочувствие является соответствующим ее потребности в покровительстве (см.рис.2).

Дополнительные транзакции могут происходить между любыми двумя состояниями **Я**; Например, два человека могут взаимодействовать как Родитель -- Родитель, когда сожалеют о своих детях, покинувших родной дом; как Взрослый -- Взрослый при решении каких-либо проблем; как Ребенок -- Ребенок или Родитель -- Ребенок, когда веселятся вместе. Личность может взаимодействовать с любым состоянием **Я** другой личности, находясь сама в состоянии **Я** Родителя, или Взрослого, или Ребенка. Если отклик соответствует ожидаемому, то транзакция является дополнительной. Линии коммуникации открыты, и люди могут продолжать взаимодействовать друг с другом.

Жесты, выражения лица, поза, тон голоса и т.п. -- все вносит свой вклад в смысл каждой транзакции. Чтобы полностью понять сказанное, необходимо учитывать невербальные аспекты транзакции так же хорошо, как и произнесенные слова.

Для лучшего понимания следующих примеров предполагается, что воздействия являются непосредственными, а словесные и невербальные сообщения совпадают. Любой пример в лучшем случае является учебной приближенной схемой. Для большей точности необходимо знать реальные состояния **Я** Родителя, Взрослого и Ребенка каждой личности.

Обмен сведениями в транзакции

Взрослый/Взрослый

1. Какой начальный оклад у этой должности?
2. Десять тысяч долларов.

Транзакция сочувствующие

Родитель/Родитель

1. Дети так скучают без отца.
2. Да, давайте возьмем их в парк немного порезвиться.

Транзакция игривые Ребенок/Ребенок

1. Ты мне действительно нравишься.
2. Ты мне тоже нравишься.

Транзакция

Ребенок/заботливый Родитель

1. Я так волнуюсь за моего сына, что не могу сосредоточиться на этом отчете.
2. Вы можете раньше уйти с работы, чтобы пойти в больницу и навестить его.

Транзакция с обратной связью

раздраженный Ребенок/ выслушивающий Взрослый

1. Я так взбешен, что готов выкинуть этот проклятый магнитофон в окно.
2. Что это тебя так рассердило, что ты хочешь его выкинуть? И чего ты этим добьешься?

В каждой из вышеприведенных транзакций коммуникации являются открытыми, поскольку реакции являлись ожидаемыми и соответствующими стимулам. Но так происходит не всегда. Иногда на стимулы реагируют неожиданным или несоответствующим образом, линии коммуникации при этом пересекаются.

Пересекающиеся транзакции

Когда два человека стоят, свирепо глядя друг на друга, поворачиваются спиной друг к другу, не хотят продолжать разговор или приведены в замешательство тем, что только что произошло между ними, то вероятно, они только что испытали *пересекающуюся транзакцию*. Пересекающаяся транзакция возникает в тех случаях, когда на стимул дается неожиданная реакция. Активизируется неподходящее состояние Я, и линии коммуникации пересекаются. С этого момента люди стремятся удалиться, отвернуться друг от друга или изменить направление разговора. Если муж нечутко отвечает своей глубоко опечаленной жене: "Ну как ты думаешь, я себя чувствую!", то он, вероятно,

тем самым отталкивает ее от себя (см. рис. 8).

Пересекающиеся трансакции -- частые источники неприятностей, возникающих между людьми: между родителями и ребенком, между мужем и женой, между руководителем и подчиненным, между преподавателем и студентом и т.д. Человек, начинающий трансакцию и ожидающий определенный ответ, не получает его. Он чувствует, что ему перечат, и часто испытывает чувство пренебрежения и непонимания.

1. *Босс:*

Который сейчас час?

2. *Секретарь:* Вы вечно торопитесь

1. Муж. Ты можешь повести машину сегодня вечером?

2. Жена: Сегодня у меня тысяча дел. Джонни ждет торт ко дню рождения. Нужно показать кошку ветеринару, а ты еще хочешь усадить меня за руль!

1. *Босс:*

Мне необходимы

двадцать пять экземпляров этого доклада для вечернего заседания коллегии. Не могли бы Вы приготовить их для меня?

2. *Секретарь:* Ваше счастье, что Вы можете поручить мне во всем заботиться о Вас.

1. *Ученый А:* Возможно, в этом эксперименте могли участвовать некоторые переменные, которые мы не учли.

2. *Ученый В:* Если это и так, то кто сможет все учесть?

1. Жена: Я хотела бы взять машину в пятницу вечером и заехать поболтать к сестре.

2. Муж: Черт возьми! Для меня у тебя никогда нет времени.

1. *Руководитель:* Вы не видели контракт с Уиллоузом, мисс Смит?

2. *Секретарь:* Если бы Вы действительно руководили нашим отделением так, как это Вам кажется, Вам не нужно было бы спрашивать меня, где находится контракт с Уиллоузом.

1. *Джон:* Давай повеселимся.

2. *Маршия:* Ты можешь хоть когда-нибудь быть серьезным?

Трансакции могут быть прямыми или косвенными, откровенными или разбавленными, интенсивными или вялыми.

Косвенные трансакции являются трехсторонними. Один человек говорит с другим, надеясь повлиять на третьего, который их слышит. Например, мужчина может быть слишком робким, чтобы сказать прямо своему шефу то, что он хочет, и он говорит это сотруднику, надеясь, что шеф "получит сообщение".

Разбавленные трансакции часто носят полувраждебный, полунежный оттенок. Сообщение скрывают в форме подшучивания. Например, один студент может сказать другому: "Эй, гений, когда ты собираешься закончить эту книгу? Я тоже хочу прочитать ее". Тот может бросить ему книгу со словами: "Вот она, ротозей. Лови ее, если сможешь".

Вялые трансакции являются поверхностными, небрежными и отличаются отсутствием глубоких чувств. Так происходит, например, когда жена говорит мужу: "Хотела бы я знать, мы выберемся поужинать сегодня вечером вместе?", -- а он отвечает: "Мне все равно, дорогая. Как ты скажешь, дорогая".

При здоровых отношениях между людьми трансакции являются прямыми и откровенными и, в случае необходимости, интенсивными (9). Эти трансакции

являются дополнительными и свободными от скрытых мотивов.

Скрытые транзакции

Скрытые транзакции являются наиболее сложными. Они отличаются от дополнительных и пересекающихся транзакций тем, что включают более двух состояний Я, так как скрытое сообщение, маскируется в них под социально приемлемой транзакцией. Именно таково содержание избитой фразы: "Вы не хотели бы подняться ко мне посмотреть мои гравюры?" В этом примере Взрослый говорит одно, в то время как Ребенок при помощи намека сообщает нечто другое (см. рис. 16).

Когда продавец машин, улыбаясь, говорит своему клиенту: "Это наша самая великолепная спортивная модель, но она, наверное, слишком дорога для Вас", то его слова могут быть восприняты как состоянием Я Взрослого клиента, так и его состоянием Я Ребенка (см. рис. 17). Когда их слышит Взрослый, ответ может быть таким: "Да, Вы правы, учитывая, сколько я получаю". В то время как Ребенок может ответить: "Я беру ее. Это как раз то, что я хочу".

Аналогично скрытое сообщение передается, когда машинистка представляет своему шефу письмо с несколькими типичными ошибками и этим провоцирует его сделать ей Родительское назидание (см. рис. 18). То же происходит, когда студент постоянно опаздывает с выполнением заданий, отсутствует на занятиях, неразборчиво пишет контрольные или каким-либо другим образом вызывает Родительскую критику преподавателя.

Подобный тип скрытой транзакции имеет место в следующем случае. Сотрудник, "исправившийся алкоголик", приходит на работу с похмелья, с блеском в глазах и похвалается перед сослуживцем: "Ну, парень, я все проклял прошлой ночью, напился до бесчувствия. Ну и голова же у меня сегодня!" На первый взгляд он просто делится информацией. Однако на скрытом уровне состояние Я Ребенка алкоголика надеется вызвать у состояния Я Родителя своего собеседника снисходительную улыбку и тем самым прощение его срыва.

Но вместо отклика Родителя своего собеседника алкоголик может вызвать отклик его Ребенка, и тот рассмеется над несчастьем коллеги. Если сотрудник смеется из состояния Я Родителя или Ребенка, он усиливает Родительское мнение, обычно невербально выражаемое алкоголику как Ребенку: "Тебе же будет хуже, пропащий ты человек". Этот неуместный смех или неуместную улыбку Клод Стейнер называет *транзакцией виселицы* (10). Улыбка способствует затягиванию петли и подкрепляет деструктивное поведение алкоголика.

Реакция улыбки на вид человеческого несчастья является транзакцией виселицы. Например, в случае, когда

- учитель насмеяется над "тупостью" ученика;
- мать смеется над своим упавшим ребенком;
- отец с сияющей улыбкой следит, как опасно рискует его сын.

Транзакции виселицы, подобно другим транзакциям со скрытыми мотивами, широко распространены среди Проигрывающих, которые пользуются ими для того, чтобы играть в психологические игры.

Игры, в которые играют люди

Люди играют в психологические игры, которые напоминают такие игры, как бридж, шашки, "Монополия". Для того чтобы играть, игроки должны знать правила игры. При этом, если вступающий в игру собирается играть в бридж в то время, как остальные собираются играть в покер, ему вряд ли удастся хорошо сыграть с ними. Все игры имеют начало, данный ряд правил и вносимую плату. Психологические игры, кроме этого, имеют еще скрытую цель, и в них играют не для удовольствия. Хотя надо сказать, некоторые играют в покер тоже не для удовольствия. Берн определяет психологическую игру как "часто повторяемую последовательность транзакций со скрытым мотивом, имеющую внешне разумное обоснование, или, -более кратко, как серию транзакций с уловкой" (11). Чтобы последовательность транзакций образовала игру, необходимо наличие трех аспектов:

Непрерывная последовательность дополнительных транзакций, благовидных на социальном уровне.

Скрытая/транзакция,
которая является сообщением, лежащим
в основе игры.

Ожидаемая расплата,
которая завершает игру и является ее
настоящей целью.

Игры препятствуют честным, откровенным и открытым отношениям между играющими. Несмотря на это, люди играют в психологические игры, потому что они заполняют их время, привлекают внимание, поддерживают прежнее мнение о себе и других и, наконец, превращаются в их судьбу.

Хотя в психологические игры играют, чтобы выиграть, люди, для которых игры стали стилем жизни, не могут быть Выигрывающими. Иногда для того, чтобы выиграть, личность ведет себя как Проигрывающий (см. рис. 20). Например, в игре "Пни Меня", играющий пытается вызвать у своего партнера неуважительную к себе реакцию.

Студент: Я очень поздно лег прошлой ночью, но так и не выполнил задание.

(Скрытое: Я плохой мальчишка, ударьте меня.)

Преподаватель: Вам не повезло. Сегодня последний день, когда я могу принять эту задолженность. *(Скрытое: Ты плохой мальчишка, и вот тебе пинок.)*

Играющие в игру "Пни Меня", хотя могут это и отрицать, стремятся привлечь к себе тех, кто хочет подыграть им и желает кого-нибудь "пнуть".

Каждая игра имеет первый ход. Первый ход может быть бессловесным действием: холодно отвернуться, кокетливо подмигнуть, погрозить пальцем, хлопнуть дверью, обнаружить грязь в доме, прочесть чужую почту или мрачно молчать. Первый ход может быть фразой:

"У тебя такой одинокий, отсутствующий вид..."

"Как ты можешь ходить в школу в таком виде!"

"Он критиковал тебя. И ты собираешься терпеть это?"

"Разве это не ужасно, что..."

Любимой игрой Барбары и Тома была игра "Скандал". Они оба знали первый ход и потому каждый мог начать ее. Стоило только игре начаться, как она переходила в предсказуемый ряд транзакций и достигала своей кульминации, превращаясь в громкую ссору. Оканчивалась игра всегда одним и тем же -- враждебным уходом. Расплатой за игру было избегание близости.

Чтобы начать игру, Барбара молча провоцирует партнера своим поведением (или то же делает Том): курением одной сигареты за другой, надутым видом, уединением, раздраженными действиями. Когда партнер втянут в игру, она началась. По мере продолжения игры партнер зарабатывает пренебрежительные замечания в свой адрес. После обмена обидными словами супруги окончательно отдаляются друг от друга.

Игру начинает Барбара

Барбара: (С недовольной гримасой на лице выкуривает одну за одной несколько сигарет.)

Том: Что случилось? Что-нибудь не в порядке?

Барбара: Это не твое дело!

Том: (Уходит в ближайший бар.)

Барбара: (Разражается гневом, когда возвращается Том. Следует долгая баталия, заполненная обвинениями и контробвинениями. Расплата наступает, когда Барбара вся в слезах бежит в спальню и хлопает дверью. Том удаляется на кухню за новой порцией виски. В этот вечер они больше не вступают в контакт.)

Игру начинает Том

Том: (Приготавливает себе выпить, выходит в свой кабинет и закрывает дверь.)

Барбара: Почему ты не приготовил выпить и для меня? Что-нибудь произошло?

Том: Могу я побыть хоть несколько минут один!

Барбара: Если ты хочешь остаться один, я могу уйти! (Барбара идет в универмаг, делает покупки, которые обычно не может себе позволить, и возвращается, неся несколько пакетов.)

Том: (Срывается в гнев из-за того, на что Барбара потратила деньги.)

Игра завершает полный цикл, когда Барбара начинает неистово топтать ногами, а Том выносит свою постель в кабинет.)

Игры имеют тягу к повторению. Люди обнаруживают, что говорят те же слова с теми же интонациями, меняется только время и место. Повторение игры может восприниматься как ощущение, что это уже проходило раньше.

Люди играют в игры различной степени напряженности, от социально приемлемого, смягченного уровня до убийственного (самоубийственного) уровня. Берн различает:

а) игры первой степени, которые приемлемы в обществе;

б) игры второй степени, которые не всегда наносят непоправимый ущерб, но которые игроки будут, скорее всего, скрывать от посторонних;

в) игры третьей степени, которые играют раз и навсегда и которые заканчиваются в кабинете врача, в зале суда или в морге (12).

Игры индивидуально программируются. Их исполняют из состояния **Я Родителя**, когда повторяют игры родителей. Их исполняют из состояния **Я Взрослого**, когда они сознательно рассчитаны. Их исполняют из состояния **Я Ребенка**, если они основаны на ранних жизненных переживаниях, решениях и на позициях, которые ребенок принял о себе самом и других в детстве.

Дни решений

К восьми годам у детей развивается представление о своей ценности. У них также формируется представление о ценности окружающих. К этому времени выкристаллизовывается их жизненный опыт, и они решают, что он означает для них, какие роли и как они собираются играть. Такие дни являются днями решений ребенка (13).

Когда решения о себе и других принимаются слишком рано, они могут оказаться совершенно нереалистичными. Эти решения, по всей вероятности, и будут отчасти искаженными или нерациональными, так как ребенок воспринимает мир лишь через призму собственного существования. Эти искажения могут достичь различной степени патологии, от непоследовательности в поведении до серьезных нарушений. Тем не менее они кажутся логичными и имеющими смысл для ребенка в тот момент, когда он принимает их. Следующая история, рассказанная Бетти, женщиной сорока трех лет, которая двадцать лет была женой алкоголика, иллюстрирует влияние ранних решений.

Иллюстрирующий пример

Мой отец был хроническим алкоголиком. Когда он напивался, то кричал на меня и пытался ударить. Я пряталась от него. Однажды он пришел домой более пьяный, чем обычно. Он схватил кухонный нож и начал метаться по дому. Я спряталась в платяной шкафу. В шкафу было темно и страшно, и мне казалось, что вещи бьют меня по лицу. Мне тогда было около четырех лет. В этот день я решила, что мужчины -- это грубые животные, которые всегда будут только обижать меня. Я была крупным ребенком и помню, как думала тогда: "Если бы я была меньше, он любил бы меня" и "Если бы я была более красивой, он любил бы меня". Я всегда считала, что я ничего не стою.

Дни решений приводят людей к принятию психологических позиций (14). В вышеприведенном случае женщина приняла позицию "Я ничего не стою" ("Я -- не о'кей") и "Мужчины -- это животные, которые будут обижать меня" ("Мужчины г-- не о'кей"). На основе этих позиций она выбирала людей, которые играли определенные роли, соответствующие ее жизненному сценарию.

Бетти вышла замуж за "животное", ее муж был алкоголиком. В дополнение к этому она часто играла на людях в игру "Насильник". Привлекая мужчину беседой, она пыталась его соблазнить. Если он поддавался на это, то она с возмущением отвергала его, еще раз убеждаясь, что "мужчины -- это животные, которые хотят обидеть ее".

Психологические позиции

Когда люди принимают психологические позиции относительно себя, они могут решить:

Я остроумный. Я глупый. Я сильный. Я ненормальный.

Я славный. Я ужасный. Я ангел. Я дьявол.

Я все делаю неправильно. Я никогда не ошибаюсь.

Я лучше всех. Я не заслуживаю того, чтобы жить.

Когда люди принимают психологические позиции относительно других, они могут решить:

-Люди дадут мне все,
что я захочу. Люди чудесны.

-Никто мне ничего не
даст. У людей и в мыслях нет делать
добро.

-Кто-нибудь мне поможет, когда возникнет необходимость.

-Когда мне что-нибудь
понадобится, никого не будет рядом.

-Меня все любят.

-Меня никто не любит

-Люди симпатичны

-Каждый человек низок

В основном вышеприведенные позиции являются позициями "Я -- о'кей" или "Я -- не о'кей" и "Вы -- о'кей" или "Вы -- не о'кей". Эти психологические позиции, принимаемые относительно себя и других, образуют четыре основных типа позиций (15). Первый тип является позицией Выигрывающего, но даже Выигрывающие могут изредка испытывать чувства, сходные с остальными тремя типами позиций.

Первая позиция: "Я -- о'кей, Вы -- о'кей" -- психологически здоровая позиция. Люди с такой позицией относительно себя и других могут конструктивно решать свои проблемы. Их ожидания, вероятно, будут адекватны. Они признают значимость других.

Вторая, или проективная, позиция: "Я -- о'кей, Вы -- не о'кей" -- это позиция людей, которые чувствуют себя обманутыми или преследуемыми и поэтому обманывают или преследуют других. Они упрекают других в своих ошибках. Аферисты и преступники часто имеют эту позицию, принимающую форму параноидного поведения, которое в крайних своих проявлениях может привести к убийству.

Третья, или интроективная, позиция: "Я -- не о'кей, Вы -- о'кей" -- позиция людей, чувствующих свое бессилие, когда они сравнивают себя с другими. Эта позиция приводит их к отдалению от людей, депрессии и в крайних случаях к самоубийству.

Четвертая, или позиция тщетности: "Я -- не о'кей, Вы -- не о'кей" -- позиция тех, кто теряет интерес к жизни, кто проявляет шизоидное поведение и кто в крайних случаях совершает самоубийство или убийство.

Люди с первой позицией чувствуют. "Жизнь стоит эго, чтобы жить". Со второй позицией они чувствуют, "Ваша жизнь немногого стоит". С третьей позицией: "Моя жизнь немногого стоит". И с четвертой позицией: "Жизнь вообще ничего не стоит".

Пол и психологические позиции

Психологические позиции зависят также от пола. При формировании идентичности личность принимает две позиции или оценки себя, одна из них является общей, а другая -- половой. Иногда эти позиции подобны, иногда различны. Например, некоторые принимают относительно своей профессиональной деятельности позицию о'кей, но как мужчины или женщины -- позицию не о'кей. Когда это происходит, они могут играть в такие половые игры, как "Насильник" или "Катись Отсюда". Древний миф о Кадме отражает эту двойственность личности. Кадм был талантливым строителем древнего города Фивы, но в своей семье, как мужчина, казался неудачником. Его потомки пережили много несчастий. Знаменитый Эдип был одним из них.

Во время занятий в психотерапевтической группе современный Кадм о той

же проблеме говорил так: "Я знаю, что я способный архитектор, но я чувствую себя 'терпящим фиаско как мужчина, особенно дома, в моей семье". Одна женщина, член группы, ответила ему: "Я понимаю вас. Я достигла самых высоких педагогических успехов, но я не чувствую себя женщиной". Многие высказывания отражают психологическую позицию по отношению к определенному полу (16).

Я никогда не смогу понять мужчину/женщину

Я никогда не стану настоящим мужчиной/женщиной

Я красивый

Женщинам доверять нельзя.

Женщины -- это тираны

Мужчины -- это тираны

Женщины милы и нежны

Мужчины защитят меня

Некоторые люди принимают психологическую позицию, считая, что один пол -- о'кей, а другой -- не о'кей.

Мужчины умны, а женщины глупы.

Мужчины порочны, а женщины чисты.

Приняв психологическую позицию, личность старается укрепить ее, чтобы сохранить свое восприятие окружающего мира. Она становится ее жизненной позицией, с которой играют в игры и осуществляют жизненный сценарий. Чем резче выражена патология, тем сильнее потребность в подкреплении своей психологической Позиции. Этот процесс можно изобразить следующим образом:

Переживания @Решения @Психологические позиции @Сценарий, подкрепляющий поведение

Введение в анализ сценария

Сценарий можно кратко определить как жизненный план, удивительно напоминающий драматический спектакль, который личность вынуждена играть.

Сценарий зависит от ранних решений и позиций, принятых в детстве. Он находится в состоянии Я Ребенка и "записывается" через транзакции, происходящие между родителями и ребенком. Игры, в которые они играют, являются частью этого сценария. Осознав свои позиции и игры, личность может лучше понять свой жизненный сценарий.

Иллюстрирующий пример

Во время занятий в группе Фред рассказывал: "Если я услышал это один раз, то я услышу это сотни раз: "Ну что за глупость ты делаешь, Фред. Ты можешь сделать хоть что-нибудь правильно?" Я не мог говорить достаточно быстро с моими родными и до сих пор иногда заикаюсь. В школе я всегда был последним в классе и хорошо помню учителей, говоривших: "Это глупый вопрос, Фред". Учителя напоминали мне мою маму. При зачитывании отметок успеваемости мое имя было последним, и дети смеялись надо мной. Затем я поступил в высшую школу, и консультант сказал мне, что я могу учиться лучше, что я не глуп, а только ленив. Я просто не пытался заставить себя".

На последующих занятиях Фред понял, что в детстве он принял позицию "Я глуп. Я не о'кей". Он считал себя неудачником и играл эту роль. Хотя Фред был неуспевающим, он остался в школе и играл в игру "Тупица", получая низкие оценки, вызывая унижительные и недовольство учителей. Это укрепило его основную психологическую позицию. Фред обнаружил, что его сценарий был сценарием Проигрывающего. В состоянии Я Ребенка он чувствовал себя глупым и играл роль Тупицы. Он также обнаружил, что его Родитель согласен с этой позицией и, образом, поощряет его терпеть неудачу. Анализ состояний Я, проведенный Фредом, дал его Взрослому объективные сведения о том, кем он был, как он приобрел эти черты и какую роль они играли в его жизни. Это

позволило Фреду решить, какое состояние Я будет управлять его жизнью. В конце концов его Взрослый полностью победил. Фред вернулся в колледж и достиг хороших успехов в учебе.

После того как он обнаружил, что его сценарий был сценарием Проигрывающего, Фред решил, что он не должен больше быть Проигрывающим. Он может стать Выигрывающим, если только захочет этого. Берн пишет: "Основной целью транзакционного анализа является анализ сценария, так как этот сценарий определяет судьбу и идентичность личности" (17).

Резюме

Современные люди носят много масок и имеют много видов психологической защиты, из-за которых их подлинная сущность остается ограниченной и не осознанной даже для них самих. Возможность встречи со своей подлинной сущностью -- изучение своей самости -- может быть пугающей и фрустрирующей. Многие боятся открыть самое плохое в себе. Они также испытывают скрытый страх перед возможностью обнаружить самое хорошее.

Открыть самое плохое означает не страшиться принять решение продолжать или прекратить прежний образ жизни. Узнать самое хорошее означает оказаться перед решением: быть или не быть достойным этого. Каждое открытие может повлечь за собой изменения, а это вызывает тревогу. Однако это может быть творческая тревога, которую можно рассматривать как внутреннее побуждение -- побуждение к развитию своих возможностей быть Выигрывающим.

Транзакционный анализ является методом, помогающим узнать себя, узнать, как Вы относитесь к другим, и раскрыть драматическую линию Вашей жизни, принятую Вами. Единицей структуры личности является состояние Я. Через осознание состояний Вашего Я Вы можете дифференцировать различные источники Ваших мыслей, чувств, типов поведения. Вы можете понять, где они согласованы друг с другом, а где нет. Вы можете более осознанно использовать свои возможности.

Единицей измерения в межличностных отношениях является транзакция. С помощью анализа транзакций Вы можете более осознанно управлять своим влиянием на других и их влиянием на Вас. Вы можете определить, когда Ваши транзакции дополнительные, когда пересекающиеся или скрытые. Вы также можете узнать, в какие игры Вы играете.

Транзакционный анализ -- это практическая система рекомендаций, с помощью которой Вы можете оценить прежние решения и поведение и изменить то, что, по Вашему мнению, было бы желательно изменить.

Упражнения

Выберите место, где Вам не могли бы помешать. Выделите время, достаточное, чтобы представить каждую воображаемую ситуацию в деталях, рассмотрите следующие вопросы.

1. Изучение состояний Вашего Я

Ваш Родитель

* Вспомните что-нибудь в своем поведении, что Вы заимствовали от родителей, и, если возможно, воспроизведите это своему супругу/супруге, ребенку, друзьям или коллегам по работе.

* Вспомните какое-нибудь родительское утверждение, которое Вы до сих пор слышите внутри себя и которому Вы следуете, с которым Вы боретесь или перед которым чувствуете смущение.

Ваш Взрослый

* Вспомните недавнюю ситуацию, в которой Вы собрали факты и на их основе приняли разумное решение. Вспомните недавнюю ситуацию, в которой Вы чувствовали себя враждебно настроенным и агрессивным (или рассерженным, подавленным и т.д.) и тем не менее были способны разумно и правильно действовать, несмотря на Ваши чувства.

Ваш Ребенок

* Вспомните какую-нибудь форму манипулирования, которую Вы использовали в детстве и применяете до сих пор.

* Вспомните, что доставляло Вам радость в детстве и что Вы с

удовольствием делаете до сих пор.

2. Состояния Вашего Я и Ваши чувства

Представьте себя дома одного в грозовую ночь. Вы проспали несколько часов. Неожиданно раздается звонок в дверь, и по бою часов Вы узнаете, что сейчас три часа ночи.

* Какие чувства и мысли возникли у Вас? Что Вы станете делать?

* Что бы Вы почувствовали в детстве? Чувствуете ли Вы то же и теперь?

* Как поступил бы каждый из Ваших родителей? Будут ли Ваши действия сходными с действиями одного из Ваших родителей?

* Как Вы считаете, что "лучше всего" сделать?

Представьте, что Вы пришли, как обычно, на работу. Ваш чем-то рассерженный руководитель уже ожидает Вас и неожиданно обрушивается на Вас с обвинениями в том, что Вы забыли что-то сделать.

* Какие чувства и мысли возникли у Вас? Что Вы станете делать?

* Какие чувства возникли бы у Вас в детстве, если начальник был Вашим родителем или учителем? Чувствуете ли Вы то же и теперь?

* Как поступил бы каждый из Ваших родителей? Будут ли Ваши действия сходными с действиями одного из Ваших родителей?

* Как Вы считаете, как нужно "лучше всего" поступить?

3. Анализ транзакций

* Вспомните какую-либо транзакцию, которая была сегодня. Попробуйте начертить ее. Не считаете ли Вы, что это была скрытая транзакция, которая содержала скрытое сообщение? Если да, то включите ее в схему (см. рис. 21).

4. Ваша о'кей позиция

Представьте себя лицом к лицу с человеком, являющимся для Вас авторитетом, который смотрит Вам прямо в глаза и спрашивает: "Вы чувствуете, что Вы о'кей или не о'кей?"

* Какие бы у Вас возникли чувства и мысли? Что бы Вы ответили?

* Можете ли Вы вспомнить, когда Вы решили, что Вы о'кей или не о'кей?

* Вообразите эту сцену снова. Кто при этом присутствовал и что при этом происходило? Попытайтесь снова пережить ее.

5. Ваша половая о'кей позиция

Представьте себе ситуацию, в которой важна Ваша половая роль. Вообразите себя супругом/супругой, другом/подругой или родителем. Вы чувствуете себя о'кей или не о'кей мужчиной/женщиной?

* Вспомните установки Ваших родителей по отношению к Вашей мужественности/женственности? Попытайтесь вспомнить, какие слова они при этом говорили.

* Попытайтесь вспомнить какой-нибудь эпизод из Вашей жизни, в котором имел значение Ваш пол, и попробуйте пережить его заново.

3. ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В КОНТАКТАХ И СТРУКТУРИРОВАНИИ ВРЕМЕНИ

Если ты прикасаешься ко мне тихо и мягко.

Если смотришь на меня и улыбаешься мне,

Если слушаешь, что я иногда говорю,

Перед тем, как творишь сам,

Я вырастаю, действительно вырастаю.

Брэдли (9 лет)

Каждому человеку необходимо общение с людьми и признание с их стороны, каждый нуждается в том, чтобы делать что-нибудь во время, отведенное ему между рождением и смертью. Это и есть биологические и психологические потребности, которые Берн называет "жаждой". Жажду общения и признания можно "утолить" с помощью контактов, которые являются "любимым действием, подразумевающим признание присутствия другого" (1). Контакты могут быть действительными физическими прикосновениями или символическими, такими, как взгляд, слово, поза или любое действие, означающее: "Я знаю, что ты здесь". Потребностью людей в контактах часто определяется то, как они проводят свое время. Они могут проводить минуты, часы или годы, стремясь к получению контактов различными путями, включая психологические игры. Они могут проводить минуты, часы или годы в попытках избежать контактов путем

отдаления.

Жажда контактов

Маленькие дети не могут нормально расти без контактов с другими (2). Обычно эта потребность удовлетворяется в каждодневных ухаживаниях родителей при пеленании, кормлении, высаживании на горшок, ласкании и заботе. Все, с чем сталкивается младенец, побуждает его к умственному и физическому росту. Те младенцы, о которых недостаточно заботятся, которыми пренебрегают или которые по каким-либо причинам неконтактны, отстают в умственном и физическом развитии и даже могут погибнуть. Новорожденные дети, лишенные нормальных контактов после рождения, маленькие дети, не имеющие благоприятных условий для развития, и дети, воспитанные по теории, что "поднимать упавшего ребенка -- портить его", могут испытывать недостаток в контактах, подобный серьезным недостаткам в питании. Оба недостатка препятствуют развитию. Среди специалистов по транзакционному анализу существует поговорка: "Если ребенка не гладить, у него высыхает спинной мозг" (3). Документальный фильм "Второй шанс" (4), который кратко излагается ниже, драматично поясняет потребность в контактах.

Иллюстрирующий пример

Когда отец Сюзан оставил ее в большой детской больнице, ей было двадцать два месяца. Однако она весила только пятнадцать фунтов (вес пятимесячного ребенка), а ее рост был двадцать восемь дюймов (средний рост десятимесячного ребенка). У нее практически отсутствовали моторные навыки, она не могла ползать и не умела не только говорить, но даже лепетать. Если люди приближались к ней, она начинала плакать.

После трех недель, в течение которых никто так и не навещал Сюзан, работник больницы встретился с ее матерью. Как мать, так и отец Сюзан имели образование выше среднего, однако мать пожаловалась: "Дети являются плохим оправданием человеческого существования". Она рассказала, что Сюзан не любила, когда ее брали на руки, и всегда хотела остаться одна. Она сказала, что отчаялась установить контакт с Сюзан, а в отношении заботы о ней призналась: "Я больше не хочу ничего делать".

Исследования Сюзан показали, что никаких физических причин для ее отставания в развитии не было, и ее случай был диагностирован как "синдром материнской депривации".

Одна женщина, добровольно заменившая мать Сюзан, вызвалась заботиться о ней по шесть часов в день, пять дней в неделю. Персонал больницы тоже уделял девочке много внимания, ее брали на руки, баюкали, играли с ней, предоставив ей таким образом избыток физических контактов.

Два месяца спустя, хотя Сюзан еще заметно отставала в развитии, у нее появились хорошо развитые реакции. Она поправилась на шесть фунтов и выросла на пять дюймов. Ее двигательные способности значительно улучшились. Она могла ползать и даже ходить, если ее поддерживали, перестала бояться незнакомых. Нежная забота произвела замечательное действие на Сюзан.

По мере роста ребенка его ранняя основная потребность в действительных физических контактах трансформируется и становится потребностью в признании. Улыбка, кивок головы, слово, хмурый взгляд, жест в конце концов заменяют ощущение некоторых контактов. Так же, как и ощущение физического контакта, эти формы признания, как положительные, так и отрицательные, побуждают мозг ребенка воспринимать их и служат подтверждением того обстоятельства, что он находится здесь и что он живое существо.

У некоторых людей ощущение безопасности в очень сильной степени зависит от потребности в признании. Эта потребность может очень остро переживаться везде -- дома, в классе, даже на работе. Один сотрудник лаборатории под предлогом выпить воды каждый час покидал свою отдельную комнату в надежде поболтать с кем-нибудь в холле. После занятий транзакционным анализом руководитель лаборатории ввел в практику заглядывать в лабораторию в свободные минуты для краткой дружеской беседы с этим сотрудником. Походы в холл значительно сократились. Как понял руководитель, каждый, кто работает с людьми, сталкивается с различными потребностями людей в признании. Хорошие руководители -- это, как правило, те, кто умеет контактировать с людьми и оценивать их по достоинству.

Положительные контакты

Недостаток контактов всегда негативно действует на людей. Хотя как положительные, так и отрицательные контакты стимулируют процессы, происходящие в ребенке, именно положительные контакты необходимы для формирования эмоционально здоровой личности с ощущением о'кей позиции. Положительные контакты колеблются по уровню от минимального каждодневного "Привет!" до глубоко интимных встреч.

Некоторые контакты являются просто поверхностными приветствиями. Таковы простые транзакции, которые можно рассматривать как поддержание контактов. Они обычно не имеют значительного содержания, но используются по крайней мере для того, чтобы выразить узнавание партнера, сохранять коммуникации открытыми и придавать ощущение бодрости. Ритуальные приветствия, такие, как поклоны и рукопожатия, служат структурными единицами для обмена контактами такой природы.

Положительные контакты -- это обычно дополнительные транзакции, которые являются прямыми, адекватными и уместными в данной ситуации. Положительные контакты оставляют у личности ощущения благополучия, бодрости и значительности. На более глубоком уровне они улучшают самочувствие, повышают взаимопонимание и часто доставляют удовольствие. На еще более глубоком уровне -- это ощущение доброжелательности и выражения "Я о'кей, Вы о'кей" позиции. Если контакты подлинные, согласующиеся с фактами и не перенасыщенные, то это поддерживает личность. Личность приобретает все больше черт Выигрывающего.

Родитель дает положительные контакты своему ребенку, когда внезапно обнимает его со словами: "Ах, как я тебя люблю!" Руководитель дает положительные контакты своим подчиненным, вовремя и прямо отвечая на их вопросы. Продавец дает положительные контакты покупателю, приветствуя его словами: "Добрый день".

Положительные контакты часто проявляются как выражение привязанности или чувства уважения:

"С Вами так весело танцевать".

"Я рад, что заменил Вам сына".

"Вы просто спасли меня, закончив этот отчет".

"Как приятно работать в том же отделе, что и Вы".

Положительные контакты иногда выражаются комплиментами:

"У Вас внешность -- хоть сейчас на обложку журнала".

"Ты окружен девушками, как знаменитость".

"Ваш интерьер из цветов украсил всю контору".

"Ты плаваешь, как чемпион".

"Какой великолепный спортивный свитер ты выбрал".

"Ваше конкретное предложение -- это как раз то, в чем мы нуждались".

Положительные контакты могут также давать людям информацию об их компетентности, помогают лучше узнать свои способности и возможности. Например, когда отец заставляет сына постричь газоны, а затем говорит: "Ты хорошо постриг газоны. Они отлично выглядят, и я оценил это", то он тем самым позволяет сыну сделать о себе положительное заключение и узнать, что у него имеются определенные способности. Это помогает ему поддерживать "Я -- о'кей" позицию Выигрывающего.

Одна женщина рассказала, что ее родители постоянно говорили об ее внешности: "Ты такая милая, славная девочка!" Эти контакты не были ей неприятны, но, когда, к сорока годам, она искала работу и ее спрашивали, что она может делать, в ее голове вертелись родительские слова: "Ты можешь быть такой милой и славной девочкой".

То же может происходить с контактами, получаемыми одним взрослым от другого. Например, новую секретаршу, которая смогла выпроводить нежелательного посетителя, могут похвалить: "Вы -- ангел" вместо: "Я оценил, как тактично Вы выпроводили этого человека". Хотя многим секретаршам нравится, когда их, при случае, называют ангелом, но это не дает им информации об их компетентности в работе, особенно если они недавно работают.

Если родитель, учитель или друг тепло произносит: "Здравствуй", называет ребенка вежливо по имени, смотрит на него уважительно и без

осуждения выслушивает то, что тот пытается рассказать о своих чувствах и мыслях, то ребенок получает положительные контакты. Все это поддерживает его чувство собственного достоинства.

Выслушать другого -- один из самых прекрасных контактов, которые один человек может дать другому. Наиболее действенное выслушивание подразумевает полную концентрацию внимания на собеседнике -- умение, которому можно научиться.

Многие непонимающие или не интересующиеся людьми никогда не развивают умение выслушать другого, поэтому:

Дети жалуются: "Мои родители никогда не прислушиваются ко мне".

Родители жалуются: "Мои дети никогда не слушают меня".

Мужья и жены жалуются: "Он/она никогда по-настоящему не слышит меня".

Руководители жалуются: "Скажи ему один раз, скажи ему сотню раз, он все равно не услышит".

Подчиненные жалуются: "Никто там наверху не считается с нами".

У человека, которого выслушивают, остается сознание, что к его чувствам, идеям и мнению по-настоящему прислушиваются. Этого человека "не прервут", а внимательно выслушают и ответят. Активное слушание, иногда называемое рефлексивным, включает в себя словесный ответ на то, что сказано или сделано в соответствии с чувствами, скрывающимися за сказанным или сделанным. Настоящее выслушивание не означает безусловного согласия. Оно просто подразумевает выяснение и понимание чувств, точки зрения другого человека.

Когда подросток приходит домой, кидает книги на стол и восклицает: "Ну и паршивая же школа", то мать, которая слышит это, может ответить что-нибудь вроде: "Возможно, школа и оказалась тебе паршивой сегодня, но ты довольно раздражен и судишь о ней предвзято. Разве не так?"

Когда машинистка неожиданно делает ряд типичных ошибок, невнятно бормочет что-то и огрызается на посетителей, руководитель, который действительно умеет слышать, может произнести что-нибудь вроде: "Вы только что-то сказали? Вы чем-то взволнованы? Нет?"

В вышеприведенных примерах использовалась транзакция с обратной связью. Без осуждения или прощения Взрослый одного человека выслушал содержание и чувства, которые другой человек высказал в состоянии Ребенка. Слушающий занят не тем, что "Я" говорю, а подчеркивает, что "Вы" сообщаете. Такая транзакция является адекватной, когда один человек испытывает сильное волнение и нуждается в том, чтобы его выслушали, а не поучали (см. рис. 22).

Один учитель, у которого были сложности с дисциплиной в классе, научился использовать эту транзакцию таким образом, что дисциплина в его классе улучшилась. Он признался: "Когда я прежде пытался активно выслушать кого-либо, то в действительности я сталкивался с моим состоянием Родителя или Ребенка. Моей первой реакцией на любое поведение, которое мне не нравилось, была реакция моего Родителя, мне хотелось отшлепать и побранить ребенка. Следующей реакцией была реакция Ребенка. Я чувствовал свою неполноценность, когда дети плохо себя вели, и думал: "Ты паршивый учитель, парень, иначе бы этого не произошло". Однажды я узнал, что существует другой вид поведения. Теперь я не чувствую так болезненно свою некомпетентность, и мне не хочется больше браниться. Детям также кажется, что атмосфера в классе улучшилась".

Каждый человек нуждается в контактах, но если он не получает достаточного количества положительных контактов, то часто провоцирует отрицательные контакты. Дети могут ребячиться или безобразничать, провоцируя родителей шлепать, бранить и унижать их. Супруги могут хныкать, чрезмерно тратиться, поздно возвращаться, флиртовать, выпивать, ссориться или каким-либо другим образом спровоцировать конфронтацию. Это же справедливо и для производственных отношений (5). Работники могут медлить, делать ошибки, задевать друг друга. Исследования показывают, что если производственные отношения обеднены чувствами, то снижается производительность труда и возникают конфликты. Они возникают потому, что как для детей, так и для взрослых лучше отрицательное внимание, чем никакое.

Пренебрежение и отрицательные контакты

Невнимание родителей к чувствам и потребностям ребенка препятствует его здоровому развитию. *Пренебрежение* -- это проявление недостаточного или отрицательного внимания, которое задевает человека эмоционально или физически. Ребенок, которым пренебрегают или который получает отрицательные контакты, получает сообщение: "Ты не о'кей". Человека, которого игнорируют, дразнят, унижают, над которым смеются, которого ругают или высмеивают, чувствует, что с ним обращаются как с незначительной личностью. Его личностью пренебрегают. Пренебрежение всегда содержит скрытое презрение.

Различные формы проявления пренебрежения сосредоточены вокруг решения проблем. Пренебрежение проявляется, когда: 1) проблема не воспринимается всерьез (например, мать смотрит телевизор, когда плачет ребенок); 2) отрицается значительность проблемы (руководитель говорит: "Вы слишком серьезно относитесь ко всему. Это совсем не обязательно"); 3) отрицается способность решить проблему ("Ничего ты не сможешь сделать со своим своенравным мужем") или 4) человек сам отрицает свою способность решить проблему ("Я ничем не могу помочь, когда я раздражен. И это не моя вина") (6).

Когда жена прямо спрашивает мужа: "Милый, во сколько ты придешь домой обедать?", а он витиевато отвечает: "Я приду домой, когда ты увидишь меня на пороге", то она испытывает пренебрежение к себе. Ее значительность принижена скрытым сообщением: "Ты не важная персона". Эта ядовитая трансакция, видимо, причинит ей боль.

Переживание пренебрежения всегда болезненно. Между родителями и ребенком оно приводит к патологии личности -- развитию Проигрывающих. Между взрослыми -- к негативным человеческим отношениям, дает пищу деструктивному или "никуда не ведущему" жизненному сценарию.

Как мы видели на примере Сюзан, игнорирование -- это губительный путь выказывания пренебрежения маленькому ребенку. Случай с Эрлом представляет нечто подобное. Его родители уклонялись от попыток Эрла общаться с ними, проявляли полное безразличие к повседневной жизни сына. Однажды, отчаявшись каким-либо способом прямо поговорить с родителями, он пробил бейсбольной битой дыру в стене спальни и ожидал их реакцию. Никакой реакции не последовало, родители просто игнорировали его действия. На следующий день он услышал, как мать сказала отцу: "Эрл, наверное, упал на стену. В ней дыра". Повторяющиеся случаи невнимания родителей так расстроили мальчика, что у него развился психоз.

Негативное влияние недостатка в контактах может сохраниться и во взрослой жизни.

Иллюстрирующий пример

Говард был единственным ребенком в семье. Когда он родился, его матери было сорок один, а отцу пятьдесят восемь лет. В их огромном доме, удаленном от соседей и расположенном на территории площадью около двух акров, насчитывалось четырнадцать комнат. Говард описывал своих родителей как холодных и отчужденных людей. Хотя они и общались с ним, когда это было совершенно необходимо, но никогда не проявляли своих чувств, никогда не обнимали его. Будучи уже взрослым, Говард также занял позицию уклонения и не контактировал со своей женой и ребенком. Он давал рационалистическое объяснение своей холодности, заявляя, как и его отец: "Внешнее проявление чувств -- это признак дурного тона" и "Не целуй меня при детях, Алиса, это неприлично. Не говорю уже о том, что они могут подумать!" Хотя Говард работал учителем, он утверждал, что неуютно чувствует себя с людьми, и старался избегать их, как мог. Он отказывался встречаться вне класса со студентами и родителями, не посещал факультативных занятий и говорил, что "у него нет возможности где-либо бывать".

То, что Говард не получил достаточных контактов в детстве, способствовало его непродуктивному жизненному сценарию. Он не мог контактировать с людьми до тех пор, пока не открыл для себя, как давать и получать контакты. Обучение этому улучшило его семейную жизнь и обстановку на работе.

Родители ограничивают контакты с детьми или неудачно контактируют с ними по многим причинам. Чаще всего это происходит потому, что в детстве они сами недополучили контактов и были приучены "сохранять дистанцию".

Одни родители отстраняются от детей, стараются держаться подальше от них, потому что боятся в состоянии сильного раздражения потерять над собой контроль и проявить жестокость по отношению к ним. Как рассказал один отец: "Я боюсь, что могу убить дочь, если только прикоснусь к ней. Однажды, когда мой отец был взбешен, он выкинул мою сестру в окно. Она повредила себе голову и на всю жизнь осталась инвалидом".

Другие родители избегают своих детей потому, что не желают брать на себя ответственность, которая сопутствует их появлению. Исследования показывают, что в США каждый год рождается семьсот тысяч нежелательных детей (7). Многие из этих детей так никогда и не признаются своими родителями и живут в обстановке враждебности и отверженности.

Одна мать так описывает характер своего эмоционального отношения к сыну. Ее шестилетнего сына Дибса считали шизофреником, страдающим задержкой психического развития, хотя он имел коэффициент интеллектуальности 168:

Это ребенок, которого очень трудно понять. Я пыталась это сделать. Я действительно пыталась, но потерпела неудачу. С самого начала, когда он был еще младенцем, я не могла понять его. Этот ребенок был сплошным разочарованием для нас с момента своего рождения. Мы не планировали иметь детей. Его зачатие было случайным. Он расстроил все наши планы. Я мечтала о профессиональной карьере. Муж гордился моими успехами. Мы оба были очень счастливы, пока не родился Дибс. И когда он родился, он был так не похож на других. Такой большой и некрасивый. Такой большой и бесформенный кусок! Ни на что не реагирующий. Фактически он отвергнул меня с момента своего рождения. Он был очень упрямый и все время плакал, когда я брала его на руки!..

Моя беременность протекала тяжело. Я была больна большую часть времени. Муж досадовал на мою беременность. Он полагал, что я могла бы предотвратить ее. О, я не могла винить его. Я была раздосадована ею тоже. Нарушился привычный уклад жизни, мы даже не могли никуда пойти вместе. Муж все чаще и чаще отсутствовал дома, полностью отдавая себя работе. Он ученый. Вы знаете. **Блестящий человек! Но замкнутый. И очень, очень обидчивый (8).**

Игнорирование и изоляция человека являются известными мерами наказания даже для взрослых. Такое наказание лишает людей минимальных контактов и ведет к интеллектуальной, эмоциональной и физической деградации личности.

Пренебрежение, выказанное через отрицательный контакт, воспринимается как не о'кей сообщение, переданное прямо или косвенно. На вопрос маленькой девочки: "Можно мне надеть новое платье?" -- прямое пренебрежение может быть выказано в виде замечания: "Ты такая грязнуля, что, наверное, измажешь его в первый же день". Косвенное пренебрежение может быть выказано в виде замечания: "Как мы можем быть уверены в том, что ты будешь аккуратной". В обоих случаях девочка сделает вывод: "На меня нельзя полагаться".

Часто пренебрежение выражается не словами, а тоном голоса, мимикой, жестом, позой и т.д. Это и делает контакты скрытыми и отрицательными или прямыми и положительными. Когда муж, придя с работы домой, говорит жене: "Да, милая", он дает ей положительный контакт. Однако, если женщина-клерк называет клиента "милый", она, вероятно, выказывает скрытое пренебрежение к нему, считая этого клиента слишком доверчивым.

Сходное пренебрежение выказывается и тогда, когда люди шуточно говорят противоположное тому, что думают. Такие утверждения, написанные на бумаге, выглядят как комплименты, но когда их произносят саркастически или презрительно, то они являются отрицательными контактами. Настоящее сообщение передается скрытой транзакцией через недружелюбный намек. Так происходит в следующих случаях:

"Ты выглядишь таким большим в этом свитере", -- говорится неодобрительно.

"Это очень полезно для печатающего устройства", -- говорится саркастически, когда кто-то пытается сделать поправки прямо на работающем механизме.

"Ваш отчет действительно представляет собой нечто", -- говорится с усмешкой.

"Ну, хорошо, всего тебе доброго!" -- говорится тоном, в котором слышится пренебрежение.

Притворная лесть и фальшивые комплименты, выраженные под маской искренности, также являются формой пренебрежения:

"Замечательная идея!" -- говорит председатель комитета, хотя может считать, что идея бесполезная.

"Вы делаете огромную работу", -- говорит босс, хотя объем распродажи стал значительно меньше.

"Эта прическа великолепна", -- говорит приятель, хотя она фактически не идет к лицу.

Насмешливые замечания и жесты могут представлять другую форму пренебрежения. Муж, который говорит "Не удивительно, что бампер волочится по земле, когда ты садишься на заднее сиденье", вероятно, выражает настоящую враждебность к жене из-за ее чрезмерного веса. Взрослые могут прямо сказать: "Отстань", когда насмешки слишком задевают их, дети же порой не в состоянии это сделать и очень тяжело переносят обидные шутки над собой. Бейч пишет:

Родители жестоко обманываются, когда полагают, что детям нравятся насмешки. Они сносят их, чтобы удовлетворить потребность родителей избавиться от враждебности. Когда дети позволяют насмешки типа "умница", они в действительности испытывают недостаток в родительском внимании. Они принимают насмешки или другой вид враждебности как замену искреннего поощрения. Они предпочитают насмешки, чем полное игнорирование (9).

Избиение детей является крайней формой пренебрежения, обычно практикуемой родителями, по отношению к которым в детстве также проявляли жестокость. Подобные воспитательные методы могут передаваться из поколения в поколение, пока не разовьется адекватный образ родительского поведения. Как отмечалось, ежегодно в США шестьдесят тысяч маленьких детей убивают или жестоко избивают до полусмерти собственные родители. В одном только Сан-Франциско каждый год на попечение властей поступает от шестидесяти до ста детей, искалеченных родителями.

Насилие родителей над детьми имеет много форм. Один отец использовал боль в качестве метода воспитания. Он поджигал спичкой пальцы своему сыну, требуя, чтобы тот слушал его. Другой отец высек своего сына и привязал к кровати за то, что тот украл пенни из кухонного стола. Мать так ударила по голове своего

месячного ребенка, что у него образовалась гематома, и он погиб. Она объясняла свой поступок следующим образом: "Никто не любил меня всю мою жизнь, и, когда у меня родился ребенок, я думала, что наконец появилось существо, которое будет меня любить. Но он все время кричал, и я решила, что он тоже не любит меня, поэтому я ударила его".

Родителям, избивающим детей, обычно требуется профессиональная психологическая помощь, но часто даже ее бывает недостаточно. Большинство из них имеет неадекватное состояние Родителя и поврежденного внутреннего Ребенка. Путем активизации и информирования своего Взрослого эти родители могут изучить, что реально можно ожидать от детей и как изменить свое жестокое поведение.

Иллюстрирующий пример

Синтия рано в жизни испытала жестокость родителей. Для нее не было ничего необычного, если горячий кофе "случайно" проливался на нее и она получала ожоги. Мать Синтии умышленно порезала ее ножом, чтобы "приучить дочь не прикасаться к ножам", и совала ее пальцы в розетку, чтобы "приучить ее сторониться электрических розеток". Впоследствии, сама став матерью, Синтия часто обращалась со своими детьми так же жестоко, как и ее мать. Кроме того, она была крайне подозрительна к тому, кто был внимателен к ней. Она всегда ожидала подвоха, считая, что может произойти "самое худшее".

Изучая транзакционный анализ, Синтия стала осознавать, что ее мать была жестока по отношению к ней и что она сама повторяет ее поведение по отношению к своим детям. Синтия научилась воздерживаться от деструктивного поведения своего Родителя и вместо этого использовать своего Взрослого. Она начала действовать как опытный родитель, прекратила любые проявления жестокости и научилась давать положительные контакты своим детям.

Пренебрежение в повседневной жизни обычно менее заметно, чем физическое насилие. Оно принимает форму либо пересекающихся транзакций, либо скрытых, когда пытаются отмахнуться, заставить замолчать или притвориться. Иногда пренебрежение напоминает леденцы", которые родители суют детям, чтобы отделаться от них. Берн пишет

Родительские поддакивающие утверждения (называемые "всовыванием леденцов") являются по своей природе покровительствующими и на деле

представляют собой способ отмахнуться от говорящего. Функционально они могут быть переведены следующим образом: 1) "Я рад возможности покровительствовать тебе, это дает мне ощущение моей полезности" или 2) "Не надоедай мне, возьми "этот леденец" и помолчи, чтобы я тоже мог бы рассказать о себе" (10).

Один человек может "сунуть леденец" другому фразой: "То, что случилось с Вами, действительно ужасно, но послушайте, я расскажу о том, что случилось со мной, это было куда ужаснее!" или "Вы полагаете, что попали в беду, подождите, что Вы скажете, когда услышите мою историю". То, каким образом с человеком контактируют и признают его в детстве, часто влияет на его контактность во взрослой жизни. Люди, с которыми грубо обращались или которых игнорировали, стремятся избежать контактов. У людей, которые были чрезмерно избалованы контактами, могут оставаться ненасытные желания физического контакта; эти люди становятся очень требовательными супругами, и, пока они не получают значительную часть физических контактов, им может казаться, что их разлюбили. Многие проявляют индивидуальный вкус к типу контактов.

Иллюстрирующий пример

Один расстроенный мужчина жаловался на то, что его жена хотела, чтобы он проявлял свою нежность к ней тем, что чесал ей спину. Он расценивал это как выражение презрения к себе и был еще больше расстроен постоянной негативной реакцией жены на попытки ласкать ее грудь. В семейной консультации жена вспомнила, что чесание спины было единственным способом, которым ее мать выражала свою нежность к ребенку. Для нее чесание спины означало любовь и нежность. Она также вспомнила, что однажды, когда она была девушкой, один рабочий с соседней фермы грубо схватил ее за грудь и это ее очень оскорбило. Она была непреклонна в своем решении "не позволить, чтобы ее оскорбили таким же образом еще раз". В конце концов эта женщина научилась чувствовать разницу между мужем и рабочим фермы. Каждый раз, когда возникал прежний страх, она говорила себе: "Это мой муж, который любит меня". Она постепенно привыкла, находясь в постели, нежно прижиматься грудью к мужу. Муж в свою очередь стал более отзывчив к ее желаниям и ясно понял, что они не были отрицательной реакцией на его мужские качества.

Потребность в структурировании времени

Скука в течение длительного времени аналогично недостаточным контактам ускоряет эмоциональную и физическую деградацию. Чтобы избежать тяжести скуки, люди стараются как-то занять свое время. Кто из родителей не слышал, как скучающий ребенок хнычет: "Мама, что мне теперь делать?" Какая супружеская пара не размышляла: "Как мы проведем эти выходные?"

Люди структурируют свое время шестью различными способами. Иногда они отдаляются от людей; иногда участвуют в ритуалах и развлечениях; иногда играют в психологические игры; иногда работают вместе и временами переживают моменты искренности.

Отдаление

Люди сами могут отдаляться от других, либо отдаляясь физически, либо психологически, погружаясь в собственные фантазии. Отдаление может происходить в любом из трех состояний Я.

Иногда отдаление -- это результат рационального решения Взрослого. Человек нуждается в том, чтобы побыть одному, расслабиться, обдумать свои мысли, взять себя в руки и собраться с силами. Даже уход в собственные фантазии часто бывает разумным. Хорошая фантазия может быть лучшим проведением времени, чем прослушивание плохой лекции.

Отдаление иногда основано на подражании родителям. В этом случае личность повторяет поведение своих родителей. Например, муж, поссорившийся с женой, может отдалиться от нее, как это делал его отец, когда мать была рассержена чем-либо. Он может выйти из дома, пойти в магазин, наконец, отправиться спать или просто "выключить" жену, то есть не слушать, что она ему говорит.

Типы отдаления могут также исходить из состояния Я Ребенка. Они часто воспроизводят детские типы адаптации, вызванные потребностью в самозащите от боли и конфликтов. Они могут также быть результатом научения. Ребенок приучен "идти в свою комнату, закрыть дверь и не выходить, пока на его лице не будет улыбки", то есть приучен отдаляться физически или психологически,

скрывая истинные чувства за натянутой улыбкой.

Психологическое отдаление часто происходит, когда человек погружается в свои фантазии. Эти фантазии могут представлять запретные желания или оскорбления, творческие размышления или привычные страхи и ожидание несчастий. Каждый время от времени удаляется в мир фантазий. Кто не представлял себе всех тех ужасных вещей, о которых "мог бы" рассказать? Кто не имел воображаемых, запретных желаний?

Ритуалы

Ритуальные транзакции представляют собой простые и стереотипные дополнительные транзакции, подобные каждодневным "Добрый день" и "До свидания". Когда кто-то говорит: "Доброе утро, как поживаете?", он в большинстве случаев не интересуется здоровьем и чувствами другого, а ожидает от него услышать: "Отлично, а как Вы?" Этот обмен репликами нужен обоим для поддержания контактов.

Многие ритуалы этого типа служат "смазкой" для облегчения социальных взаимодействий. Они дают возможность встречаться незнакомым людям, экономят время на выяснение, кто должен проходить первым, кого обслуживать первым и т.д. Некоторые культуры, религиозные общины, политические партии, тайные ордена и общественные клубы структурируют значительную часть времени высокоритуализированными образцами поведения. Другие группы, менее структурированные, используют свое время иначе. Для многих людей ритуалы становятся стилем жизни. Хотя свадебная церемония давно закончена, брак может продолжать оставаться лишь рядом ритуальных транзакций, состоящих главным образом из исполнения ролей, избегания реального смысла и искренности, но все же поддерживающих минимум контактов.

Развлечения

Транзакции развлечения -- это такие транзакции, которые используются для того, чтобы проводить время, беседуя друг с другом на нейтральные темы, например о погоде. Кто не наблюдал пожилых людей, сидящих на скамейке в парке и горячо обсуждающих политику? "Правительство должно положить конец этим беспорядкам!.." Кто не слышал, как родители проводят время, делаясь общими проблемами: "Ну и ужасные же нынче дети. То, как они..." В обоих случаях собеседники могут обмениваться одинаковыми мнениями в полной независимости от фактов и каждую минуту получать от этого удовольствие.

Транзакции развлечения являются относительно надежными, такой поверхностный обмен мнениями часто используется малознакомыми людьми. Например, никого не удивит, если мужчины на званом вечере проводят время, беседуя о машинах, спорте или курсе акций, в то время как женщины говорят о кулинарных рецептах, детях или нарядах.

Развлечения, так же как и ритуалы, являются способом благопристойного совместного времяпрепровождения, не требующим глубокого уровня переживаний. Они дают возможность людям "перехитрить" друг друга и избежать дальнейшего вовлечения в игры, деятельность или искренние отношения.

Игры

Одним из достоинств психологических игр является то, что они структурируют время. Некоторые игры структурируют всего пять минут времени. Например, машинистке, которая играет в игру "Пятно", требуется несколько минут, чтобы указать шефу, что он всегда забывает ставить "s" в глаголах третьего лица единственного числа или часто неправильно пишет слово "участвовать".

Другие игры, такие, как "Должник", структурируют всю жизнь. Например, когда молодожены играют в эту игру, они сильно задалживаются за мебель, машину, яхту и т.д. Вся жизнь, сколько бы они ни зарабатывали, они всегда будут должны. С каждым повышением жалования они делают еще большие долги -- за новый дом, две машины и т.д. Когда в игру "Должник" играют на более "суровом" уровне, она может довести до банкротства или тюрьмы.

Деятельность

Деятельность -- это еще один способ структурирования времени, который связан с окружающей действительностью и обычно воспринимается как работа, побуждающая что-либо делать. Деятельность -- это то, что люди хотят делать -- или необходимо делать -- одному или вместе с другими:

заседать в комиссии
конструировать станок
полоть огород

организовывать выборы
диктовать письмо
строить дом
чертить подробный план
играть в оркестре
готовить проект
отвечать по телефону
варить суп
разгружать корабль
шить платье
строить мосты

Когда какая-либо из перечисленных выше или другая, придающая смысл времени, деятельность заканчивается, человек часто ощущает пустоту, беспокойство или бесполезность. Это особенно остро осознается, когда деятельность, структурирующая время, такая, как уход за детьми, учеба в школе, работа, резко подходит к концу.

Многие матери, которые полностью отдают все свое время детям и домашней работе, испытывают скуку и чувство неполноценности, когда их дети выросли и оставляют родительский дом. Подобным же образом отец, который всю жизнь посвятил тому, чтобы быть кормильцем семьи, может ощущать скуку и свою бесполезность после выхода на пенсию.

В процессе деятельности могут возникать различные пути структурирования времени -- ритуалы, игры и даже временами моменты искренности. Например, начальники могут играть на работе в игру "Замученный Исполнитель", отвечая "да" на такое количество запросов, что окончательно выбиваются из сил. Между тем они так же изнуряют и перегружают работой своих секретарей. Когда эти мистеры или миссис Замученные покидают кабинет, их секретари могут переключиться от печатания на машинке к общему развлечению "Разве Это Не Ужасно". "Ну и боссГоворит "да" каждому, а мы получаем массу сверхурочной работы. Разве это не ужасно". Когда босс возвращается в кабинет, они могут снова переключиться на работу, или сделать ритуальный перерыв на кофе, или погрузиться в свои фантазии, вероятно сердитые, или начать психологическую игру.

Искренность

На более глубоком уровне человеческих отношений, чем ритуалы, развлечения, игры и деятельность, находится способность к искренности, которая имеется у любого человека. Искренность свободна от игр и эксплуатации. Но она возникает в редкие моменты человеческих взаимоотношений, вызывая чувство нежности, понимания и привязанности. Это воздействие не имеет ничего общего с тем волнением, которое человек может ощутить, взглянув на стройные ноги или широкие плечи. Искренность включает в себя подлинный интерес к человеку.

Люди могут жить или работать вместе многие годы, но так никогда по-настоящему не "видеть" или не "слышать" друг друга. Тем не менее иногда бывают моменты, когда один вдруг "увидит" другого -- увидит его выразительность, разносторонность, несхожесть с остальными. Он также может "услышать" его впервые -- услышать все его сообщения, словесные и невербальные, эмоциональные и действительные.

Чувство искренности может возникнуть в компании или при продолжительной дружбе, на работе или в супружеских отношениях.

Во время концерта человек встречается взглядом с незнакомым ему человеком. В этот момент они оба, ощущая себя во власти искусства, улыбаются друг другу и переживают момент искренности.

Муж и жена, занимаясь прополкой огорода, переживают чувство близости, которое самопроизвольно побуждает их к физической близости, выражающей их привязанность друг к другу.

Отец видит заплаканное лицо сына, который только что похоронил свою любимую собаку. Он обнимает его и говорит: "Тяжело терять настоящего друга". Мальчик чувствует поддержку отца, разделяющего его горе. В этот момент они по-настоящему близки.

Два сотрудника работают вместе несколько недель над важным проектом для фирмы. Один из них представляет его руководству, но проект отклоняется.

Когда он возвращается, его коллега смотрит на него и без слов понимает, что произошло, оба испытывают чувство разочарования.

Любая деятельность -- посещение концерта, прополка огорода, похороны собаки или работа над проектом -- служит контекстом, в котором может возникнуть искренность. Однако в современной жизни это происходит крайне редко. Люди, стесненные тем или иным образом, часто устремляются в "психологическое" пространство. Они могут отдалиться от других или обратиться к ритуальной жизни, используя технику "сохранения дистанции". Даже тесно прижатые друг к другу на переполненном эскалаторе или в поезде люди притворяются, что не видят друг друга.

Искренность часто бывает пугающей, потому что содержит в себе риск. Откровенные человеческие взаимоотношения уязвимы, и, конечно, много легче просто проводить время или играть в психологические игры, чем рисковать оказаться любимым или отвергнутым.

Подавленная способность к искренности может быть восстановлена. Через активизацию Взрослого люди могут изменяться, невзирая на свой прежний жизненный опыт. Восстановление способности к искренности является главной целью транзакционного анализа, эта способность -- одна из черт независимой личности. Выигрывающие рискуют быть искренними (11).

Резюме

Каждому младенцу для того, чтобы нормально расти, необходимы контакты. Положительные контакты поощряют детей вырастать Выигрывающими, которыми они и рождены быть. Пренебрежение формирует Проигрывающих. Детей, которых игнорировали или которые имели отрицательные контакты, поощряют становиться Проигрывающими. Если не вмешаться в этот процесс и не бороться со сценарием Проигрывающего, то такие люди будут стремиться делать Проигрывающими и других.

Ваше душевное и физическое здоровье, вероятно, зависит от того, каким образом с Вами контактировали и Вас признавали. Если у Вас имеется отрицательный опыт в этой области и Вы хотите расширить свои способности, то никогда не поздно начать учиться этому.

Обучение тому, как изменить старые привычки проявления пренебрежения, не всегда дается легко. Тем не менее люди способны осознать, как они пренебрегают собой и остальными, и развивать новый стиль поведения. Вместо того чтобы давать пренебрежительные оценки, они могут сознательно активизировать свое состояние Взрослого, чтобы сдерживать деструктивные замечания и поведение. Они могут фильтровать через состояние Я Взрослого то, что они выбирали из состояния Я Родителя и Ребенка. Вместо пренебрежения они могут создавать положительные контакты с окружающими. Они принимают ответственность за свое поведение.

Родителям, которые пытаются добиться таких изменений, обычно требуется больше данных Взрослого. Они нуждаются в психологической помощи (12). Им необходимо изучать развитие детей, наблюдать родителей, чьи воспитательные методы действуют более успешно, работать над транзакциями, которые служат для поддержания детей.

Когда люди принимают решение поступать таким образом, они разговаривают открыто, их сообщения становятся более соответствующими ситуации -- ясными, содержательными, прямыми и уместными. Когда маленькая девочка спрашивает, может ли она надеть новое платье, родители отвечают ей "да" или "нет" и рационально объясняют почему. Когда жена спрашивает мужа, когда он вернется домой, он отвечает ей то, что ему известно об этом.

Время структурируется в процессе получения, передачи и избегания контактов. Отдаление -- один из путей избегания контактов. Ритуалы и развлечения предусматривают минимальные контакты на поверхностном уровне. Игры также являются источником контактов -- часто отрицательных. Деятельность и искренность, дающие положительные контакты, отличают Выигрывающих.

Упражнения

1. Вы и контакты

Чтобы лучше осознать тип Ваших контактов, вспомните, как Вы провели

последние сорок восемь часов. Оцените Ваши способности давать и принимать контакты.

* С кем Вы контактировали? Как Вы контактировали? Положительно? Отрицательно?

* Избегали ли Вы контактов с кем-либо? Почему? Хотели ли Вы контактов с кем-либо? Почему?

* Кто контактировал с Вами? Как они контактировали? Положительно? Отрицательно?

* Избегали ли Вы чьего-либо желания контактировать с Вами? Почему? Хотели ли Вы, чтобы кто-либо контактировал с Вами?

Теперь представьте себе континуум потребностей в контактах, один конец которого соответствует полному избеганию контактов, а второй -- полному и непрерывному стремлению к контактам. Где Вы расположите себя на этом континууме? Где Вы хотели бы быть расположены? (см. рис 23)

Теперь, используя континуум потребностей в контактах, оцените частоту Ваших контактов, их напряженность, искренность (см. рис. 24).

Можете ли Вы установить связь между нынешним стилем Ваших контактов и Вашим детским опытом? Если Вы не можете вспомнить, как и где с Вами контактировали в детстве, то следующие упражнения помогут Вам.

* Нарисуйте очертания Вашего тела спереди и сзади. Раскрасьте красным цветом те участки, к которым другие прикасаются чаще всего, розовым -- к которым прикасаются менее часто, зеленым -- редко и голубым -- к которым никогда не прикасаются. Те участки, где контакты отрицательны, заштрихуйте сверху черными линиями (13).

* Изучите Ваш "портрет контактов". Попробуйте заново испытать свои старые чувства. Нет ли у Вас барьера, который мешает пережить эти чувства?

Теперь попробуйте выполнить одно из упражнений Бернарда Гантера по сенсорному осознанию.

* Согните пальцы в суставах и начните постукивать ими по макушке головы; энергичные сильные удары напоминают падающий дождь (в течение пятнадцати -- двадцати секунд каждый участок). Затем двигайтесь вокруг ушей далее через лоб. Теперь, снова обстукивая всю голову, особенно тщательно выполняйте задание там, где Вы чувствуете в этом потребность; постепенно снижайте интенсивность ударов. Опустите руки, закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям Вашей головы и затем медленно откройте глаза (14).

Следующее упражнение предназначено для тех, кто боится контакта.

* Вспомните какой-нибудь тип контакта, который бы Вы хотели изменить. Что бы Вы делали теперь? Что бы Вы хотели уметь делать?

* Представьте себя делающим что-то необычное для Вас. Вообразите себя в различных ситуациях контактирующим таким образом, как Вам этого хотелось бы.

* Теперь, проникнув в свои фантазии, спросите се-0л; "В каких ситуациях я поступил правильно?"

* Вообразите себя повторяющим это несколько раз. Обратите внимание на других людей. Обратите внимание на свои контакты.

* Когда Вы почувствуете достаточную уверенность в себе, попробуйте осуществить эти контакты с реальными людьми.

2. Вы и признание

Чтобы осознать Ваши образцы признания, вернитесь к упражнению 1. Замените слово "контакт" словом "признание".

Оцените свою потребность в признании на континууме, приведенном ниже (см. рис. 25).

Теперь оцените Ваши способности признавать других (см. рис. 26).

* Удовлетворены ли Вы тем, где Вы расположены на этих континуумах? Если нет, то что Вы хотели бы изменить?

Теперь вспомните, какой вид признания Вы получили в детстве. Вы уверены в том, что Ваши родители проявили его достаточным образом? Было ли оно положительным или отрицательным?

* Как они хвалили или критиковали Вас? Какие слова при этом использовали?

* Какие невербальные сообщения признания Вы получали? Были ли среди них

какие-либо особые семейные знаки: показать рукой "о'кей", покрутить пальцем у виска -- "сумасшедший", погрозить пальцем "нет, нет", поднести к лицу кулак?

Рассмотрите Ваши нынешние типы признания.

* Не подражаете ли Вы Вашим родителям в типах признания своих детей, друзей или сослуживцев?

* Какие типы признания Вы успешно изменили?

* Есть ли кто-нибудь в Вашей жизни теперь -- супруг/супруга, босс, друг, -- кто выказывает Вам тот же тип признания, положительный или отрицательный, который выказывали Вам Ваши родители?

3. Вы и структурирование времени

* Что говорили Ваши родители о времени? Использовали ли они фразы: "Ты живешь только раз", "Веселись, пока можешь", "Не трать зря свое время", "Ты что, так и собираешься весь день дома сидеть? Пойди пройди" или "Отдохни, милый, завтра будет снова день".

* Как они использовали свое собственное время?

* Существует ли какое-либо словесное или невербальное сообщение о времени, которое и сейчас влияет на Вас? Вы чувствуете себя энергичным, ленивым, беспорядочным, заторможенным, умелым, опустошенным или каким?

* Вы боретесь со временем? Убиваете его? Используете его? Получаете удовольствие от него?

Теперь выберите в середине недели день и попытайтесь оценить, какая часть Вашего времени структурируется ритуалами, развлечениями, отдалениями, деятельностью, играми и искренностью.

Выполните это же упражнение для выходного дня.

* Вы удовлетворены своими установками и чувствами по отношению ко времени?

* Если нет, то каким, по Вашему мнению, было бы лучше использование времени Вашей жизни? Например, если Вы прекратили играть в психологические игры с супругом/супругой или друзьями, то как Вы будете структурировать свое время более удовлетворительным образом?

* Когда Вы находитесь на работе, но не заняты ею, как Вы структурируете свое время?

4. Ваши способности к искренности

Это упражнение предназначено для тех, кто хочет лучше узнать свои способности к искренности (15). Оно проводится с помощью супруга/супруги или надежного друга и с их согласия. Согласие должно включать в себя решение не отдаляться и не потворствовать ритуалам, развлечениям или играм. Установите регламент времени пятнадцать минут.

* Выберите укромное место. Сядьте лицом друг к другу на расстоянии не более полутора метров. Посмотрите прямо друг другу в глаза.

* Поделитесь друг с другом чем-либо действительно важным для Вас -- своими опасениями, увлечениями или случаем из жизни. Поделитесь своими мыслями и чувствами.

* Когда Вы слушаете, пытайтесь активно откликаться. Когда рассказываете, старайтесь говорить свободно. Осознайте Ваши чувства и выразите их. Осознайте, как изменяются Ваши чувства.

* Выполняйте это упражнение поочередно друг с другом несколько раз. Какие чувства Вы испытываете к своему партнеру после него?

4. ДРАМА ЖИЗНЕННЫХ СЦЕНАРИЕВ

Весь мир -- театр.

В нем женщины, мужчины, -- все актеры.

У них свои есть выходы, уходы,

И каждый не одну играет роль.

Шекспир

Большинство людей так или иначе оказываются вовлечены в драматическое искусство, играя на нескольких сценах для разных аудиторий. Временами эта аудитория может существовать лишь в нашем воображении.

Согласно Фредерику Перлзу, каждая личность имеет две сцены -- личную сцену, где в глубине скрытых мыслей каждый непрерывно репетирует свое

будущее, и публичную сцену, на которой можно увидеть поступки личности. Перлз утверждает: "Мы живем на двух уровнях -- публичный уровень, представляющий наши поступки, который является наблюдаемым и проверяемым, и личный уровень, воображаемая сцена, на которой мы готовимся к будущим ролям, которые хотим играть" (1).

Мысленные репетиции на личной сцене могут иногда быть полезными, но чаще всего из-за них личность становится оторванной от внешнего мира и слишком поглощенной собой.

Иллюстрирующий пример

На первом занятии группы Дорис избегала смотреть на кого-либо. Она пристально глядела на потолок, стены, пол или на свои руки. Когда у нее спросили, что с ней происходит, то Дорис ответила: "Я пыталась представить, как я буду вести себя здесь. Я все думала и думала об этом, но так и не знаю, что делать. Я хотела бы кому-нибудь понравиться. Может быть, это покажется глупостью, но я хотела бы знать, следует ли мне быть застенчивой или лучше мне быть уверенной? Быть ли мне остроумной или малоразговорчивой? Я так напряженно думала над этим всю дорогу, пока ехала сюда на занятия группы, что чуть не задавила собаку, перебегавшую дорогу перед моей машиной".

Дорис была настолько поглощена репетицией ролей на личной сцене для своей публичной сцены в психотерапевтической группе консультаций, что практически ничего не замечала вокруг.

Публичная сцена, на которой люди исполняют свой сценарий, может быть домом, клубом, школой, конторой, заводом и т.д. Некоторые люди предпочитают одну сцену всем другим. Это относится прежде всего к тем, кто большую часть времени проводит на работе, а не дома, или к тем, кто постоянно учится и чья единственная публичная сцена -- университет, колледж или школа. Тем не менее большинство людей расходуют свои силы на нескольких сценах и часто играют различные роли на каждой. Мужчина, который на работе строгий начальник, может дома превратиться в "желеобразную массу" для своей трехлетней дочери.

Сценарии

В жизни каждой личности драматические события, роли, которые она заучивает, репетирует и исполняет, первоначально определяются сценарием.

Психологический сценарий (2) имеет поразительное сходство с театральным сценарием. И в том, и в другом есть список исполнителей, определены диалоги, действия, сцены, темы и сюжеты, которые движутся к кульминации и оканчиваются занавесом. Психологический сценарий -- это план действий жизненной драмы личности, который предписывает, где личность подойдет к концу своей жизни и каким путем она будет к нему идти. Эта драма исполняется личностью неосознанно, хотя некоторые и могут случайно ее осознать.

Сценарий личности может походить на сентиментальную драму, фантастическое приключение, трагедию, сагу, фарс, роман, веселую комедию или скучную пьесу, которая надоела актерам и нагоняет сон на зрителей. Различные драмы в различной степени могут быть конструктивными, деструктивными или непродуктивными, то есть никуда не ведущими.

Драма жизни начинается с момента рождения. Сценарий записывается в состоянии Я Ребенка через транзакции между родителями и ребенком. По мере своего роста дети приучаются играть различные роли -- героев, героинь, злодеев, жертв, спасителей -- и неосознанно ищут тех, кто играет дополнительные роли.

Когда они становятся взрослыми, то исполняют свои сценарии в контексте того социального окружения, в котором живут и которое имеет собственные драматические формы. Как сказал Шекспир, "вес мир -- театр". Личности следуют сценариям, нации следуют сценариям (3, 4). Жизнь каждой личности -- это единственная в своем роде драма, которая может включать элементы семейного и культурного сценариев. Взаимодействие этих сценариев влияет на жизненную драму каждой личности и тем самым разворачивается в историю народа.

Культурные сценарии

Культурные сценарии -- это те принимаемые и ожидаемые драматические формы, которые происходят в данном обществе. Они определяются словесными и молчаливыми соглашениями, разделяемыми большинством людей. Как и театральные сценарии, культурные сценарии имеют темы, характеры, ожидаемые роли, ремарки, костюмы, декорации и финальный занавес. Культурные сценарии отражают то, что обычно понимают под национальным характером. Сходная драма может повторяться из поколения в поколение.

Темы сценариев меняются от одной культуры к другой. Сценарии могут содержать сцены страдания, гонения, лишения (исторически -- евреи); они могут содержать темы создания империй и завоеваний (как это было с римлянами). На протяжении всей истории одни нации занимали позицию завоевателей, другие -- позицию побежденных. В первые годы в Америке, куда люди приезжали, чтобы спастись от преследования, освоить новые земли и исследовать неизвестное, основной темой была "борьба за существование". Во многих случаях эта борьба велась между первыми поселенцами и колонистами. Некоторые люди уживались .и с теми, и с другими.

Пионеры всегда были в движении, искали новые "сцены", рисковали и осваивали новые места для поселенцев, шедших за ними. Хотя декорации, действия и персонажи менялись, основная тема часто оставалась той же. Сегодня подобный сценарий первооткрывателей исполняют астронавты, хотя и в других костюмах, и в другой обстановке. Енотовые шапочки пионеров отступили перед более сложными головными уборами, лошади сменились автомобилями, бабушкино воскресное жаркое в горшочке -- продуктами в полиэтиленовой упаковке.

Декорации изменились от поверхности суши и моря до космоса и лунной поверхности, опора на собственные силы сменилась зависимостью от технологии. Пионеры космоса так же, как и их предшественники на Земле, могут завоевывать новые пространства для поселенцев, которые последуют за ними. Однако первооткрытие не обязательно должно относиться только к области географических открытий. Проявление подобного же мужества можно обнаружить и на других обширных границах научных и социальных миров.

В противоположность пионерам, все время находящимся в движении, первые колонисты Америки имели сценарий, главное содержание которого было "осесть и пустить корни". Колонисты возделывали землю, строили дома и города, основывали торговые предприятия, усердно трудились над приобретением материальных благ, решением вопросов народонаселения. Их борьба была тяжелой, а жизнь короткой и ненадежной.

Сегодня большая часть американского общества, но, конечно, не вся, уже не поглощена борьбой за выживание. Средняя продолжительность жизни современного жителя Америки приближается к восьмидесяти годам. Сегодняшний американец скорее служит в большой корпорации или государственном учреждении, чем работает независимо. Он скорее будет стремиться к удовольствиям и изобилию, чем удовлетворится скромным физическим существованием.

Времена меняются, появляются новые темы сценариев: получение образования, зарабатывание денег, стремление к наслаждениям, поиск смысла жизни. Сегодня американская сцена переполнена людьми и предметами, и представление начинается на новой сцене. Когда большая часть людей выбирает темы, отличные от тех, которые предписываются их культурой, драматический стиль всей культуры начинает меняться. В то время как одни изменения могут проходить относительно безболезненно, другие чреваты мучением и даже кровопролитием.

Современные молодые люди, родившиеся в иной обстановке, чем их родители, отвергают прежние темы сценариев как не имеющие ценности или неуместные в их жизни. Однако многие опять обращаются к теме "борьба за существование", так как она возрождается в масштабах выживания человеческого рода и защиты окружающей среды.

В дополнение к темам культурные сценарии предписывают и определенные роли. Большинство культур разделяют, рационально или иррационально, роли, исполняемые мужчинами и предназначенные для женщин (5). Маргарет Мид описывает одно племя в Новой Гвинее, в котором мужчинам предписывалось быть пассивными, а женщинам решительными. Мужчины должны быть заботливыми отцами,

ухаживающими за детьми и обживающими жилище, женщины -- энергичными добытчицами. В США мужчина, который предпочитает поддерживать "огонь домашнего очага", в то время как женщина добывает пищу, вероятно, получит низкую оценку в глазах определенных слоев общества.

В противоположность племени из Новой Гвинеи племя охотников за черепами, недалеко от Бирмы, готовит мальчиков для будущих сражений и обучает их жестокости. Каждый мальчик репетирует роль воина, ежедневно приготавливаясь к сцене своей насильственной смерти. Мало кто из мужчин достигает зрелости; женщины принимают смерть своих мужей как должное, и оставшиеся в живых мужчины делят их между собой.

В некотором смысле подобные модели войны существуют в Соединенных Штатах, где считается, что только мужчины должны сражаться на войне. Эта точка зрения разделяется большинством культур, хотя деление женщин между оставшимися в живых мужчинами не столь распространено. В противоположность этому в Израиле считается, что и мужчины, и женщины должны проходить военную подготовку, и оба пола там признаются военнообязанными.

В то время как в одних культурах различным полам предписывают различные роли, в других -- они могут частично пересекаться, что делает чередование ролей относительно легким. В сценариях большинства культур независимо от половой роли записана тема уничтожения. Между культурами она проявляется через экономическую эксплуатацию и войны. Внутри культуры убийства, самоубийства, перенаселенность и нарушение экологического равновесия выступают как различные формы уничтожения.

Япония, в которой в прошлом поощрялось самоубийство как героический финал жизни, до сих пор имеет самый высокий процент самоубийств в мире. В 1964 году уровень самоубийств в Западном Берлине также был крайне высоким, среди мужчин он составлял 56,3 на 100 000, а среди женщин -- 30,9. Другие страны с высоким уровнем самоубийств -- Швейцария, Австрия, Швеция и Дания.

Хотя уровень самоубийств в Соединенных Штатах вдвое ниже, чем в Швеции и Дании, уровень убийств там в десять раз выше (6). В Соединенных Штатах количество преступлений, связанных с насилием, заметно растет. Это свидетельствует о том, что значительная часть людей имеет сценарий с тем или иным отношением к насилию.

Некоторые культуры вместо сценария внезапной смерти имеют сценарии более медленных форм разрушения через перепроизводство "персонажей". Когда число действующих лиц становится слишком велико для возможностей сцены, это неизбежно приводит к смерти от голода и болезней. Перенаселенность, такая, например, как в Индии, представляет форму национального самоубийства, которому благоприятствуют люди, следующие семейным сценариям, предписывающим иметь большие семьи. Демографический взрыв принес целый ряд новых проблем. Число живущих в настоящее время людей составляет половину всех когда-либо живших на Земле! (7).

Культурные сценарии содержат сценические ремарки для характера действующих лиц. Они содержат такие детали, как позы, жесты и действия. Даже выражение эмоций может зависеть от культуры. Многие итальянцы легко выражают свои чувства. Без смущения мужчины заключают друг друга в сердечные объятия. В Америке, хотя и отвергающей влияние британской морали, такое демонстративное проявление чувств между мужчинами будет расценено как подозрительное. Большинство культур имеют излюбленные позы и жесты, заключенные в ритуалах, половых ролях и манерах. Следующий пример показывает, как этот аспект культурного сценария проявляется в поведении личности.

Иллюстрирующий пример

Мэй, красивая американка китайского происхождения, пришла в группу "марафона" (**Группа интенсивных консультаций, проводимых в сжатые сроки в течение целого дня или за выходные дни. -- Прим. авт.**) узнать, что можно изменить в себе. "Я хочу быть более раскованной в своем поведении. Мы, китайцы, всегда такие учтивые, никогда не прерываем собеседника, никогда не выражаем несогласие. Хуже всего то, что мы никогда не показываем своих чувств. Я не хочу продолжать этот традиционный китайский путь". Мэй предложили использовать метод гештальт-терапии -- мыслить и действовать противоположным образом. "Какая культура, по Вашему мнению, имеет поведение, полностью отличное от китайского?" "О, -- ответила она немедленно, -- итальянская!" Ей предложили стать перед группой и обратиться к каждому члену

группы сначала в традиционной китайской манере, затем в соответствии с ее представлением о поведении итальянцев. Она проделала это с все возрастающим энтузиазмом, преувеличивая свои эмоции, голос и выражения. В конце концов она рухнула на стул, вскинула руки и, громко рассмеявшись, воскликнула: "О, мама мия! Теперь здесь по крайней мере две меня -- мое китайское Я и мое итальянское Я".

Одни люди принимают сценарий своей культуры, другие -- нет. Если жизненные драмы личностей соответствуют ожиданиям их культуры, то они получают признание и одобрение. Например, в культуре, сосредоточенной на том, чтобы "делать деньги", материально процветающие люди будут цениться высоко. Их сценарии гармонируют со сценарием их культуры.

Некоторые люди в той же культуре могут потерпеть значительную неудачу, если они предпочли следовать своим собственным интересам, идеям или способностям и отвергают тему "делать деньги". Поскольку их личный сценарий не согласуется со сценарием их культуры, они, вероятно, получат неодобрение, подвергнутся осмеянию или наказанию со стороны других.

В истории человечества многие культурные сценарии содержат темы, отражающие религиозные убеждения или убеждения, свойственные проявлению высших творческих способностей человека. Они могут стать проклятием для некоторых людей данной культуры, вступающих с ними в противоречие. Например, во времена, когда решение научных вопросов считалось функцией церкви, итальянский ученый Галилей (1564 -- 1642) мыслил самостоятельно, используя собственные знания и делая собственные наблюдения. Вопреки желаниям церкви он занял твердую позицию, утверждая, что Земля вращается вокруг Солнца, а не наоборот. Церковь же учила, что человек -- это единственное и привилегированное создание Бога, поэтому он и Земля должны находиться в центре мира. Галилея заставили публично отречься от своих взглядов и запретили до самой смерти принимать участие в дальнейших публичных дискуссиях религиозного или политического содержания.

Подобным же образом в 1600-х годах Анна Хатчинсон из Бостона бросила вызов пуританской теологии. Она выступила не только против религиозной догмы, но также против того, что женщинам было отказано в праве голоса в церкви. Очевидно, ее личный сценарий, подобно сценарию Галилея, дал ей возможность думать самостоятельно. Анна Хатчинсон открыто призывала других, включая женщин, поступать так же, как и она. За это ее подвергли долгому, унижительному суду, обвинили в ереси, отлучили от церкви и в качестве наказания выслали в пустынную местность. В конце концов она и ее семья были уничтожены. Единственный голос, который раздался в защиту миссис Хатчинсон, принадлежал молодой женщине Мэри Дайер. Двадцать два года спустя подобная же драма повторилась. Мэри Дайер была повешена как член религиозной христианской общины квакеров бостонскими отцами церкви (8).

Наряду с тем, что всегда существовали люди, склонные обвинять в своих незначительных достижениях культуру, история полна примерами мужчин и женщин, сумевших независимо мыслить в обществе, культурный сценарий которого был нетерпим к введению новых драматических возможностей.

Так же верно и то, что история знает многих мужчин и женщин, способных не только оставаться независимыми, а существовать и совершенствоваться даже в окружении культурных сценариев, враждебных к ним. Так Харриет Табмен и Джордж Вашингтон, каждый в своей области, в условиях расовой дискриминации благодаря своим усилиям достигли значительных успехов. Бруно Беттельгейм и Виктор Франкл, будучи заключенными в нацистский концентрационный лагерь, выжили, углубили свои знания и внесли значительный вклад в разработку методов лечения людей с серьезными эмоциональными расстройствами.

Субкультурные сценарии

Внутри больших и сложных культур существует много субкультур. Субкультуры часто определяются географическим расположением, этническими группами, религиозными вероисповеданиями, половыми, возрастными, образовательными или другими общими признаками. Например, в прошлом среди молодежи было принято подражать старшему поколению и стараться стать такими же. Однако для сегодняшней, молодежи нет ничего необычного в том, что она отличается от своих предшественников одеждой, прическами, музыкальными вкусами, танцами, лексикой, украшениями, внешним видом и стремится получить

высокую оценку в глазах своей группы.

Каждая субкультура, безразлично, возрастная или образованная по другому признаку, создает свои собственные драматические действия. Люди, принадлежащие одной субкультуре, могут отождествлять себя, называя себя "мы", и отождествлять людей других субкультур, называя их "эти".

Мы тexasцы Эти хиппи
Мы с востока Эти из Сити
Мы пресвитеране Эти евреи
Мы католики Эти атеисты
Мы черные Эти ирландцы
Мы мексиканцы Эти немцы

Между субкультурными сценариями часто возникают конфликты: богатые против бедных, либералы против консерваторов, протестанты против католиков. Конфликт также может возникнуть между сценариями субкультуры и сценариями большей культуры: евреи против христиан, необразованные против образованных, черные против белых. Тринадцатилетний американский юноша мексиканского происхождения так описывает свой конфликт. "Если мы, мексиканцы, говорим в школе по-испански, то получаем нагоняй от учителей. Дома, если я использую английский вместо испанского, отец сразу взрывается. Другая неразрешимая проблема -- мои усы. Учитель требует, чтобы я сбрил их, а мама говорит, что они великолепны и свидетельствуют о том, что я становлюсь мужчиной. Что бы я ни делал, я не могу достичь цели".

Драматически различные субкультуры могут одновременно утвердиться только в терпимой более крупной культуре. Тем не менее даже в терпимой культуре всегда существуют люди, питающие отвращение к различиям или опасющиеся их. Каждая нация имеет свои неповторимые образцы сценариев, относящихся к субкультурам.

Семейные сценарии

Культурные и субкультурные сценарии передаются из поколения в поколение, эта передача обычно осуществляется через семью. Естественно, каждая семья имеет драматические модели, которые содержат элементы культурных сценариев. Некоторые семьи, однако, развивают свой особый ряд драм и настаивают на том, чтобы дети исполняли соответствующие традиционные роли (9).

Семейный сценарий содержит установленные традиции и ожидания для каждого члена семьи, которые успешно передаются из поколения в поколение. Эти сценарии передаются от Родителя к Родителю. Исторически это можно наблюдать в королевских или в аристократических семьях, которые на протяжении поколений давали филантропов, политиков, профессионалов, диктаторов и т.д. Проигрывающие выходят из своих семей, Выигрывающие тоже выходят из своих семей.

Когда семейные сценарии передаются из поколения в поколение, стремление к единству членов семьи и ожидание определенного поведения могут отражаться в следующих фразах:

"Мы, Грэмы, всегда жили на Земле так и всегда будем жить так".

"Мы, Адамсы, всегда будем основой нашей общины".

"Мы, Келли, известны нашими добрыми делами".

"Традиции нашей семьи не позволяют нам быть малодушными".

"В нашей семье скорее будут голодать, чем попросят помощи".

"Эдуардсоны всегда одеваются лучше других".

"Все берутся судить нас, Джоунзов".

"Женщины в нашей семье всегда были бесполезными, как сорняки".

"В нашей семье дом -- это крепость мужчины".

Некоторые семейные сценарии включают длительно поддерживаемые традиции, связанные с надеждами на призвание:

"В нашей семье всегда были врачи".

"Мы, Маршаллы, династия учителей".

"У нас, Смитов, всегда рождались хорошие дети".

"Мы, Гоулдены, дали три поколения политиков".

"В нашей семье всегда был по крайней мере один конокрад".

"Сыновья в нашей семье всегда были защитниками Отечества".

Член семьи, который не осуществляет ожидаемый сценарий, часто воспринимается как белая ворона. Однако некоторым семейным сценариям как раз может требоваться такой человек, чтобы завести интригу или иметь козла отпущения на семейной сцене.

Многие семейные сценарии имеют определенный ряд предписаний для каждого человека в семье и различные предписания для мужчин и женщин. Например, нет ничего удивительного, если старший сын занимает в семье особое место. Одна студентка рассказала о своем семейном сценарии следующее:

Корни сценария нашей семьи в Италии. Каждый мальчик должен быть служкой в церкви. День Благовещения отмечался так же торжественно, как и дни рождения. Старший сын всегда становился священником. Одна из дочерей должна была пойти в монастырь. Когда мне исполнилось девять лет, я решила, что не буду монахиней, потому что в монастыре я не смогла бы носить высокие каблуки.

Другая студентка рассказывала:

В нашей семье мальчики следуют по стопам отца. От них ждут, что они станут фермерами. Женщины помогают своим мужьям и детям делать карьеру. Мама часто говорила: "Бог создал тебя женщиной, чтобы воспитывать детей и заботиться о муже. Скитаться по свету -- это удел мужчин". Так было в нашей семье испокон века. Поэтому то, что я стала учителем, вызвало в семье ужас. С одной стороны, я испытывала гордость за себя, с другой стороны, мне казалось, что сделала что-то неправильно и позорю мою семью. Я чувствовала, что попала в ловушку.

Последние исследования (10) показывают, что сценарии женщин, которые приравнивают профессиональные достижения к потере женственности, являются общей темой во многих американских семьях. В этом случае женщина, стремящаяся преуспеть в какой-либо деятельности и использующая для этого свой интеллект, может умять свои успехи и страдать от чувства вины, что она живет "не по-женски".

Как уже отмечалось, не все семьи непрерывно продолжают семейные сценарии. Многие семьи намеренно и обдуманно избавляются от традиционных сценариев Старого Света или старшего поколения. Некоторые традиции просто умирают, потому что их трудно поддерживать в условиях быстро меняющихся обстоятельств. Этот процесс может переживаться как "культурный шок". Непрерывно возникающие новые и новые сценарии имеют тенденцию к постепенному снижению чувства общности и ослаблению структуры семьи. Нами обнаружено:

-Люди охотнее обращаются за помощью к государству, чем к своим семьям.

-Молодые люди больше не хотят заботиться о своих пожилых родителях.

-Дети, родители, бабушки, дедушки настолько разобщены (физически, эмоционально или интеллектуально), что им даже трудно собраться вместе, чтобы провести праздники.

-Все большее число молодых людей оказывается вовлечено в деятельность общественных и политических организаций.

Семейные сценарии могут меняться под действием внешнего влияния. Некоторые семьи в Соединенных Штатах, испытывающие нужду на протяжении нескольких поколений, имеют низкие ожидания для себя и для других. Детям в этих семьях приписывается сценарий неудачников. Это особенно показательно в отношении к образованию. Томас Заз пишет:

Так как люди без образования не могут состязаться на равных в игре жизни со своими более образованными братьями, то они имеют тенденцию стать хроническими Проигрывающими. От игроков, которые все время проигрывают, нельзя ожидать, что они будут испытывать "нежные" чувства к игре и к своим противникам (11).

Семейный сценарий бедности и неудач можно изменить. Наглядное подтверждение такого полного изменения сценария наблюдается во многих бедных негритянских семьях. Под влиянием ведущего группы, который утверждает: "Черные симпатичны" или "Я черный и горжусь этим", сценарии неудачи могут переписываться в направлении самоуважения и достижений. Таким образом, потенциальные Проигрывающие могут стать потенциальными Выигрывающими.

Когда старые ожидания и традиции отброшены или их дальнейшее продолжение становится невозможным, возникают новые сценарии. Переживание смены сценария может быть болезненным или приятным, разобщающим или объединяющим, восприниматься как улучшение или как ухудшение.

Одни семейные сценарии способствуют успеху, другие неудаче. Некоторые

семьи переписывают свои сценарии, способствуя изменениям. Тем не менее в жизни любой отдельной личности самой важной силой, формирующей ее сценарий, являются сообщения, воспринятые от родителей.

Психологические сценарии личности

Принужденность прожить заранее предопределенную, непрерывно продолжающуюся жизненную драму является наиболее трудной для понимания личностью. **(В настоящий момент эта теория и ее понятия находятся в стадии разработки. См.: *Transactional Analysis Bulletin*, Oct, 1969, Vol. 8, p. 112. -- Прим. авт.)**

Несмотря на это, в повседневной жизни большинство людей замечают по себе и другим, что они вынуждены вести себя определенным образом, жить согласно определенным ожиданиям. Это особенно заметно на примере людей с деструктивной личной драмой, которые совершают убийства или самоубийства.

Вы, вероятно, знаете кого-то, кто идет к трагическому концу -- самоубийству или одному из его эквивалентов, такому, как алкоголизм, наркотики, неумеренность в еде и т.п.

Вы, вероятно, знаете кого-то, кто стремится преуспеть в жизни, чего бы это ни стоило ему и окружающим.

Вы, вероятно, знаете кого-то, кто умеет получать удовольствие от жизни, исследований, размышлений и изменений.

Вы также можете знать кого-то, кто не замечает, как проходят дни, или кого-то, кто живет, как растение, просто существуя, вместо того чтобы жить полной жизнью.

Согласно мнению Эрика Берна:

Почти вся человеческая деятельность запрограммирована продолжающимся сценарием, начинающимся в раннем детстве, поэтому ощущение автономности -- это почти всегда иллюзия -- иллюзия, которая является величайшим бедствием человечества, так как она делает осознание, честность, творчество и искренность возможными только для небольшого числа счастливых людей. Что же касается остального человечества, то оно смотрит на других людей главным образом как на объекты для манипулирования. Их нужно приглашать, убеждать, соблазнять, подкупать или заставлять исполнять подходящую роль для поддержания позиции главного героя, осуществления его сценария и его стремления защитить себя от обращения к реальному миру и своим собственным возможностям в нем (12).

Сценарий личности будет всегда основываться на трех вопросах, которые касаются личной идентичности человека и его судьбы: кто я? Что я здесь делаю? Кто все эти другие? Переживания могут привести личность к заключению:

Я никчемный человек. Я никогда ничего не достигну. Другие люди уничтожат меня.

У меня хорошая голова. Я могу сделать все, что захочу.

Другие люди помогут мне.

Я тупица. Я никогда ничего не сделал по-настоящему хорошо.

Другие люди знают, что нужно делать.

Как складывается сценарий

Первоначально сценарий образуется невербально. Маленькие дети, как будто радаром, начинают ловить сообщения о себе и своей ценности через первые ощущения от положительных или отрицательных контактов. Вскоре они начинают понимать выражения лица и откликаться на них так же, как на прикосновения и звуки. Дети, которых нежно прижимают к себе, которым улыбаются и с которыми разговаривают, получают сообщения, отличные от тех, что получают дети, которых держат на руках со страхом, враждебностью или тревогой. Дети, получающие мало контактов и чувствующие равнодушие или враждебность родителей, испытывают пренебрежение к себе. Они приучаются чувствовать, что они -- не о'кей, а возможно, даже могут чувствовать, что они "ничто".

Первые чувства детей к себе, по-видимому, остаются наиболее мощной силой в их жизненной драме, значительно влияя на психологические позиции, которые они принимают, и на роли, которые они играют.

В течение первых нескольких лет дети начинают понимать сценарные

сообщения, передаваемые им родителями словесно. Эти сообщения являются предписаниями, которым впоследствии дети чувствуют себя обязанными следовать:

"Однажды ты станешь знаменитым".

"Ты никогда ничего не достигнешь".

"Ты ужасный ребенок".

"Ты, несомненно, помешанный".

"Мальчик, в тебе что-то есть".

"Ты медлительный, как черепаха".

"Ты дурное семя".

"Нам было бы намного лучше без тебя"

Ребенку предписывается профессиональный сценарий, когда родители говорят:

"Джордж прямо создан быть доктором".

"Этот малыш никогда не найдет работу".

"С твоей предприимчивостью и энергией ты мог бы продавать холодильники эскимосам".

"Из тебя выйдет прекрасная сиделка!"

"Она слишком ленива для того, чтобы работать".

Один мужчина вспоминает, что в детстве постоянно слышал от родителей: "Из тебя выйдет хороший юрист. Ты обладаешь даром красноречия". Он получил юридическое образование и стал прокурором.

Каждый ребенок получает определенные сценарные предписания относительно своего пола и женитьбы. Например, предписание "Когда ты женишься..." имеет сообщение, отличное от "Если ты только женишься...". На будущие половые роли и установки детей влияют такие утверждения, как:

"Ну чем она не маленькая мама!"

"Ты такой худой и костлявый ребенок, ты никогда не станешь настоящим мужчиной".

"Почему ты не можешь быть человеком!"

"Не показывай свое остроумие, милая. Это может отпугнуть молодых людей".

"Мы евреи и надеемся, что ты женишься на еврейке".

"Ты можешь развлекаться с этими девушками, но не женись на девице такого сорта".

"Женитьба -- это западня, и только дураки попадают в нее".

Люди получают сценарные сообщения о многих областях жизни. Например, ребенок может слышать об образовании: "Определенно, ты поступишь в колледж" или "Колледж существует лишь для интеллектуалов"; о религии: "Мы надеемся, что ты всегда будешь выполнять Десять Заповедей" или "Церковь -- это обман"; об отдыхе: "Физические упражнения тебе полезны" или "Играть в футбол -- убивать зря время"; о здоровье: "Это твоя забота" или "Ты должен очищать кишечник каждый день".

Неудачный или ни к чему не ведущий сценарий может быть результатом нереальных или неверных планов. Например, ребенка могут поощрять к тому, чтобы стать врачом или юристом, но в то же время не дать никаких сообщений о времени, интеллектуальных способностях, образовании и деньгах, которые необходимы для этого.

Избитая фраза "Не важно, что Вы говорите, а важно, как Вы это говорите" содержит большую долю истины. Часто родители пишут сценарий, говоря одно, а подразумевая другое. Именно это подчеркивает Перлз, утверждая, что большинство разговоров -- это ложь. Не обращая внимания на то, что говорят родители, ребенок скорее всего будет реагировать на невербальные сообщения. Мягкое, нежное "Конечно, я люблю тебя" совершенно отличается от следующих подобных утверждений:

Натянуто: "Конечно, я люблю тебя".

Сердито: "Конечно, я люблю тебя".

Рассеянно: "Конечно, я люблю тебя".

Сценарии с проклятиями

Хотя все родительские предписания являются в различной степени конструктивными, деструктивными и непродуктивными, некоторые родители, по причине каких-то собственных отклонений, передают своим детям явно

деструктивные предписания. В последующей жизни эти предписания могут быть подобны электроду в состоянии Я Ребенка, который, при его включении, заставляет личность уступать приказу.

Иллюстрирующий пример

Рональд повесился, когда ему было двадцать пять лет. Он посвятил свою жизнь заботе о нездоровой сестре-двойняшке. После ее смерти в восемнадцать лет он стал все глубже погружаться в депрессию и все больше отдаляться. Обсуждая самоубийство Рональда, его родители сказали следующее:

Мать: Я не очень удивилась. Это было неизбежно. В нашей семье уже несколько человек покончили жизнь самоубийством. Мой брат перерезал себе горло. Я предостерегала Ронни много раз, но все напрасно. Даже его сестра не хотела принимать лекарства. Неудивительно, что она умерла такой молодой.

Отец: Всю свою жизнь я чувствовал себя разбитым и мрачным. Мой отец владел бюро похоронных принадлежностей. Когда Ронни просил у меня совета, я с большим трудом удерживал себя от того, чтобы давать их, и только цитировал притчи Иисуса. Что я еще мог сделать? Я годами переживал депрессию, часто напивался до бесчувствия, терял два раза работу. Полагаю, что я был не слишком хорошим примером для подражания. Может быть, путь Ронни был не таким уж плохим.

Рональд жил ожиданием того, что убьет себя, и его самоубийство было результатом прямых и скрытых предписаний о трагическом окончании его сценария. Скрытые предписания подобны проклятиям, которыми околдовывают ребенка (13,14). Они являются деструктивными предписаниями, передающимися или прямо словами, или косвенно при помощи намека -- подобно "колдовским посланиям". Прямые предписания, которые могут услышать дети:

"Ты не сможешь сделать это. Дай мне сделать это за тебя".

"Если бы давали приз за уродливость, ты получила бы его".

"Отправляйся играть на шоссе". "Получи по заслугам".

"Убей их, если они станут на твоём пути".

"Ты маленький слабенький маменькин сынок".

Дети получают предписания, основанные на родительском поведении.

Мальчик, решительное поведение которого каждый раз пресекается, может заключить: "Не надо быть мужчиной".

Ребенок, чувства которого критикуют, может заключить: "Не надо чувствовать" или "Не надо показывать свои чувства".

Ребенок, которого наказывают за несогласие со старшими, может заключить: "Не надо думать".

Ребенок, которым манипулируют при помощи чувства вины, может заключить: "Мучай себя".

Эти предписания часто воспринимаются детьми как непреложные истины. Их тяжело нарушить, потому что следование родительским предписаниям дает ребенку сознание того, что он "хороший мальчик" или она "хорошая девочка".

Личность, которая живет, следуя деструктивным предписаниям, проклята, заколдована и поэтому отказывается поступать в соответствии с собственными потребностями. В более старшем возрасте личность может чувствовать себя несчастной перед лицом "судьбы". Эта заколдованность часто выражается в высказываниях:

"Я попался в западню".

"Я не могу себе помочь".

"Мне не войти в колею".

"Это судьба".

"Я родился неудачником!"

Каждый человек, рождаясь на свет, обладает неповторимой индивидуальностью, одному ему присущими способностями и возможностями к развитию, переживанию и выражению своих чувств. Согласно Берну, это означает, что в каждом ребенке скрывается Принц или Принцесса. Однако уже в самом начале жизни некоторые дети получают от значимых других предписания, содержащие в той или иной форме пренебрежения, которые и вынуждают детей действовать ниже своих реальных способностей. Они становятся Лягушками или Чудовищами, вместо того чтобы быть Выигрывающими, которыми они и рождены быть.

Волшебная сказка "Царевна-лягушка" отражает эти переживания, часто встречающиеся в реальной жизни. В ней рассказывается о прекрасной принцессе, заколдованной злой волшебницей и превращенной в лягушку, которой было

предназначено так и жить лягушкой, ожидая своего спасителя.

Люди, которые живут заколдованные проклятием, все-таки могут отказаться от обвинения во всем своих родителей. Перлз разъясняет:

Известно, что родители никогда не бывают правы. Они или слишком значительны, или слишком ограничены, слишком умны или слишком глупы. Если они строги, им следовало бы быть мягче и т.д. Но где Вы найдете родителей, у которых все было бы в порядке? Вы всегда можете обвинять родителей, если хотите играть в обвиняющие игры, и перекладывать на них ответственность за все Ваши проблемы. Пока Вы не захотите оставить своих родителей в покое, Вы будете оставаться для себя ребенком (15).

Контрсценарий

Некоторые люди, имеющие сценарий с проклятием, имеют также и то, что называют контрсценарием. Контрсценарий образуется, когда ребенок в последующей жизни находит выход "против" колдовских предписаний, полученных им в раннем детстве. Например, маленький ребенок, который получает сообщение, возможно и невербальное, "Поделом тебе", позже может получить сообщение "Будь осторожен, когда переходишь улицу". В этом случае личность имеет два сообщения, одно из которых явно более конструктивно, чем второе.

Контрсценарии часто основаны на лозунгах и девизах, подобных предписаниям, полученным от Родителя отца или Родителя матери ребенка. Клод Стейнер полагает, что "колдовское предписание намного более могущественно и значительно, чем контрсценарий..." (16). Хотя личность может испытывать колебания при выборе между деструктивным сценарием и более конструктивным контрсценарием, последний также может быть неудачным.

Роли и темы жизненных драм

Получив предписания, ребенок принимает психологические позиции и устанавливает роли, необходимые для осуществления своей жизненной драмы. Когда роли определены, Ребенок личности выбирает людей и манипулирует ими, чтобы присоединить их к списку действующих лиц. Например, близкие друзья стремятся основывать свой дружеский выбор на дополняющих друг друга сценариях.

Честолюбивый молодой человек, чей сценарий -- преуспеть в жизни, нуждается в такой партнерше, которая была бы заинтересована помочь ему осуществить это. Он ищет образованную, хозяйственную, также честолюбивую женщину, которая не расстроила бы его драматические планы. С другой стороны, она выбирает его потому, что он подходит для требуемой по ее сценарию роли. Даже планируя увеселительную поездку, эти двое, вероятно, включат лишь тех, кто может играть роли, способствующие осуществлению их сценария.

Аналогичный выбор происходит, когда женщина, принявшая позицию "Мужчины -- это шалопаи", несколько раз выходит замуж за "шалопаю". Роль ее сценария основана на позиции, что "Мужчины -- не о'кей". Она придирается к мужу, жалуется на него всем, что постепенно делает его жизнь невыносимой (муж при этом имеет свою роль в этой игре) и, таким образом, способствует осуществлению собственных предсказаний. В конце концов она вынуждает его уйти. Затем она может сказать: "Вот видишь, я же говорила. Мужчины -- это шалопаи, которые бросают тебя при первой же трудности".

Ипохондрики обычно манипулируют другими, занимая позицию слабых и беспомощных. Их партнер, вероятно, реагирует на "приманку" как Спаситель, или как Преследователь, или как тот и другой одновременно, а впоследствии может сам почувствовать себя Жертвой. Если ипохондрик откажется от позиции беспомощности, то его супруга, которая не готова к изменению позиций, может стремиться к обострению болезни своего партнера с тем, чтобы восстановить прежние ролевые отношения. С другой стороны, если супруга первая решит не играть ожидаемую роль, ипохондрик может проявлять более выраженные симптомы болезни или искать кого-либо другого, кто будет играть роли Спасителя и Преследователя.

Иногда жизненная драма требует ухода одного партнера главного героя и выхода на сцену другого. Этот процесс часто наблюдается в браках мужчин, занятых профессиональной деятельностью, которые в течение многих лет нуждаются в работающей жене, умеющей аккуратно обращаться с деньгами. Однако

когда такой мужчина достигает успеха в своей профессии и начинает переходить на другой социальный уровень, его сценарий может потребовать партнера с другими способностями.

Супругов, руководителей, друзей и врагов часто выбирают из-за возможности манипулирования ими. В качестве расплаты за такой выбор партнеры должны быть способны играть "правильные" игры и исполнять роли, необходимые для осуществления сценария. Перлз описывает две основные манипуляторские позиции, называя их "Собака-сверху" и "Собака-снизу":

"Собака-сверху" -- обычно праведный и авторитетный человек. Он знает все лучше всех. Он иногда бывает прав, но всегда во всех ситуациях ведет себя как праведник. "Собака-сверху" -- это Преследователь, который все время говорит: "Ты должен" или "Ты не должен". "Собака-сверху" манипулирует другими, предъявляя им требования и предсказывая им несчастья: "Если ты не сделаешь так, то тебя не будут любить, ты не попадешь в рай, ты погибнешь" и т.п.

"Собака-снизу" манипулирует другими, ища у них защиты, стараясь подольститься к ним, играя плаксу или нечто подобное. "Собака-снизу" беспомощен. Если "Собака-снизу" -- это Мики Маус, то "Собака-сверху" -- это Майти Маус. "Собака-снизу" часто использует выражения: "Как-нибудь потом", "Я делаю все возможное", "Видишь, я стараюсь изо всех сил, и не моя вина, что у меня ничего не выходит", "Что поделаешь, если я забыл день твоего рождения", "У меня были самые добрые намерения". Как видно, "Собака-снизу" является более искусной ролью, и обычно играющий ее достигнет большего, чем более примитивный "Собака-сверху".

Таким образом, "Собака-сверху" и "Собака-снизу" по-своему стремятся добиться контроля. Подобно каждому родителю и ребенку, они борются друг с другом за власть (17).

Многие роли исполняются с манипуляторских позиций "Собака-сверху" или "Собака-снизу". Однако самые распространенные драматические роли могут быть определены как Преследователь, Спаситель и Жертва. Эти роли являются истинными, если их не разыгрывают, а они действительно соответствуют ситуации. Некоторые истинные роли:

Преследователь: Тот, кто устанавливает необходимые границы поведения или кому поручено проводить в жизнь правила и законы.

Жертва: Тот, кто предназначен для дела, но кому отказано в нем из-за происхождения, пола или религиозной веры.

Спаситель: Тот, кто помогает личности, которая чувствует себя неполноценной, добиться восстановления своих прав и самоуважения.

Когда эти роли являются лишь масками, они нечестны и служат для манипулирования. Далее в этой книге они означают манипуляторские, нечестные роли:

Преследователь: Тот, кто устанавливает неоправданно строгие границы повеления или кому поручено выполнять правила и кто делает это с садистской жестокостью.

Жертва: Тот, кто не способен к работе, но притворно заявляет, что ему отказывают в ней из-за его происхождения, пола или религиозной веры.

Спаситель:

Тот, кто надевает маску "полезного человека" для того, чтобы держать остальных в зависимости от себя.

Манипуляторские роли являются частью системы вымогательства и игр, которые входят в сценарий личности. Личность может играть в игру, подражая поведению родителей. Тем не менее игры, как правило, играют в состоянии Я Ребенка. Ребенок, начинающий игру, предполагает "зацепить" Родителя и Ребенка в других игроках. Манипуляторские роли используют, чтобы вызвать или привлечь других отреагировать определенным образом и тем самым подкрепить ранние психологические позиции Ребенка.

В том, что, находясь на многих жизненных сценах, личность знает, как играть все роли во всех играх, нет ничего удивительного. Каждый способен, переключаясь, играть три основные роли: Жертва, Преследователь, Спаситель. В транзакционном анализе их называют "Драматическим треугольником" (18) (см. рис. 27).

Карпман пишет:

Для описания эмоциональных изменений, составляющих драму,

драматическому анализу необходимо только три роли. Эти игровые роли, в отличие от истинных ролей, описанных ранее, называют Преследователь, Жертва и Спаситель. Драма начинается тогда, когда эти роли устанавливаются или предвкушаются аудиторией. Драмы не происходят до тех пор, пока не происходит включение в роль... Драма подобна транзакционным играм, но имеет большее число событий, большее число смен ролей в каждом событии, и в ней один человек часто играет две или три роли одновременно. Игры же проще и содержат одну главную смену ролей. Так, например, в игре "Я Всего Лишь Пытаюсь Помочь Тебе," существует одно вращение (против часовой стрелки) в драматическом треугольнике: Жертва превращается в Преследователя, а Спаситель становится Жертвой.

Распространенная семейная драма включает взаимодействие трех определенных игр, каждая из которых начинается с определенной роли.

Игра

Основная
роль

"Пни
Меня"

Жертва

"Попался,
Сукин Сын"

Преследователь

"Я
Всего Лишь Пытаюсь Помочь Тебе"

Спаситель

Действие начинается, когда инициатор игры "Пни Меня" манипулирует другой личностью с тем, чтобы она "пнула" его. Как Жертва инициатор игры ищет Преследователя, который услужливо ловит преступника на месте преступления и играет в дополнительную игру "Попался, Сукин Сын". С этого момента сцена подготовлена для появления Спасителя. Предложения Спасителя, которые он делает с важным видом, отвергаются, и он чувствует себя гонимым. В соответствии со своей любимой игрой Спаситель жалуется: "Я Всего Лишь Пытаюсь Помочь Тебе".

Следующий диалог не может отразить все транзакции в этих трех играх семейной драмы, однако он хорошо иллюстрирует смену ролей.

Сын (Преследователь,
раздраженно кричащий на мать):

Ты же знаешь, что я
ненавижу голубое. Так нет, ты купила мне именно голубые шорты!

Мать (Жертва):

По-твоему, что бы я
ни делала, все будет не так.

Отец (Спаситель,
спасает мать, преследуя сына):

Не смей кричать на
мать, мальчишка. Отправляйся в

свою комнату и оставайся там
без обеда!

Сын (Теперь Жертва,
обиженно сидящая в своей комнате):

Учат меня быть
честным, а когда я говорю о том, что мне не - нравится, они заставляют меня
молчать. Как угодишь таким людям?

Мать (Теперь Спаситель, украдкой приносит сыну поднос с едой):

Только не говори
отцу. Мы не должны ссориться из-за каких-то шорт.

Мать (Преследователь,
возвращающийся к отцу):

Джон, ты
слишком жесток с сыном. Держу пари, что он сейчас сидит в
своей комнате и чувствует
ненависть к тебе.

Отец (Жертва):

Черт возьми, дорогая,
я только хотел помочь тебе, а ты ударила меня в самое больное место.

Сын (Вызвавшийся
стать Спасителем):

Эй, мама, ты можешь
оставить в покое папу? Он так устал.

Каждая личность время от времени играет роли Преследователя, Спасителя или Жертвы. Однако каждая личность стремится противостоять жизни и играть в играх любимые роли. Исполняемая роль не всегда является чистой, так как личность может играть одно, а чувствовать другое. Например, неудивительно, когда личность, чувствуя себя Жертвой, на самом деле преследует других. Часто такое переключение ролей создает драму.

Когда муж и жена обращаются в семейную консультацию, каждый из них может считать себя Жертвой, страдающей от преследования партнера. Обращаясь в консультацию, они могут рассчитывать не на реальную помощь, а на то, что терапевт будет играть в их игре роль Спасителя.

Иллюстрирующий пример

Тэд и Мэри пришли в семейную консультацию с жалобой на неудачно проведенный второй медовый / месяц. Каждый утверждал, что его преследует другой. Тэд возмущался: "Ты имела наглость взять с собой свою маму. Она даже жила с нами в одном номере". Мэри возражала: "А ты был груб с ней и все время отравлял мне жизнь". После того как они обменялись претензиями, их попросили рассказать о первом медовом месяце. Тэд засомневался: "Какое это имеет отношение к тому, что происходит с нами сейчас?" Мэри возразила: "Я

расскажу тебе какое. Пятнадцать лет назад, когда мы проводили наш первый медовый месяц, ты взял с собой своих родителей. Ты сказал, что у них никогда не было возможности побывать где-нибудь. Ты лишь пользовался мной начиная с тех пор и все это время".

Мэри, как оказалось, приняла на себя роль Жертвы и исполняла ее все эти годы. Она играла игры "Бедная Я" и "Посмотри, Как Мне Тяжело" и в конце концов сводила счеты, приняв на себя роль Преследователя. Ее любимой игрой стала игра "Попался, Сукин Сын". В течение пятнадцати лет темой этой семейной драмы была тема "Сведение Счетов".

Темы сценариев

Подобно тому как психологический сценарий Мэри содержит тему "Сведение Счетов" (которую она играла как Жертва, а затем как Преследователь), каждый сценарий содержит свою тему. Эти темы и роли способствуют ходу жизненной драмы. Обычно содержание темы можно выразить короткой фразой:

Теряющий Голову

Сводящий Людей С Ума

Являющийся Самым-Самым

Кончающий Жизнь Самоубийством

Спасающий Заблудших

Несущий Свой Крест

Приносящий Пользу

Откладывающий На
Черный День

Облеченный Властью

Основывающий Империи

Старающийся Изо Всех Сил

Вызывающий Жалость

Распоряжающийся Всеми

Поступающий Чрезвычайно Осмотрительно

Оступающий, Но Исправляющийся

Упускающий Возможность

Преуспевающий, А Затем Терпящий неудачу

Сожалеющий О Том Что Живет

Никогда Ничего Не
Добивающийся Ищущий Клад

Легко Всего
Добивающийся

Сценические роли и темы в греческой мифологии

На протяжении всей истории драматические роли и темы человеческой жизни наблюдались и увековечивались поэтами и художниками. Одной из драматических литературных форм, которые возникли еще в древние времена, был миф. Миф -- это история, выражающая в символической форме некоторую истину, которую нельзя доказать строго научно, но которая является истиной по своему главному смыслу и универсальности.

Берн утверждает, что греческие мифы содержат прототипы сценариев современных людей и могут быть объяснены с психологической точки зрения. Персонажи мифов наглядно отражают универсальные типы, так как они проявляют себя во многом так же, как это делают люди сегодня. Два таких интересных характера представляют греческие титаны, братья Атлант и Прометей. Каждый из них восстал против власти Зевса, отца богов, и подвергся за это преследованиям.

В наказание за участие в борьбе титанов против богов Зевс заставил Атланта держать небесный свод на своих плечах. Геракл, человек необычайной силы, предложил подержать этот груз, пока Атлант достанет ему знаменитые золотые яблоки Гесперид. Атлант согласился. Но когда он вернулся, еще быстрее, чем он освободился от своей ноши, Геракл хитростью взвалил ее обратно на его плечи. Современный Атлант имеет много масок: сверхперегруженный работой общественный деятель, администратор, неохотно выполняющий свои полномочия и "несущий на себе всю нагрузку" в департаменте, измученная домашняя хозяйка, которая хочет быть всем для всех. Хотя Атланты могут жаловаться на свою судьбу, они стремятся продолжать играть роль Жертвы и получают определенное удовольствие от своих несчастий.

Драмы, включающие в качестве центрального персонажа характер типа Атланта, могут содержать такие темы, как: "Несущий Свой Крест", "Держащий Тяжесть Мира", "Старающийся Изо Всех Сил", "Наслаждающийся Своими Несчастьями". Атлант часто скрывается под маской "симпатичного малого", но на самом деле может играть в такие игры, как: "Почему Это Всегда Происходит Со Мною?", "Если Бы Не Ты", "Бедный Я" и "Ну Разве Это Не Ужасно?". На самом деле Атланты не могут отказаться от своих ролей и от своих несчастий.

Прометею и его брату Эпиметею боги поручили создать животных и людей. Эпиметей должен был выполнять работу, а Прометей -- проверять ее. Эпиметей дал животным силу, ловкость, смелость и крылья, мало что оставив для людей, поэтому Прометей решил их спасти. С помощью богини Минервы он зажег свой факел от солнца и передал огонь людям. Благодаря огню люди смогли сделать оружие, инструменты и достигли превосходства над животными. Кроме этого, Прометей сделал людей равными богам и отдавал им лучшее жертвенное мясо, оставляя богам только жир и кости.

Зевс был оскорблен такой заботой Прометея о людях и задумал наказать его. Как Преследователь, он велел приковать Прометея к скале. Днем орел пожирал печень Прометея, которая восстанавливалась за ночь, и так продолжалось до тех пор, пока наконец Геракл не убил орла. Сегодня Прометей является символом "великодушного, долготерпеливого, незаслуженно страдающего, но силой своей воли противостоящего притеснению человека" (19).

Подобно греческому герою, современные Прометеи -- это те, кто выступают против авторитетов и требуют справедливости от властей. Современные Прометеи считают себя Спасителями и отождествляют себя с "Собакой-снизу". Но тот, кто лишь играет роль, никогда никого не выручая по-настоящему, скорее ведет себя "как если бы" он был Спасителем, чем является им в действительности. Настоящий Спаситель помогает другим, часто рискуя навлечь на себя гнев власть имущих.

Нет ли Атланта и Прометея в Вашей семье? Среди Ваших соседей? На работе? Среди Ваших друзей? Является ли их позиция реальной или это лишь роль? Не знаете ли Вы кого-либо еще, кто напоминает героев греческой мифологии? Следующие персонажи также могут иметь целую гамму оттенков.

Зевс, верховный греческий бог, отец богов и людей, устанавливающий все основные законы, испытывающий других с помощью соблазнов, наслаждений, жестокостей и преследующий женщин.

Гера, ревнивая жена Зевса, подобно детективу вечно отслеживающая своего мужа-повесу, участвуя вместе с ним в игре "Полицейские И Воры".

Эхо, маленькая нимфа, осужденная не иметь собственных мыслей, а лишь

повторять то, что сказали другие.

Пигмалион, мужчина, ненавидевший женщин и создавший из камня совершенную статую, с которой не могла сравниться ни одна живая женщина, а затем влюбившийся в свое творение сильнее, чем в настоящую женщину.

Нарцисс, юноша, который так любил себя, что нигде не мог найти покоя, и чахнул, любуясь всю жизнь собственным отражением.

Дафна, девушка, которая флиртует с мужчинами, а когда кто-нибудь следует за ней, убегает и зовет на помощь "папу".

Темы сценариев в детских сказках

Подобно древним мифам, множество жизненных драм популяризуется через детские сказки, рассказываемые в книгах, по радио, телевидению или в семейном кругу. Сценарий личности часто отражается в сказках, которые содержат как основные манипуляторские роли, так и сюжет, по которому эти роли исполняются.

Сказочный Преследователь -- это часто злые мачехи, ведьмы, великаны-людоеды, свирепые волки, драконы или другие чудовища. Жертва -- это лягушки, сироты, спящие красавицы, несчастные Дюймовочки и другие "бедняжки". Спасители -- это добрые феи, полезные эльфы, мудрые волшебники, прекрасные принцессы и принцы.'

Чтобы спастись, Жертва должна найти Спасителя. Спаситель в детских сказках часто обладает "магической силой". Одна известная сказка, показывающая дополняющие друг друга функции Жертвы и Спасителя, -- сказка о Красавице и Чудовище. Красавица, отличаясь от своих сестер, никогда ничего не просила для себя. Когда ее отец заболел, она стала самоотверженно выполнять всю работу. Такое зависимое поведение вызывало насмешки ее сестер, а с другой стороны -- похвалу отца.

В поисках удачи отец Красавицы попал в лапы Чудовища. Чудовище поставило условие, что лишит отца жизни, если одна из его дочерей не выйдет за него замуж. Красавица вызвалась исполнить это требование, а отец согласился на спасение такой ценой. Чудовище оказалось очень добрым (симпатичным малым), и, когда оно заболело, Красавица, полная сочувствия к нему, вышла за него замуж. Это чудесным образом превратило Чудовище в прекрасного принца.

Молодая женщина, имеющая в жизни такой тип поведения, полагает, на основе своего раннего жизненного опыта, что мужчины -- "это бедняжки", которые нуждаются в ее самозабвенной преданности.

В соответствии с распределением ролей своей жизненной драмы современная Красавица выбирает в мужа мужчину, который недостоин любви, уважения, то есть Чудовище. Он может быть наркоманом или алкоголиком, безнадежным должником или не ладить с законом, выглядеть несчастным, раздавленным, угнетенным. Когда Красавица обнаруживает, что ее магия не действует на него, она может принять жертвенную позицию и остаться с Чудовищем либо развестись и искать новое действующее лицо (также в чем-то Чудовище), чтобы спасти теперь уже его. Чудовище в соответствии со своей ролью может продолжать ждать нового Спасителя, вместо того чтобы самому принять участие в собственной судьбе. В конце концов злая колдунья (подобная его матери) наложила на него страшные чары, а подлый великан-людоед (подобный его отцу) показал ему, как быть Чудовищем (20).

Подобную драму могут исполнять люди противоположного пола. В этом случае главными персонажами будут Красавец и Женщина-Чудовище (21).

Другой сказочный персонаж -- Золушка, Жертва, выполняющая всю черную работу и окруженная жестокими, злыми людьми. Ее первым Спасителем была крестная, добрая фея-волшебница, которая подарила ей великолепное платье, хрустальные башмачки и чудесную карету, чтобы она смогла поехать на бал. На балу Золушка привлекла к себе внимание другого Спасителя -- Принца.

Некоторые терапевты полагают, что роль Принца больше сходна с ролью Лягушки (на языке сценариев так называют Проигрывающего) в том, что, хотя он и захотел сделать Золушку своей невестой, дважды давал девушке возможность исчезнуть, не оставив о себе никакой информации, и не смог узнать ни ее имени, ни где она живет. Темы детских сказок могут исполнять как Выигрывающие, так и Проигрывающие. В конце концов некоторые Золушки дожидаются своего звездного часа, осуществления своей темы, однако в

реальной жизни мало кто, дождавшись его, начинает "жить поживать да добра наживать", так как волшебство быстро кончается.

Современная Золушка, следующая сценарию Проигрывающего, выполняет не только свою работу, но и часто, по ее мнению, "черную работу" за других людей. Она живет иллюзией, что кто-то даст ей самую модную одежду, машину, положение, она встретит своего Принца и, таким образом, покончит со своим прозаическим существованием. Некоторые Золушки бывают поражены, обнаружив, что после свадьбы с Принцем у них возникают лишь новые обязанности (22). Современные Золушки также видят себя Жертвами, прикованными к нелюбимой работе, они ожидают волшебного Спасителя, который в реальной жизни может никогда и не появиться.

"Принц Хромоножка" -- другая сказка о Жертве, которую несправедливо преследовали и которая нуждалась в спасении. В этой сказке королевская семья заточила Принца Хромоножку в башню из-за его хромоты. Хорошая фея пришла ему на помощь и подарила волшебный плащ, с помощью которого он смог "совершить путешествие", пролететь над Необитаемой Землей и в первый раз увидеть деревья, цветы и другие красоты природы.

У. Рэй Пойндекстер рассказывает о молодом человеке, чья жизненная драма повторяла сказку о Принце Хромоножке (23). Отец юноши решил, что его любознательный, интеллектуальный, но страдающий хромотой сын "не в порядке", так как он не отличался атлетическим телосложением и не подходил к образу "американского парня". Хотя юноша не имел недостатка в заботе и получил хорошее образование, он не мог добиться признания отца. Он чувствовал себя отверженным и нашел убежище в "общине беглецов". Здесь, чтобы покинуть свою "башню", он использовал наркотики, подобно волшебному плащу для путешествий.

В повседневных жизненных драмах часто встречаются персонажи из книжных историй. Человек может искать одиночества, как Робинзон Крузо (возможно, вместе с юношей или девушкой Пятницей), убежать, как Гекльберри Финн, сражаться с ветряными мельницами, как Дон Кихот, приходить на помощь, как супермен, отказываться расти, как Питер Пэн, бесконечно и по ничтожному поводу переживать трагедии, как примадонна в мелодраме, быть шутом или злодеем, героем или героиней, королем или королевой. Человек может быть:

- несчастливым, как Дюймовочка,
- скупым, как Гобсек,
- галантным с женщинами и стреляющим без промаха, как Джеймс Бонд,
- "бесчувственным компьютером", как звездный путешественник м-р Спок,
- рыцарем, спасающим дев из беды, как Сир Ланселот.

Люди, живущие по сценариям, перенятым из книжных историй, и не желающие ощущать свою собственную неповторимость, как правило, являются Проигрывающими.

Резюме

Каждая личность имеет психологический сценарий и живет в культуре, которая также имеет свои сценарии. Психологический сценарий содержит программу исполнения индивидуальной жизненной драмы. Он берет свои корни из предписаний, принятых ребенком от родителей, которые могут быть конструктивными, деструктивными или непродуктивными, и из психологических позиций, которые ребенок в конечном счете принимает относительно себя и других. Позиции принимаются относительно людей в целом или относительно каждого пола в отдельности.

В зависимости от того, насколько сценарные сообщения не соответствуют реальным возможностям ребенка и отрицают его желание быть, они могут приводить к развитию патологии. Патология имеет различные степени и может изменяться от легкой степени, редко мешающей личности использовать свои способности, до сильной, когда человек становится нелепой карикатурой на свое настоящее Я.

Хотя все сценарии напоминают колдовство, некоторые из них дают личности вполне реальные идеи об использовании своих способностей в обществе. Одни сценарии направляют личность по ложному пути следования за несуществующими идеалами или, возможно, идеалами, выбранными с досады. Другие сценарии программируют Ребенка на разрушение и трагический конец.

Большинство людей так или иначе играют роли и скрывают свое Я. Если они начнут осознавать, когда они играют в жизни, то это осознание даст им

определенную свободу, чтобы отказаться от ложных ролей. Ради аутентичности можно отказаться от исполнения | ролей.

Осознающий человек может определить линию своих жизненных планов и переписать свои драмы в соответствии со своей неповторимой индивидуальностью. Такие люди могут встретиться со своими возможными Я и справиться со своей принужденностью жить в строго определенных рамках. Большинству людей это дается не так легко, и на самом деле такая работа часто болезненна и требует больших усилий. Иногда для этого необходим настоящий Спаситель, как описано в "Притче об Орле" Джеймса Агтри (24):

Однажды, гуляя по лесу, один человек нашел орленка. Он взял его домой и оставил жить в сарае, приучив есть корм для цыплят и вести себя так же, как они.

В один из дней к хозяину пришел натуралист, который хотел узнать, как орел, царь птиц, может жить в сарае вместе с цыплятами.

"Я кормил его тем же, чем и цыплят, и приучил его быть цыпленком, он никогда не научится летать, -- объяснил хозяин. -- Он перестал быть орлом и ведет себя, как настоящий цыпленок".

"Тем не менее, -- настаивал натуралист, -- у него сердце орла, и он может научиться летать". Осторожно взяв орленка на руки, он сказал: "Ты создан для неба, а не для земли. Расправь свои крылья и лети".

Орленок, однако, был смущен; он не знал, кто он, и, посмотрев на цыплят, клюющих свой корм, спрыгнул вниз, чтобы снова присоединиться к ним.

На следующий день натуралист взял орла на руки и поднялся с ним на крышу дома. "Ты орел, -- снова убеждал он его. -- Расправь крылья и лети". Но орленок был напуган своим неизвестным Я и новым миром, простиравшимся перед ним, поэтому он снова спрыгнул вниз и отправился к цыплятам.

На третий день рано утром натуралист принес орла на высокую гору. Он встал лицом к солнцу, поднял царя птиц высоко над собой и, подбадривая его, сказал: "Ты орел. Ты создан для неба. Расправь свои крылья и лети".

Орел посмотрел вокруг. До сих пор он никогда не летал. И вдруг случилось то, чего так долго ждал от него натуралист: орел стал медленно расправлять крылья и, издав торжествующий крик, он наконец воспарил под облака и улетел.

Возможно, орел до сих пор с грустью вспоминает цыплят и даже иногда навещает свой сарай. Но каждому ясно, что он никогда не вернется к прежней жизни. Он был орлом, хотя его содержали и воспитывали, как цыпленка.

Так же как и герой этой притчи, люди, которые научились осознавать свою неповторимую индивидуальность, могут заново принять решение в пользу своих настоящих возможностей. Они могут стать Выигрывающими.

Упражнения

Если Вы хотите исследовать свой сценарий, выделите время для работы со следующими упражнениями, поскольку они будут интересны для Вас.

1. Культурный и семейный сценарий

Вообразите, что Вы движетесь назад во времени. Кто были Ваши предки семьдесят пять лет или сто пятьдесят лет назад?

* Влияет ли на Вас каким-либо образом Ваше культурное наследство (в Ваших половых ролях, в работе, в стремлении к образованию)?

* Вспомните хотя бы одну тему, которой Вы следуете теперь и которая определяется культурным сценарием.

* Вспомните Ваши настоящие жизненные сцены. Включают ли какие-либо из них субкультурные сценарии?

* Вспомните драматические роли семьи, в которой Вы выросли. Не повторяете ли Вы какие-либо из них сейчас? Какие роли Вы изменили?

2. Личный сценарий

Невербальные сообщения Вашего сценария (прочтите все упражнение, перед тем как выполнить его).

Закройте глаза и попытайтесь увидеть самые ранние выражения лиц, которые Вы можете припомнить. Если возникают только части лица, такие, как глаза или рот, взгляните в них повнимательнее. Чьи лица Вы увидели?

Теперь попытайтесь вспомнить невербальные сообщения, полученные Вами от родителей через их действия (подзатыльник, сжатый кулак, сердитый шлепок, нежный поцелуй).

- * Какие приятные или неприятные чувства возникли у Вас?
- * Какие сообщения передавались Вам через выражения лиц и телесные действия?

Словесные сообщения Вашего сценария

Представьте себе, что Вы опять ребенок. Прислушайтесь снова к тем словам, которые говорились о Вас в Вашей семье. Что говорилось:

- * о Вашей ценности
- * о Вашем лице
- * о Вашей сексуальности
- * о Ваших способностях
- * о Вашем уме
- * о Вашей морали
- * о Вашем здоровье
- * о Вашем будущем
- * Произнесите фразы, которые Вы вспомнили и которые отражают, что думал про Вас каждый из родителей.
- * Связана каким-либо образом Ваша нынешняя самооценка с мнением Ваших родителей о Вас?

Ролевые отождествления

Вспомните несколько последних дней и Ваши отношения с различными людьми. Не играли ли Вы какую-либо из трех драматических ролей -- Жертвы, Преследователя, Спасителя?

- * Менялась ли Ваша роль при смене обстоятельств?
- * Играли ли Вы одну роль чаще, чем остальные?
- * Не были ли исполняемые Вами роли похожи на персонажей Ваших любимых мифов, сказок, притч и т.п.?

Когда Вы читали "Притчу об Орле", не отождествляли ли Вы себя с определенным персонажем? Спросите у себя:

- * Кто-нибудь кормит и приручает меня? Кормил ли и приручал ли я кого-нибудь?

* Спас ли я кого-нибудь по-настоящему? Кто-нибудь спасал меня?

На сцене

Вообразите, что Ваша жизненная драма исполняется на сцене.

- * Это комедия, фарс, сага, мелодрама, трагедия или что?
- * Содержит ли Ваша пьеса сценарную тему? Если да, то на что она направлена, на успех или неудачу, является ли она конструктивной, деструктивной или непродуктивной?
- * Будьте зрителем Вашей пьесы. Станете ли Вы аплодировать, плакать, свистеть, смеяться, уйдете спать, захотите получить обратно деньги за билет или поведете себя как-нибудь по-другому?

Жизненные сцены

Представьте свою жизнь в виде вращающейся сцены. Изобразите на ней различные окружения в соответствии со временем, которое Вы находите в каждом из них. Возьмите типичный месяц Вашей жизни. Исключите время, затрачиваемое Вами на сон, если оно не представляет для Вас особой важности. Примеры таких диаграмм приведены на рис. 28.

- * Соответствует ли энергия, которую Вы расходуете на каждой сцене, количеству времени, проводимому на ней?

* Есть ли у Вас реальный интерес к той области, где Вы расходуете свое время и энергию?

* Кто, по Вашему мнению, направляет Вашу жизненную драму на каждой сцене?

* Вы удовлетворены тем, как Вы используете свои возможности в различных окружениях?

Список действующих лиц

Вспомните наиболее важных для Вас людей, которые участвуют в Вашей жизненной драме.

* Расположите их в соответствии со временем, энергией, которые Вы расходуете на них, и реальным _интересом, который Вы испытываете к ним.

* Измените ситуацию. Сколько времени, энергии они тратят и какой реальный интерес, по Вашему мнению, они испытывают по отношению к Вам?

* Вы считаете, что они каким-либо образом способствуют Вашим жизненным

планам?

* С кем и на каких сценах Вы играете в игру "Если Бы...".

* С кем и на каких сценах Вы действительно *являетесь* своей ролью, а не только *играете* ее?

5. ВОСПИТАНИЕ И СОСТОЯНИЕ Я РОДИТЕЛЯ

Это действительно прекрасно -- иметь хорошее происхождение, но слава принадлежит лишь нашим предкам.

Плутарх

Одни люди считают, что хорошими родителями быть легко, Другие -- что тяжело. Большинство же испытывает при воспитании детей и взлеты, и падения. Одни родители получают радость от детей, другие обижаются на них, третьи не способны справиться с ними по разным причинам. Время от времени родители переживают все три установки. "Пугающий факт относительно характера наследственности и окружения заключается в том, что и то, и другое обеспечиваем мы, родители" (1).

Родители устанавливают эмоциональный климат, который, подобно атмосферному климату, может быть теплым или холодным, мягким или резким, способствующим или препятствующим росту. Родители, обеспечивающие постоянную, нежную заботу о своих детях через положительные контакты, тем самым поощряют конструктивные сценарии. Родители, пренебрегающие детьми, поощряют деструктивные или непродуктивные сценарии. Лучшее, что могут сделать родители для своих детей, -- это оценить свой собственный сценарий и затем решить, стоит ли передавать его следующему поколению.

Состояние Я Родителя

Родители служат моделями, которые отпечатываются в мозгу ребенка. Состояние Я Родителя -- это объединение установок и образцов поведения всех эмоционально значимых людей, которые служат для личности родительскими фигурами. Родитель не обязательно функционирует по типу, определяемому культурой как "материнский" или "отцовский". В действительности люди не обладают явно различимыми материнскими или отцовскими инстинктами. В соответствии с исследованиями Харлоу это положение справедливо и для низших приматов (2). Люда обучаются быть родителями у своих собственных родителей. Обезьяны, по-видимому, вынуждены делать то же самое.

Состояния Я внутри Родителя

Каждый родитель имеет три уникальных состояния Я. Поэтому состояние Я Родителя личности объединяет Родителя, Взрослого и Ребенка родителя, Родителя, Взрослого и Ребенка кормилицы и т.д. Временами родители ведут себя по отношению к своим детям так же, как вели себя их собственные родители по отношению к ним, -- поучают, наказывают, воспитывают, избегают их. Иногда родители рассуждают на основе текущих, объективных данных, объясняя почему, показывая как, приводя факты и решая проблемы. Но бывает и так, что они используют поведение из своего детства, хныча, отдаляясь, проказничая, хихикая, манипулируя другими и играя. Следовательно, поведение человека, откликающегося из своего состояния Я Родителя, может происходить из любого перенятого состояния Я одного или нескольких родителей. Родитель в состоянии Я Родителя личности -- это в большинстве случаев фигура дедушки или бабушки.

Анализ состояний Я внутри одного состояния Я называют структурным анализом *второго порядка*. В применении к Родителю это означает выделение состояния Я Родителя, Взрослого, Ребенка внутри состояния Я Родителя личности. Структурный анализ второго порядка Родителя изображен на рис. 29. **(Родитель состоит из любой и всех реальных родительских фигур, включенных ребенком. Изображение второго порядка состояния Я Родителя любой личности показывает равновесие включенных родительских фигур. -- Прим. авт.)**

Это означает, что поведение личности может походить на бабушкиного

Взрослого или Родителя кормилицы или папиного Ребенка и так далее. Следующая история показывает, как определенные традиции и верования -- культурные и семейные сценарии -- могут тянуться многие поколения, хотя основания для них давно позабыты:

Новобрачная готовила окорок, и муж спросил ее, зачем она разрежала его на несколько кусков. "Но так всегда делала моя мама", -- ответила она.

В следующий раз, когда у них гостила теща, зять поинтересовался, почему она разрезает окорок на несколько кусков. "Так всегда делала моя мама", -- ответила она.

Когда их навестила бабушка, он спросил и ее, почему она разрезает окорок на несколько кусков. Она сказала: "Только так я могу поместить его в кастрюлю" (3).

Внешнее выражение состояния Я Родителя

Когда происходит внешнее выражение состояния Я Родителя, личность взаимодействует с состояниями Я других так, как это делали ее родители (см. рис. 30).

Трансакции из состояния Я Родителя особенно наглядны при воспитании детей. Во многих случаях люди автоматически стремятся воспитывать своих детей так же, как воспитывали их самих.

Иллюстрирующий пример

Каждый раз, когда отец Джо хотел наказать сына, он сурово избивал его ремнем. Джо поклялся, что никогда не ударит своего ребенка. Однако, когда у Джо появился первый ребенок, ему стало казаться "естественным" ударить его, когда тот плохо себя ведет. Он принял решение сдерживаться и получил информацию от Взрослого, как исправить поведение своего Родителя.

Иллюстрирующий пример

Мать Мэри редко обращалась за помощью к врачам, когда ее дети были больны. Мэри вспоминает, что всякий раз, когда она заболела, ее мама приготавливала чай и сладкий пудинг. Когда у Мэри родился ребенок и у него впервые начался жар, Мэри стала поить его чаем из бутылочки.

В дополнение к тому, что люди автоматически стремятся воспитывать своих детей так же, как воспитывали их родители, они перенимают от родителей позы, жесты, мимику, походку, движения. Представьте себе:

Женщину, выразительно жестикулирующую и ругающую кого-то точно так же, как это делала ее мать.

Мужчину, укоризненно указывающего пальцем на людей точно так же, как указывал его отец.

Женщину, выпрямляющую спину, пожимающую плечами и говорящую: "Это радикулит" точно так же, как это делала ее бабушка.

Мужчину, бьющего кулаком по столу, чтобы подчеркнуть свою точку зрения, точно так же, как это делал его отец.

Женщину, приготавливающую праздничный стол к Дню Благодарения точно так же, как делала ее мать.

Мужчину, ободряюще подмигивающего и кивающего головой точно так же, как это делал его отец.

Люди перенимают от родителей и то, как они выражают словами необходимость что-либо сделать. Позже они используют эти родительские слова с другими. Некоторые родители обращаются к таким словам, как *должен*, *обязан*, *вынужден*, для передачи идеи "долженствования". "Клади каждую вещь на свое место, и у тебя не будет никаких проблем", "Каждый должен получить по заслугам". Другие родители, более мягкие или равнодушные, могут говорить: "Мне все равно. Решай сам" или "Делай все, что захочешь, милый".

Люди также подражают психологическим играм своих родителей. Молодая жена может играть со своим мужем в игру "Это Все Из-за Тебя" совершенно в том же стиле, что и ее мать. В этой игре она обвиняет в собственных неудачах мешающего ей мужа, когда в действительности боится исполнить то, что наметила.

Учитель может играть со своими студентами в игру "Пятно", выискивая и

подчеркивая в них незначительные недостатки точно так же, как его родители делали с ним самим в детстве.

Начальница может играть в игру "Угол" с подчиненными, будучи непоследовательной в своих требованиях и затем критикуя работников безотносительно к тому, что они делают, точно так же, как ее родители, которые давали ей почувствовать, что ее "все равно осудят, сделай она это или нет".

Молодой администратор может играть в игру "Попался, Сукин Сын" в том же стиле, что и его отец, который подстерегал, когда человек делает ошибку, а затем, почувствовав свою правоту, разражался на него гневом.

Внутреннее влияние состояния Я Родителя

Люди не только перенимают поведение своих родителей, но также и родительские сообщения, которые позже слышат в своей голове, подобно записи на магнитофонной пленке. Иногда внутри состояния Я Родителя беседуют два человека, например Взрослый слышит, что говорит внутренний Родитель. Но наиболее часто внутренний диалог происходит между Ребенком и влияющим на него Родителем (см. рис. 31).

Эти сообщения подобны воспроизведению прежних родительских выражений лица, действий, жестов или утверждений и предписаний. Например, взрослый мужчина, оставивший пищу в тарелке, мысленно видит образ отца, под неодобрительным взглядом которого он очищает свою тарелку, как примерный мальчик. Девушка-подросток хочет украсть в магазине шарф, но слышит в своей голове голос матери: "Симпатичные девушки не крадут". В той же ситуации другая девушка может услышать: "Вперед, но только не попадись", а третья слышит: "Я выбью эту дурь из тебя, если ты будешь красть". Во многом подобным же образом Ребенок слышит сценические предписания и следует им.

Одни родительские предписания являются поддерживающими, другие нет. Некоторые дают разрешение действовать определенным -- отрицательным или положительным -- образом.

"Если тебе что-то не удалось с первого раза, попробайся еще раз".

"Ты никогда ничего не узнаешь, если сам не попробуешь".

"У тебя хорошая голова, используй ее". "Сам заварил кашу, сам и расхлебывай". "Поделом тебе".

Так как дети рождаются, не имея внутреннего цензора, их первые болезненные укоры совести являются результатом транзакций Родитель -- Ребенок. Дети приучаются ценить то, что ценят их родители. Это раннее чувство совести переживается как внутренний диалог между Родителем и Ребенком, который может быть разрешающим, смущающим, воспитывающим или строго морализирующим.

Хотя ребенок и слышит внутренний голос совести, он не всегда следует ему. Даже маленькие дети могут делать независимые суждения или уступать своим желаниям. Селма Фрейберг описывает такого ребенка:

Джулия, двух с половиной лет, обнаружила, что осталась на кухне одна, пока ее мама говорила по телефону. На столе стояла тарелка с яйцами. Девочка почувствовала настойчивое желание приготовить яичницу-болтунью. Повинуясь ему, она достала яйца, но вместе с тем возникло и желание хорошо себя вести, быть примерной девочкой. Мама не одобрила бы ее. Возникший конфликт внутри Я переживался как конфликт между "Я хочу" и "Нет, ты не должна", и в этот момент неожиданно пришло решение. Когда мать Джулии вернулась на кухню, она нашла свою дочь, весело разбивающую яйца на линолеум и ругающую себя за каждое разбитое яйцо. Нет, нет, нет, не смей это делать! Нет, нет, нет, не смей это делать!" (4).

Все дети нуждаются в определенных ограничениях, необходимых для защиты от опасностей, для повышения их общительности и для создания уверенности, что родители заботятся о них (5). Однако некоторые люди вырастают под бременем излишних внутренних запретов, которые наносят им ущерб и содержат ненужные ограничения. Слишком ограничивающие родительские предписания препятствуют развитию, проявлению искренности и творческого начала.

Ребенок, обработанный жесткими родительскими инструкциями, может принять позицию "Я не могу полагаться на собственное мнение" и уступить тому, что Карен Хорни называет "тиранией долженствования":

Он должен быть в высшей степени честным, великодушным, значительным, справедливым, достойным, смелым, самоотверженным. Он должен быть совершенным любовником, мужем, учителем. Он должен все стерпеть, должен любить всех, должен любить своих родителей, свою жену, свою страну; или он должен ни к кому и ни к чему не испытывать привязанности, должен ничему не придавать значения, должен никогда не чувствовать себя задетым и должен всегда быть спокойным и невозмутимым. Он должен всегда радоваться жизни; или он должен быть выше удовольствий и развлечений. Он должен быть непосредственным, он должен всегда контролировать свои чувства. Он должен знать, понимать и предвидеть все. Он должен уметь решить любую проблему, свою или чужую, в любой момент. Он должен уметь преодолеть любую трудность. Он должен никогда не уставать и не болеть. Он должен всегда уметь найти работу. Он должен уметь за час сделать то, что двое смогут сделать лишь за три часа (6).

Когда человек находится под таким бременем, то даже во время чтения интересной книги он может неожиданно услышать внутреннее родительское предписание: "Сначала дело, а потом удовольствие". Ребенок человека, естественно, хочет повеселиться, но с детства он приучен чувствовать вину от получения удовольствий. Не в силах справиться с этим мучительным чувством, человек откладывает книгу и начинает заниматься уборкой гаража или кухни.

Конфликтный внутренний диалог

Многие люди страдают от борьбы между Родителем ("Собака-сверху") и Ребенком ("Собака-снизу"). Это приводит к тому, что Перлз называет "Игра В Самомучение":

Я убежден, что Вы хорошо знакомы с этой игрой. Одна Ваша часть говорит с другой: "Ты должен быть лучше, ты не должен быть таким, ты не должен этого делать, ты не должен быть тем, кто ты есть, ты должен быть тем, кем ты не являешься" (7).

Конфликтный диалог внутри Родителя также развивает напряженность и смущение. Барри Стивенз хорошо описала это состояние, так как сама постоянно ощущала в себе продолжающееся давление внешних авторитетов. Она пишет:

Сначала была **Я**, и **Я** была хорошей. Затем появилось другое мое **Я**. Внешний авторитет. Это смутило меня. Затем другое мое **Я** стало очень смущаться, потому что содержало много различных внешних авторитетов.

Не сутулься, сиди прямо. Выйди из комнаты и вытри свой нос. Не делай этого, это глупо. Боже мой, бедный ребенок даже не знает, как надо есть мясо! Промывай туалет ночью, потому что если не сделать этого, то потом его тяжело очистить. Не промывай туалет ночью -- ты можешь разбудить людей! Всегда будь мила с людьми. Даже если они не нравятся тебе, не показывай этого, ты не должна задевать их чувств. Будь открытой и честной. Если ты не говоришь людям то, что ты думаешь о них, -- это трусость. Ножи для масла! Очень важно уметь пользоваться ножами для масла. Ножи для масла -- какая глупость! Говори изысканно. Трусишка Киплинг -- это чудесно! Фу! Киплинг! (Отворачивается)..

Самое важное -- делать карьеру. Самое важное -- выйти замуж. За кого бы ты ни вышла, замужество -- это ад. Будь мила со всеми. Самое важное -- это секс. Самое важное -- иметь счет в банке. Самое важное -- заставить всех любить тебя. Самое важное -- хорошо одеваться. Самое важное -- не быть простодушной, научиться скрывать свои мысли и не позволять никому знать, что ты чувствуешь. Самое важное -- быть впереди всех. Самое важное -- иметь черную котиковую шубу, фарфор и серебро. Самое важное -- быть честной. Самое важное -- всегда платить свои долги. Самое важное -- никому не позволять себя обмануть. Самое важное -- любить своих родителей. Самое важное -- работать. Самое важное -- быть независимой. Самое важное -- правильно говорить. Самое важное -- быть почтительной со своим мужем. Самое важное -- следить, чтобы дети вели себя хорошо. Самое важное -- ходить в театр на правильные пьесы и читать правильные книги. Самое важное -- делать то, что говорят другие. А другие как раз и говорят все это (8).

Человек, прокручивающий в своей голове противоречивые родительские предписания, может мучить себя, слушая их спор. В такой игре в самомучения участвовал Харви, который всегда слышал от своей матери: "Хорошие юноши ходят в воскресную церковь", -- отец же утверждал совершенно противоположное: "Воскресная церковь -- это пустая трата времени. Пойдем лучше удить рыбу". Харви время от времени испытывал колебания, сначала

поступая так, как говорила мать, затем так, как говорил отец. Он жаловался: "Что бы я ни сделал, все было неправильно. Если я иду в церковь, я думаю, как хорошо было бы половить рыбу и насладиться природой. Если я иду ловить рыбу, то чувствую себя виноватым. Что же мне теперь говорить своим детям?"

Заботливый Родитель

Большинство родителей бывают сочувствующими, покровительствующими, заботливыми в одних случаях и критикующими, предубежденными, морализирующими или наказывающими в других. Некоторые родители стремятся быть скорее заботливыми, чем наказывающими, другие наоборот.

У детей, имеющих заботливых родителей, развивается состояние Я Родителя, содержащее заботливое поведение. Они могут, когда вырастут, повторять своим детям те же сочувствующие, заботливые замечания и жесты, которые они переняли от своих родителей, если только не решат сознательно отказаться от них:

"Подойди, дружок, если ты устал, я могу понести тебя немножко". ч,
"Подремли, милый, и ты почувствуешь себя отдохнувшим".

"Это, конечно, плохо, но не стоит так нервничать".

"Давай я помассирую тебе больное место".

Эти люди, вероятно, будут устанавливать те же защитные ограничения для своих детей, какие были установлены для них самих:

"Тебе не следует играть на улице, где такое оживленное движение".

"Не надо гладить чужих собак".

"Перед тем как пить воду, убедись, что она чистая".

Личность использует заботливое родительское поведение не только по отношению к детям, но также может "приходить" в заботливое состояние Я Родителя по отношению к другим взрослым.

Жена (мужу) ::

Джон, ты, кажется, опять впал в уныние. Может быть, нам стоит сегодня вечером куда-нибудь пойти, чтобы встряхнуться?

Муж (жене) :

Не плачь, милая.
Каждый мог так ошибиться

*Доктор
(тяжелобольному) ::*

Доверьтесь мне
и ни о чем не
беспокойтесь. Я обо всем позабочусь сам

Пациент (доктору) ::

Не расстраивайтесь так, док,
мне можно сказать всю
правду.

*Преподаватель
(аудитории) ::*

Вы
так старательно работали весь семестр,
что сегодня я
решил угостить' Вас пончиками

*Студент
(преподавателю) :*

Вы все еще бледны
после недавней болезни. Вы
уверены, что чувствуете себя хорошо? Я могу понести Ваши вещи.

Секретарь
(шефу) ::

Я
так сочувствую Вам, что Вы потеряли отчет
Андерсона, м-р Смит. Я принесла домашний пирог, чтобы утешить Вас.

Шеф (секретарю) ::

Вы выглядите невесело с тех пор, как мы решили приобрести новую
информационно-перерабатывающую систему. Не
волнуйтесь. Мы по-прежнему нуждаемся в Вас.

Сотрудник
(сотруднику) :

Вы
так упорно работали и, конечно же,
заслужили повышения. Сожалею, что Вы
не получили его. Держу пари, что в следующий раз удача
улыбнется Вам

Продавец . (покупателю) :

Вот
кресло. Присядьте, пожалуйста, и
немного передохните, пока мы заворачиваем Вашу покупку.

Иногда забота со стороны Родителя становится чрезмерной, и это
раздражает людей. Например, когда человек заболевает, он может испытывать
досаду, если другой взрослый "вертится" вокруг него, слишком опекает его.
Некоторые больные нервничают, требуя, чтобы доктор говорил им правду, а не
"защищал" их от нее. Один руководитель жаловался на чрезмерно заботливое
поведение своей секретарши: "Даже если на улице едва накрапывает, она все
равно настаивает, чтобы я захватил зонт. Иногда мне все же удавалось тайком
сбежать от нее".

Предубежденный Родитель

Состояние Я Родителя стремится охватить различные мнения о религии,
политике, традициях, об ожидаемых половых ролях, о стилях жизни, воспитании,
моде, о всех мельчайших сторонах культурных и семейных сценариев. Эти
мнения, часто нелогичные, могут быть так и не оценены Взрослым и состоять из
одних предубеждений.

Действуя согласно своим предубеждениям, родители пытаются устанавливать
стандарты поведения скорее на основе ошибочных мнений, чем на основе
реальных фактов. Все родители используют предубеждения и критические
замечания:

"Юноши не должны носить длинные волосы".

"Девушки должны быть милыми и скромными".

"За детьми нужно смотреть, но слушать их не нужно".

"Детям следует уважать старших".

Люди часто используют своего предубежденного Родителя, когда
взаимодействуют с другими взрослыми:

Жена (мужу) :

Мужчины не должны пеленать детей.
Это женская работа.

Муж(жене) :

Я не хочу, чтобы ты носила обтягивающие платья. Это не идет женщине.

Сестра(больному) :

Теперь,
если Вы только настроитесь на выздоровление, лекарства обязательно подействуют. Так всегда говорила моя мама.

Новый больной(сиделке) :

Кто
когда-нибудь видел мужчину-сиделку?

Сотрудник
(сотруднику) :

Я не думаю, что он хорошо справится с этой работой. Посмотрите, как широко у него посажены глаза.

Начальник отдела
(руководителю сектора) :

Никогда не берите на работу
женщин. Они совершенно не могут работать с цифрами.

Преподаватель(преподавателю) :

Дети
определенно изменились. Никто из них
ничему не хочет учиться.

Предубежденный Родитель часто настроен критически. Личность, действующая с критической стороны Родителя, может стать подобной всезнающему, ни в чем не сомневающемуся начальнику, чье поведение пугает Ребенка других людей. Руководитель, супруг, учитель или друг, который слишком часто бывает критическим Родителем, вызывает раздражение или даже отчуждение.

Неполное состояние Я Родителя

Если ребенок теряет одного из родителей, например из-за его смерти или ухода из семьи, и не получает замещающего родителя того же пола, то у него возникает неполное состояние Я Родителя. Оно будет неполным, так как содержит пустоту. Неполное состояние Я Родителя может быть также вызвано длительным физическим или психологическим отсутствием родителя.

Когда один из родителей отсутствует в течение долгого времени, ребенок может начать фантазировать и создавать воображаемых "идеальных" отца или мать. Отец Элеоноры Рузвельт, которого она обожала, часто отсутствовал. Тем не менее в течение пяти лет она воображала себя хозяйкой его домашнего очага. Она вспоминает этот период своей жизни: "Я удалялась в этот мир, как только ложилась спать и как только пробуждалась утром, и каждый раз, когда гуляла или когда кто-нибудь надоедал мне" (9).

Ницше писал: "Если у кого-то нет хорошего отца, он должен создать его". Ребенок может в своих мечтах "восполнить" отсутствующего или умершего родителя. Этот воображаемый родитель, как правило, не имеет недостатков, способен удовлетворить любые потребности, идеален во всех отношениях. Впоследствии воображаемый образ легко спутать с реальным. Личность, которая носит в себе такой идеальный образ отсутствующего родителя, может так никогда и не найти человека, который соответствовал бы этому образу.

Исследуя американских юношей из средних классов, Бронфенбреннер обнаружил, что дети, родители которых отсутствовали длительные периоды времени, по сравнению с другими детьми имели значительно более низкие показатели по шкале ответственности и лидерства (10). После обзора нескольких перекрестных обследований этой возрастной группы Бронфенбреннер пришел к выводу, что на детей, особенно на мальчиков, значительно влияет отсутствие отца. Таким детям, вероятно, присущи недостаток честолюбия, стремление к немедленному удовлетворению желаний, чувство не о'кей, подражание своей группе сверстников и склонность к правонарушениям (11). (См.: У.Бронфенбреннер. Два мира детства. М., "Прогресс", 1976. -- Прим. ред.)

Следующая зарисовка из романа "Хозяйка Бридж" описывает тип отсутствующего отца, который знаком многим современным детям:

Ее муж был настолько же проницательным, насколько и энергичным, он хотел так много для своей семьи, что приходил на работу, когда большинство мужчин еще спало, и часто оставался работать до поздней ночи. Он работал полный день в субботу и часть дня в воскресенье, а праздники были для него не чем иным, как досадной неприятностью. Короче говоря, Уолтер Бридж был мужчиной, который держал в руках обстоятельства.

У него не хватало времени на семью. Неудивительно было и то, что проходила целая неделя, а никто из детей так и не видел отца. В воскресное утро дети приходили на кухню, где он завтракал перед работой. Уолтер вежливо приветствовал их, а дети почтительно и грустно отвечали ему; они очень скучали без отца. Чувствуя это, он удваивал свои усилия на работе для того, чтобы дать своим детям все, что они захотят (12).

Неполное состояние Я Родителя часто приводит к появлению некоторых особенностей в поведении. Например, одни люди в своем состоянии Ребенка могут непрерывно искать "потерянного" родителя в других взрослых, таких, как супруг, начальник, президент, друг, или даже в своих собственных детях. Другие, наоборот, вместо поиска того, кто заменит родителя, могут отвергать любого, кто отнесется к ним покровительственно. И в том, и в другом случае люди просто стараются избежать ответственности и оправдать себя за неудачное поведение. В дальнейшей жизни они могут играть в игру "Калека": "Что Вы хотите от меня? Когда мой отец умер, мне было пять лет!"

Люди с неполным состоянием Я Родителя не могут объективно оценить других людей того же пола, что и "потерянный" родитель, они могут недооценить их, не доверять им или даже чувствовать враждебность по отношению к ним.

Иллюстрирующий пример

Когда Кейт был один год, ее отец и мать погибли в автомобильной катастрофе, и ребенка стала воспитывать бабушка. Хотя у Кейт всегда были друзья в школе и бабушка хорошо о ней заботилась, девочка чувствовала отсутствие родителей, особенно отца. Когда Кейт сама стала матерью, она взяла на себя всю ответственность за детей. Она всегда спорила с мужем, если он пытался советовать или приказывать детям, и восклицала: "Дети -- это забота женщин. Ты занимайся своим делом и дай мне заниматься моим".

Личность с неполным состоянием Я Родителя может оказаться неполноценным "родителем" для других.

Иллюстрирующий пример

Карл был самым младшим в своей большой семье. Его отец умер, когда ему было четыре года. Повзрослев, он стал компетентным работником и самостоятельным человеком, но временами страдал от депрессии.

"Я плачу каждый раз, когда говорю о своем детстве, и каждый год погружаюсь на недели в глубокую депрессию перед наступлением 4 июля. Это был день смерти отца, день, когда я оказался на дне жизни! Я помню, как меня чуть не раздавили между катафалком и другим автомобилем, и хорошо помню глухой стук комьев грязи, шлепающихся на гроб. С тех пор я стал чувствовать неустойчивость своей жизни.

После этого я с мамой переехал жить к бабушке в город, где у меня было множество дядей. Я очень надеялся, что они примут меня как еще одного члена их семьи, но они никогда по-настоящему не замечали меня, только гладили меня по голове и давали пятицентовики.

Теперь я очень волнуюсь за моих детей. Должно быть, со мной что-то не в

порядке. Я не могу объяснить что. Я хочу, но совершенно не представляю, как быть хорошим отцом".

Люди с неполным состоянием Я Родителя не только Переживают сложности в воспитании детей, но так же трудно проявляют сочувствие к другим взрослым:

Муж может не знать, как успокоить свою расстроенную жену.

Жена может не знать, как выразить сочувствие своему мужу, когда его уволили с работы. I

Начальник может быть безразличным к личным проблемам подчиненных.

В этих случаях люди нуждаются в обучении соответствующим родительским образцам поведения путем повышения их педагогического мастерства. Они могут не только читать книги и посещать лекции, а также наблюдать и подражать другим, которые обладают лучшими родительскими способностями. В дальнейшем они смогут сознательно сосредоточивать свое внимание на потребностях других и пытаться ответить на их потребности соответствующим образом. Хорошими родителями не становятся автоматически -- этому необходимо учиться.

Создание нового состояния Я Родителя

Некоторые люди имеют настолько неудачных родителей, что в их состоянии Я Родителя содержатся малополезные, а часто и просто вредные установки и способы поведения. В этих случаях необходимо консультирование, направленное на отказ от родительских типов поведения. В еще более серьезных случаях может оказаться необходимым создание нового Родителя. Один такой метод, разработанный Скиффзом, заключается в радикальной процедуре регрессии в глубокое детство молодых людей, страдающих шизофренией, а затем постепенное проведение их через фазы развития, отвечающие их потребности в доверии. Во время этой процедуры старый Родитель стирается и, как отмечает Скиффз, тем самым формируется новое состояние Я Родителя молодого человека (13).

Родитель может быть создан заново менее радикальным способом, с помощью метода самостоятельного обновления Родителя, который отличается от метода, предложенного Скиффзом (14). Этот метод требует, чтобы человек сначала осознал отрицательные стороны своих родителей, которые он перенял от них. Отрицательные стороны есть в родителях, которые, может быть имея самые добрые намерения, были слишком критическими или слишком эмоциональными, чрезмерно опекающими, непоследовательными, противоречивыми, безучастными. Следующим шагом в создании нового Родителя является наблюдение за родителями в детских садах, на игровых площадках, в магазинах и т.д., а также чтение книг о воспитании. За этим следует важный внутренний диалог между Взрослым и Ребенком, чтобы определить, в каких особых качествах нового Родителя нуждается Ребенок. На основе всех этих данных Взрослый в дальнейшем выступает как замещающий Родителя. В конечном счете это новое родительское поведение, видимо, становится частью нового состояния Я Родителя. Старые отрицательные родительские черты будут уравновешены положительными, так как новый, более подходящий Родитель создан Взрослым. Этот новый Родитель не обязательно является прообразом реального человека, хотя он может содержать некоторые черты любимого учителя, врача или друга. В первую очередь это воображаемый Родитель, любящий и разумный, созданный по образу персонажей из книг.

Резюме

Люди, которых мы знаем хуже всего, -- это наши родители. Зависимое положение детей делает практически невозможным объективное восприятие родителей. Даже будучи взрослыми, люди могут заблуждаться насчет всемогущества своих родителей и считать их сверхъестественными существами, не видя, что они простые смертные, которые имеют свои слабости. Человек даже может чувствовать себя предателем, если у него появляются отрицательные мысли о родителях, и стараться подавить любые чувства раздражения, гнева или обиды по отношению к ним.

Многие люди видят своих родителей или через "розовые очки", или в кривом зеркале. Они воспринимают своих родителей не такими, какие они на самом деле, а скорее как объекты, которые удачно или неудачно удовлетворяют их детские потребности и желания. В любом случае, когда люди начинают осознавать, кем являются или являлись их родители на самом деле, у них

возникает критическое отношение к ним, и они могут осудить их или даже начать ненавидеть. Как говорил Оскар Уайльд; "Дети сначала любят своих родителей; затем они становятся старше и судят их; иногда они прощают их".

Каждая личность имеет мысленные образы родителей, которые образуют ее Родителя. Временами человек ведет себя, говорит, жестикулирует и думает так, как это делали его родители. Иногда человек находится под влиянием их внутренних сообщений.

Родительские транзакции по своей природе бывают заботливыми или содержащими предубеждение. Они применяются со взрослыми так же часто, как и с детьми. Например, заботливая сторона Родителя уместна, если он откликается на временную потребность коллеги по работе в заботе и сочувствии, когда тот слишком взволнован или заболел. Родитель используется неадекватным образом, когда он принудительно воспитывает, критикует или выказывает пренебрежение другому человеку, который не хочет, не желает это слышать или не нуждается в этом.

Родитель -- это передатчик культурных и семейных сценариев. Он является ценным и необходимым для выживания человеческого рода, так как облегчает автоматическое исполнение родительских задач, освобождая Взрослого для решения более сложных проблем существования.

Когда состояние Родителя является неполным или в значительной степени неадекватным, то родительским качествам может быть обучен Взрослый. Методы создания новых состояний Я Родителя находятся в стадии развития.

Вы имеете неповторимое состояние Я Родителя, являющееся, вероятно, смесью полезного и вредного поведения. Осознание Вашего Родителя дает Вам более разнообразный выбор способов поведения, которые в свою очередь могут увеличить Ваши шансы стать Выигрывающим и воспитать Выигрывающими своих детей.

Упражнения

/ . Ваши родители

Чтобы познакомиться с Вашим Родителем, начните с более полного осознания Ваших реальных родителей

* Представьте себе, что Вы находитесь в комнате, оборудованной видеомagneтофоном, который Вы можете использовать для воспроизведения видеозаписей Вашего Родителя. Поставьте кассету с записью матери, отца, бабушки, дедушки, неродных или приемных родителей, старших родственников, экономки или других людей, чей авторитет Вы испытывали на себе в раннем детстве.

* Вообразите, что записи сделаны по темам.

* Прочтите каждый ряд вопросов, затем включите видеозапись, чтобы получить ответы. Начните с записей, имеющих пометку "Деньги".

Деньги

* Как Ваши родители относились к денежным проблемам? К возможности потерять работу? К внезапному, неожиданному счастливому приобретению?

* Они были вынуждены вести борьбу за существование или их дела удавались им легко?

* На что они расходовали свои деньги? Кто контролировал семейный бюджет? Как его расход отражался на уровне жизни семьи?

* Как они говорили о деньгах?

Имущество

* Были ли у Ваших родителей любимые вещи, например дом, машина, детские рисунки? Если да, то не представлялась ли им забота о вещах более важной, чем забота о людях, или наоборот?

* Был ли их стиль жизни сознательным? Старались ли они во всем не отставать от Джоунзов?

* Кто принимал решение о покупках, например о покупке машины, одежды и так далее?

.

Кризис/

* Что происходило во время семейных кризисов, таких, как смерть, болезнь, несчастный случай, нежелательная беременность, развод или стихийные бедствия?

* На кого из родителей можно было положиться? Кто оказывался в стороне?

Досуг

* Что делали родители, когда хотели весело провести время? Где они любили бывать?

* Проводили ли они досуг вместе?

* Как они развлекали гостей у себя дома? Кого они приглашали в дом? Кто приглашал их?

* Что делали родители, когда хотели пойти в гости?

Половые роли

* Какими были установки Ваших родителей о женственности и мужественности? Уважал ли Ваш отец Вашу мать или был невысокого мнения о ней? Уважала ли Ваша мать Вашего отца или нет?

* Какие роли они исполняли из тех, которые считаются "мужскими" или "женскими"? Входила ли сюда работа по дому?

* Надеялись ли они, что Вы будете исполнять эти роли так же, как и они?

* Были ли в Вашем доме места, считавшиеся отцовскими или материнскими?

* Слышали ли Вы от них такие фразы, как "Твоя мать носится на машине, как сумасшедшая" или "Это так похоже на мужчин"?

* Были ли Ваши родители внешне холодны или нежны друг с другом?

* Что Вы знаете об их сексуальной жизни? О чем догадываетесь?

Семейные обеды

* Какая атмосфера царила в доме во время обеда? Праздничная? Горел яркий свет, стелилась белая скатерть, все оживленно беседовали? Или обеды проходили однообразно и каждый был "сам по себе"?

* О чем говорили Ваши родители за столом? Как они говорили об этом?

* Не было ли в их разговорах манерности, которая раздражала Вас?

* Были ли в Вашей семье традиции не начинать обед, пока все не сядут за стол или пока не произнесена молитва?

* Какие мнения они имели о различных блюдах? О том, как готовить их и хранить?

* Какими были ожидания Ваших родителей относительно того, что Вы должны есть, и как Вы соответствовали их ожиданиям?

* Было ли время обеда для Вас наказанием, удовольствием или чем-то средним?

Внешность

* Что можно сказать о внешности Ваших родителей? Была ли их одежда привлекательной, аккуратной?

* Были ли они небрежно одеты дома и наряжались ли, выходя на улицу?

* Был ли у них любимый стиль и любимые цвета?

* Не была ли их одежда крайне броской или слишком однообразной?

* Смущали ли Вас их одежда, манера одеваться, косметика, фигура, физические качества? Были приятны Вам? Или вызывали какие-то другие эмоции?

Образование

* Что они говорили об образовании? Было ли образование для них ценным само по себе или являлось средством для достижения цели?

* Какое образование они имели? Были ли они удовлетворены им?

* Поощряли ли они Вас к тому, чтобы Вы получили лучшее образование, чем они? Такое же? Меньшее?

* Проявляли ли они интерес, были равнодушны или враждебно настроены к Вашему образованию? Занятиям? Учителям?

Работа

* Какой работой они занимались? Были ли они удовлетворены ею?

* Что они говорили о своей работе? Как Вы думаете, они справлялись с ней?

* Они хотели, чтобы Вы занимались такой же работой? Или лучшей?

* Не имели ли они особых установок о том, какая работа является мужской и какая -- женской?

Ценности (15)

* Какие моральные и этические ценности привили Вам родители?

* Имели эти ценности религиозный характер или нет?

* Были ли Ваши родители атеистами? Агностиками? Входили ли в определенную религиозную группу? (Если да, то были ли Вы приняты в нее и как?)

* Имели ли они определенные установки к людям другой веры? Как они их выражали? Использовали ли они религию, чтобы управлять Вашим поведением? Передать Вам ощущение высокой ценности чудесного дара жизни? Утешить и удовлетворить Вашу потребность в безопасности? Объяснить явления природы? Что они говорили о религиозных убеждениях? Были ли они согласны друг с другом?

* Как на практике они следовали своим убеждениям? В чем совпадало то, что они говорили, с тем, что они делали?

* Как относились Ваши родители к людям с другим цветом кожи? Дружелюбно? Враждебно? Холодно? Или с опасением? К другим этническим группам? Что они говорили? Что они делали?

Образцы высказываний

* Как они разговаривали друг с другом?

* Как они разговаривали с другими людьми, например со своими родителями? Другими? Прислугой? С Вами? Можете ли Вы вспомнить их слова и тон голоса?

* Разговаривали ли они с разными людьми по-разному?

Образцы выслушивания

* Прислушивались ли они к другим людям? К Вам?

* Как они слушали других? С пристальным вниманием? Снисходительно? С пониманием? Рассеянно? Отзывчиво?

* Что они говорили об умении слушать?

Темы и роли сценария

* Что, по Вашему мнению, делало их счастливыми? Печальными? Раздраженными? Расстроенными? Несчастливыми?

* Не имели ли они жизненных тем, таких, как "Напиваться До Бесчувствия", "Покушаться На Свою Жизнь", "Хорошо Зарабатывать", "Преуспевать", "Никогда Не Зарабатывать Достаточно", "Создавать Семью", "Получать Удовольствие От Жизни"?

* Имели ли Ваши родители различные жизненные темы? Находились ли эти темы в конфликте друг с другом или дополняли друг друга?

* Вспомните своих родителей в их различных ролях. Как они исполняли роли Жертвы, Преследователя или Спасителя? Какую роль играли Вы по отношению к ним?

Родительские привычки

* Какими они были родителями? Нежными? Жестокими? Крикливыми? Молчаливыми?

* Какими были выражения их лиц? Их позы?

* Как они наказывали, ругали или хвалили Вас?

* Если у Вас были братья или сестры, то не имели ли Ваши родители любимцев?

* Выражали ли они гнев, ненависть или любовь по отношению к Вам? Как?

* Как они управляли Вашим поведением? Обвиняя? Запугивая? Критикуя? С помощью подарков? Фальшивых комплиментов? Или как-то еще?

* Какими лозунгами и высказываниями Вас воспитывали? Были ли они полезными? Вредными? Не относящимися к делу?

* Были ли Ваши родители в основном заслуживающими доверия или их поведение отличалось непредсказуемостью?

* Соперничали ли они друг с другом или с Вами?

* Чувствовали ли Вы, что они на Вашей стороне?

* Что Вам нравилось и не нравилось в них? Почему?

* Как Вы считаете, они чувствовали себя Выигрывающими или Проигрывающими?

2. Установки Ваших родителей

Как бы реагировали Ваши родители на следующие события:

* Больной ребенок заплакал посреди ночи.

* Приближается день рождения ребенка.

* Ребенок разбил дорогую вазу или сделал что-то запрещенное.

* Ребенок подвергся сексуальным приставаниям.

* Ребенок хочет завести собаку.

* Ребенок убежал из дома или девушка-подросток забеременела. (

* Юноша уходит в армию.

- * Женидьба последнего ребенка в семье.
- * Новый сосед иного вероисповедания или национальности.
- * Разгар президентских выборов.
- * Родственник, желающий остаться жить в Вашем доме.
- * Нищий в грязной, изодранной одежде, просящий милостыню.
- * Родственник, который нуждается в опеке.
- * Автомобильная катастрофа.
- * Наступление выходного дня, утро в понедельник или праздники.

3. Насколько Вы ходите на своих родителей?

После того как Вы более полно поймете, на кого ходили Ваши родители, начните осознавать, насколько Вы ходите на них.

* Просмотрите вопросы и ответы в упражнениях 1 и 2 и ответьте на вопрос: "В чем я подражаю им?"

* На кого ходит Ваш заботливый Родитель и как Вы используете его? В семье? С друзьями? С сотрудниками?

* На кого ходит Ваш предубежденный Родитель и как Вы используете его? В семье? С друзьями? С сотрудниками?

* Какие Ваши манеры, позы, тон Вашего голоса напоминают Ваших родителей?

Если Вы занимаетесь с детьми, насколько часто Ваше поведение исходит из состояния Я Родителя?

* Представьте себе, что Вы беседуете с детьми, имеющими различные настроения. Как Вы будете отвечать: хныкающему ребенку, вредному ребенку, непослушному ребенку, хвастливому ребенку, любопытному ребенку, хихикающему ребенку?

Кто из родителей отвечал бы таким же образом? Были бы Ваши ответы похожими? Как Вы используете те же типы поведения по отношению к взрослым? Теперь возьмите карандаш и бумагу и опишите Ваши представления об идеальном ребенке.

* Считаете ли Вы, что Ваши родители составили бы такое же описание?

* Вы соответствовали этому образу, или нет?

* Не ожидаете ли Вы теперь, что дети или другие взрослые будут жить в соответствии с этим образом?

4. Попробуйте выполнить следующие упражнения, чтобы осознать Ваш внутренний диалог. Это поможет Вам начертить его.

* Представьте, что Вы находитесь на занятиях Родительским транзакционным анализом. На него добровольно собралось около двадцати пяти человек. Выступающий просит у группы внимания и затем говорит: "Мне нужно пять добровольцев, чтобы я мог продемонстрировать ряд принципов нашего нового подхода к математике".

Закройте глаза; что произойдет в Вашей голове, если просьба будет обращена прямо к Вам? Кто говорит (в Вашей голове)? Кто одержит победу?

* Представьте себе, что Вы держите последний экзамен по важному курсу. Прислушайтесь к своему внутреннему диалогу.

Что говорят Ваши родители? Что отвечает Ваш внутренний Ребенок? Каковы Ваши телесные ощущения? Объедините их. Не пришел ли Вам на память кто-либо из прежних учителей?

* Представьте, что Вы получили извещение из налогового управления о том, что Вам необходимо оплатить свои счета.

Какой внутренний диалог возникает у Вас при этом?

* Представьте себе, что Вы присутствуете на банкете, где неожиданно произносится Ваше имя. Вас просят подняться и выйти перед столом. Вообразите, как Вы стоите там, а выступающий вдруг начинает хвалить Вас за "хорошую работу".

Что говорят Вам родители в Вашей голове? Что отвечает Ваш Ребенок?

* Представьте несколько эмоциональных или травмирующих ситуаций. Прислушайтесь к Вашему внутреннему диалогу. Что говорится в настоящее время?

5. Ваши состояния Я Родителя

Напишите важные сообщения, которые Вы получили от каждого из трех состояний Я двух самых значительных родительских фигур (см. рис. 32).

Какие из этих сообщений вошли в Ваши собственные состояния Я? Включите сюда чувства, мысли и поведение (см. рис. 33).

6. Терапия Нэйкана (японский метод самонаблюдения)

Если Вы знакомы с практикой дзэн или другими формами медитации, Вы можете попытаться использовать японский метод самонаблюдения, называемый *терапией Нэйкана*. "Это процесс исследований, размышлений над своим прошлым опытом и через эти размышления -- завершения коренного преобразования себя" (16).

В Японии Нэйкан отводит одну неделю на то, чтобы человек, каждый день с пяти утра до девяти вечера, сидя на коленях в небольшой комнате, занимался медитацией. Учитель (сэнсей) время от времени заходит в комнату и просит размышлять только о тех людях, которые формировали личность медитирующего, начиная с его матери. При этом от медитирующего требуют сосредоточиться в своих воспоминаниях на том, что он делал и говорил матери, а не только что делала и говорила она. Ударение делается скорее на самонаблюдении, чем на наблюдении других.

Модификация метода Нэйкана

* Удалитесь в какое-нибудь место, где Вы сможете быть изолированы от посторонних ощущений в течение длительного времени.

* Представьте, что Вы мысленно смотрите на черный экран телевизора.

* Затем поместите на экране Вашу мать. Когда возникнет эпизод с Вашей матерью, спросите себя: "Что я делал или говорил в это время?" Сосредоточьте свое внимание на том, что Вы сделали, или Вам не удалось сделать, или Вы не имели намерения сделать.

* Повторите то же самое с другими родительскими фигурами.

* Что Вы узнали о себе?

6. ДЕТСТВО И СОСТОЯНИЕ Я РЕБЕНКА

Но кто я?

Дитя, кричащее в ночи?

Дитя, умоляющее о свете,

Не знающее языка, кроме крика!

Альфред Теннисон

Каждый ребенок рождается с определенными унаследованными качествами, в определенной социальной, экономической, эмоциональной среде и направляется определенными авторитетами. Каждый ребенок переживает значительные события своей жизни, такие, как смерть кого-то из членов семьи, болезни, наказание, несчастные случаи, переезды и экономические кризисы. Эти события вносят свой вклад в неповторимость детства каждой личности. Не существует двух детей, даже в одной семье, у которых было бы одинаковое детство.

Состояние Я Ребенка

В мозгу и нервной системе каждого из нас содержатся записи того, как мы ощущали свои побуждения, будучи ребенком, как мы воспринимали этот мир, что мы чувствовали по отношению к этому миру и как мы приспосабливались к нему. Состояние Я Родителя объединяет личностей, которые являются эмоционально значимыми авторитетами; состояние Я Ребенка представляет внутренний мир чувств, переживаний и адаптации.

Личность, которая реагирует так, как это делает ребенок, -- с любопытством, нежностью, эгоистично, подло, игриво, находчиво -- откликается из своего состояния Я Ребенка, которое может проявлять себя тремя способами: как Естественный Ребенок, как Маленький Профессор и как Приспособившийся Ребенок.

Естественный Ребенок -- это часть состояния Я Ребенка: нежный, импульсивный, необученный, выразительный Ребенок, по-прежнему находящийся в каждой личности. Он часто напоминает сосредоточенного на самом себе, любящего удовольствия ребенка, который отвечает нежной привязанностью на удовлетворение его потребностей или становится раздраженным и непослушным, когда они не удовлетворяются.

Маленький Профессор -- это естественная мудрость ребенка. Именно эта часть состояния Я Ребенка является интуитивной, отвечающей на невербальные сообщения и предчувствующей. С его помощью ребенок рассчитывает события: когда ему плакать, когда быть спокойным и как заставить маму улыбаться. *Маленький Профессор* также является высокотворческим.

Приспособившийся Ребенок -- это та часть состояния Я Ребенка, которая представляет видоизменения наклонностей Естественного Ребенка. Эти адаптации естественных побуждений возникают как реакции на травмы, переживания, обучение и самое важное, на требования значимых авторитетных лиц. Например, у младенца существует пищевой инстинкт, заставляющий его есть тогда, когда он голоден. Однако эта природная потребность может быть приспособлена к расписанию кормления ребенка, которое определяется его родителями. Ребенок также может под влиянием сиюминутных желаний делать все, что ему захочется, например брать понравившиеся игрушки у детей, но может быть приспособлен делиться игрушками и быть вежливым с другими, конечно, как это опять же определяют его родители. На рис. 3 4 изображен структурный анализ второго порядка состояния Я Ребенка.

Естественный Ребенок

Естественный Ребенок внутри состояния Я Ребенка каждой личности -- это то, чем был бы ребенок "от природы", если бы не испытывал других влияний. Естественный Ребенок

нежный,
импульсивный,
чувственный,
бесконтрольный,
любопытный.

Младенец инстинктивно отзывается на прикосновение к телу матери и на приятное ощущение полного желудка. Если младенец доставляет удовольствие матери, они обмениваются удовлетворенными улыбками. Они близки, и это им нравится.

Ребенок импульсивно реагирует на свои телесные ощущения, плача, когда он голодный или мокрый, и улыбаясь, когда он сытый и сухой. Дети самопроизвольно реагируют на изменения в их обстановке. Инстинктивно стремясь к удовольствиям и избегая боли, дети являются "беззащитно чувственными". Они наслаждаются приятными ощущениями, заворачиваясь в плед, шлепая по воде, греясь на солнце, сося палец, жуя шерстяное одеяло, жадно поглощая кашу из бутылочки. Они исследуют свое тело и часто наслаждаются тем, что они находят. У детей нет внутреннего цензора, который может сказать им "нет".

Дети с любопытством относятся к окружающему их миру -- осматривают, щупают и часто пытаются сами испытать его.

Мех плюшевого медвежонка доставляет удовольствие ребенку; движение автомобиля привлекает его внимание. Эти и другие предметы, которые ребенок видит, слышит, обоняет и осязает, образуются в примитивные мысленные образы, из которых ребенок строит свой неконтролируемый воображаемый мир. В дальнейшей жизни эти дословесные фантазии могут превращаться в спасительные мечты, часто символические по содержанию.

К тому времени, когда дети начинают говорить, их фантазии становятся менее наивными. Они часто содержат темы неограниченного удовольствия или агрессии. Взрослый мужчина может в своих фантазиях окружить себя красивыми женщинами, которые ублажают его, ничего не требуя взамен; вести агрессивный разговор с начальником или избивать кого-либо. Фантазирование -- это один из моментов, когда взрослые чувствуют внутреннего Естественного Ребенка.

Не замечали ли Вы когда-либо пожилого мужчину, который, сидя на скамейке в парке, с явным удовольствием поглощает мороженое; женщину средних лет, бегущую по берегу моря, или немолодую пару, танцующую с веселой непринужденностью? Если да, то Вы видели проявление Естественного Ребенка. Естественный Ребенок имеет большую ценность независимо от возраста личности. Он придает ей обаяние и теплоту, точно так же, как появившийся ребенок может придать обаяние и теплоту семье. Человек, который сохранил такие детские черты, как нежность, непосредственность, чувственность, любопытство и

воображение, вероятно, получает удовольствие от жизни и рядом с ним бывает весело другим.

Однако Естественный Ребенок не только обаятельный, но также и боязливый, снисходительный к себе, сосредоточенный на себе, непослушный, агрессивный.

По природе дети боязливы. Ребенок инстинктивно боится упасть и оказаться покинутым. Что случится, если никто не придет защищать его или не позаботится о нем?

Дети по своей природе снисходительны к себе, стараются потакать себе во всем, хотя и делают все по-своему или именно в тот момент, который, конечно, по их мнению, является самым подходящим для них. Дети появляются на свет, ощущая себя центром вселенной.

Сосредоточенный на себе ребенок не восприимчив к чувствам других людей. Такой ребенок эгоистичен, не любит делиться с другими и соблюдать очереди. Он может весело отрывать лапки у паука и жестоко ударить друга игрушкой по голове. Сосредоточенный на себе ребенок упрям и часто отстаивает свои желания силой.

Когда надежды ребенка рушатся, его Естественный Ребенок становится недисциплинированным. Ребенок может отстаивать свои желания, отказываясь есть и сердито крича. Непослушный ребенок может сказать "нет" многими способами. Некоторые дети выражают свое непослушание вспышками гнева. Когда такое поведение используется взрослыми, оно является самоуничтожающим.

Иллюстрирующий пример

Когда Мэри была маленькой девочкой, она, если не могла получить то, что хотела, падала на пол, дрыгала ногами и громко кричала. Мать неизбежно уступала ее требованиям.

Став взрослой, Мэри устроилась работать секретарем по вопросу найма рабочих. Когда на запрос некоторых данных о свободных местах ей отказывали, она кричала: "Мне нужны эти данные, и если я не могу получить их, то пропадите вы все тут пропадом!" Затем она топала ногой, выбегала из кабинета своего начальника и хлопала дверью. В конце концов начальник подал на Мэри отрицательный рапорт, что она не только не может использовать появляющееся у нее свободное время, но также не справляется с основной работой.

Если бы дети не были сосредоточены на своих потребностях, некоторые из них могли бы преждевременно погибнуть. Тем не менее, когда агрессивность и непослушание становятся полностью бесконтрольными, люди, став уже взрослыми, под влиянием этих качеств могут безрассудно искать удовольствия, невзирая как на собственное здоровье и безопасность, так и на здоровье и безопасность других людей. Такие люди могут как сумасшедшие носиться на машине, злоупотреблять алкоголем, непомерно много есть. Их неприспособленный Естественный Ребенок может проявляться во многих ролях:

-Руководители, которые хотят все делать по-своему и в удобное для них время, невзирая на интересы других людей.

-Родственники, которые эгоистично присваивают себе больше, чем им должно принадлежать.

-Родители, которые избавляются от собственной агрессивности, избивая своих детей.

И наоборот, если чувства агрессивности и непослушания полностью подавляются в детстве, люди становятся неспособными постоять за себя, даже когда это необходимо. Они теряют ощущение личных прав и часто позволяют другим использовать себя.

Здоровая, счастливая личность позволяет каждый день *подходящим* образом проявлять своего Естественного Ребенка.

Маленький Профессор

Маленький Профессор -- это та часть состояния Я Ребенка человека, в которой он от природы

интуитивный,
творческий,
манипулятивный.

Не зная психологии, дети понимают большую часть того, что происходит вокруг. Дебби смотрит на мать и по выражению ее лица догадывается, что ей лучше прекратить свои действия. Она уловила невербальное сообщение, переданное через неодобрительный взгляд матери, и откликнулась на него. Затем она попытается решить эту проблему, используя своего Маленького Профессора, который "вычислит" самый лучший ход в данной ситуации.

Плюшевый медвежонок Винни-Пух (1) является литературным прообразом интуитивного Маленького Профессора. Пух хотел достать мед с верхушки дерева, но его первая попытка окончилась неудачей. Тогда Пух начал разрабатывать новый план. Он зашел к своему шестилетнему другу Кристоферу Робину, чтобы взять у него воздушный шар и с его помощью подняться к верхушке дерева.

"Вот такая история, -- сказал он. -- Если хочешь достать мед -- главное дело в том, чтобы пчелы тебя не заметили. И вот, значит, если шар будет зеленый, они могут подумать, что это листик, и не заметят тебя, а если шар будет синий, они могут подумать, что это просто кусочек неба, и тоже тебя не заметят. Весь вопрос -- чему они скорее поверят? "

В соответствии со своим планом Пух вывалился в грязь. Он надул синий шарик и, повиснув на нем, поднялся над верхушками деревьев, став "маленькой черной тучкой в небе". Но пчелы увидели маскировку Пуха, и его план опять провалился. Хотя Пух использовал много идей для решения своей проблемы, ему не хватило знаний об особенностях поведения пчел и о том, как устроено у них зрение.

Подобно Пуху, Маленький Профессор Ребенка не всегда хорошо информирован, так как возраст детей не позволяет им иметь достаточного опыта. Поэтому дети часто принимают неверные решения и делают неверные выводы. Например, шестилетний Раймонд, который любил смотреть по телевизору боевики, сказал своей бабушке: "Остерегайся грабителей, когда открываешь дверь". "Как же я узнаю, что это грабитель, если увижу его?" -- поинтересовалась бабушка. Мальчик презрительно заметил: "Эх, бабуля, плохих людей узнать очень легко: они носят черные шляпы!"

Интуитивный Маленький Профессор остается активным, даже когда личность становится взрослой. Например, человек может понять смысл ситуации по напряженному подбородку шефа или по блеску в глазах друга. Тем не менее Маленький Профессор иногда ошибается. Шеф может просто чувствовать зубную боль, а друг погружаться в приятные фантазии.

Маленький Профессор, который умеет создавать что-нибудь оригинальное, не испытывая при этом чувства вины или страха, не сможет "остаться в рамках" книжки с уже нарисованными цветными картинками, он будет придумывать и рисовать в ней новые узоры. Маленький Профессор может строить замки из песка и воды, дома из кубиков, лепить пироги из глины.

Люди, которые проявляют свои творческие возможности, целеустремленно используют Маленького Профессора вместе со своим Взрослым. Когда личность испытывает инсайт, в этот момент в ней, наверное, находится Маленький Профессор. Взрослый и Маленький Профессор составляют отличную команду. Вместе они могут:

- проектировать новое здание,
- писать книгу,
- сочинять музыку,
- делать домашний спорт-комплекс
- составлять расписание занятий,
- улучшать отношения между людьми,
- выводить математические формулы и т.д.

Воображение необходимо для творчества. Маленький Профессор творчески создает фантазии, которые могут стать реальными. Например, когда мужчина отчетливо представляет себе восхищение жены, которое она испытает, если он подарит ей цветы, то его фантазия, вполне вероятно, может стать реальностью. Или когда женщина, уставшая после тяжелой работы, воображает себя отдыхающей на пляже, она тоже представляет реальную ситуацию.

Однако творческие фантазии Маленького Профессора могут быть и совершенно нереальными. Молодой человек надеется, что он мог бы наладить отношения со своим неотзывчивым, незаботливым отцом, если бы "только они поиграли вместе в мяч". Женщина, довольно поверхностно занимающаяся живописью, все время представляет церемонию открытия своей персональной выставки и потрясение людей, пришедших на вернисаж, хотя не имеет достаточно

оснований считать себя талантливой.

Дети с ранних лет обнаруживают умение управлять людьми и предметами. Почти каждый ребенок знает, как заставить кого-нибудь сделать то, что ему надо. Часто, путем проб и ошибок, ребенок находит, что притворный страх или болезнь заставят мать быстро прийти к нему на помощь и пожалеть его. Если эти ранние манипуляции эффективны, то ребенок, вероятно, припишет их успех своему волшебству. "Как и все волшебники, он верит, что его желания, мысли, слова являются инструментами его волшебной силы" (2). В конце концов ребенок может даже, закрыв глаза, заставить мир исчезнуть.

Маленькие дети также приписывают волшебную силу своим родителям и могут бояться, что они обладают способностью превращать их в змей, жаб, гадких утят и т.п. Дети действительно находятся в зависимости от своих родителей. Неудивительно, что дети привыкают думать о них как о могущественных великанах или волшебниках, которых иногда все-таки можно провести, и о себе как о бессильных. "Я бессильный, Я не о'кей, могущественные Вы, Вы о'кей". Некоторые родители пользуются верой детей в волшебство, говоря, что они всегда видят, что дети делают, чем занимаются. Как написал один мальчик:

Матери -- это люди с рентгеновскими глазами. Они всегда знают, где ты, что ты делаешь, как ты это делаешь, с кем ты это делаешь. Они первыми узнают, что ты хотел скрыть от всех.

Джек (3)

Дети часто верят в волшебство. Они становятся суеверными и верят в счастливый билет, в кроличью лапку, в черную кошку, в зуб под подушкой, в луну, заходящую за облака, в разбитое зеркало и в загадывание желаний по падающей звезде. Некоторые люди, будучи уже взрослыми, неспособны отличить суеверие Маленького Профессора от фактической информации, которая может поступать от их Взрослого. Такие люди легко смешивают вымысел и реальность, поэтому они могут вести себя как всемогущие или как беспомощные или только ждать и ничего не делать.

Люди, считающие себя всемогущими, манипулируют другими с позиции "Собака-сверху". Они пытаются управлять жизнью других людей, находясь под влиянием иллюзии, что обладают особой силой и что всегда правы.

Люди, действующие беспомощно, манипулируют другими с позиции "Собака-снизу". Они отказываются брать на себя ответственность за свою беспомощность и/или считают трудным принимать решения.

Многие люди сохраняют детскую веру в то, что наше желание чего-то может заставить это что-то произойти. Они желают и ожидают волшебных событий, которые улучшат их жизнь. Между тем как время проходит, а в их жизни ничего не меняется. Берн назвал это явление *ожиданием Сайта-Клауса*. Он пишет:

Для большинства людей Санта-Клаус так никогда и не приходит: если слышится стук в дверь, то в лучшем случае это всего лишь молочник. Для других если Санта-Клаус действительно приходит, то он оставляет не волшебный золотой шар из настоящей сказки о Санта-Клаусе, как они этого ждали, а лишь орнамент из мишуры, кусок обоев или большой красный вагон, который можно увидеть в любом игрушечном магазине. Здоровые люди умеют отказаться от иллюзий в пользу того, что может предложить реальный мир. Они чувствуют при этом частичную потерю веры в удачу, которая связана с таким отказом (4).

Вера в волшебство часто продолжается и во взрослой жизни. Согласно Селме Фрейберг, "после того, как благоразумие лишило магической силы волшебство, вера, что желания могут вызвать реальные события, будет существовать в течение всей жизни в тайной части нашего Я" (5). Один рыбак говорил другому: "Если ты не будешь пристально следить за положением поплавка, ты не сможешь заставить его погрузиться в воду".

Манипулятивное искусство ребенка, кажется, обладает волшебной силой над другими. С помощью активного Маленького Профессора личность умело обращается с супругом/супругой, родителем, учителем, шефом или другом.

Муж, если он поздно вернулся домой, может пытаться манипулировать женой с помощью букета цветов и ласковых слов. Она в свою очередь, воспользовавшись удобным случаем, может заставить мужа освободить ее от приготовления обеда или дать деньги на новое платье. Сын, желая взять машину родителей, может манипулировать ими, ссылаясь на то, что он должен "поехать в библиотеку заниматься". Каждый из них, вероятно, прибегает все к тем же старым уловкам, которые работали в раннем детстве. Манипулятивное искусство иногда может быть необходимым для выживания, но сильная зависимость от него

приводит к психологическим играм и формальному стилю жизни. Видели ли Вы секретаршу, которая получает от своего шефа то, что хочет, когда она дрожащими губами со слезами на глазах рассказывает ему, как изо всех сил старается справиться с работой; шефа, получающего от нее то, что хочет, когда он жалуется: "Моя жена совершенно не понимает меня"; продавца, окончательно решающего завершение сделки словами: "Эта машина выглядит так, будто она сделана именно для Вас"? Если да, то Вы наблюдали манипулятивного Маленького Профессора за работой.

Приспособившийся Ребенок

Первые адаптации ребенка к миру начинаются в чреве матери, так как ее эмоции, лекарства, питание и здоровье оказывают свое действие на еще не родившееся существо. Следующей за этими ощущениями является травма рождения -- первый толчок младенца и первый контакт с внешним эмоциональным и физическим окружением. Это новое окружение может меняться от крайне бедного до чрезмерно поощряющего или чрезмерно защищающего, внося свой вклад в постепенно развивающееся у ребенка чувство о'кей или не о'кей.

Непосредственно после рождения младенец начинает адаптироваться к требованиям внешних авторитетов, делая это из желания выжить, из потребности в одобрении и/или из страха. Так как маленький ребенок не знает, что правильно, а что нет, то его чувство совести развивается очень медленно через взаимодействие с окружением, особенно с родителями.

Улыбки и похвала родителей дают ребенку представление о поощрении, одобрении его правильных действий, холодность или раздражение -- представление о наказании за неправильные действия. Таким образом, через наказания и поощрения дети обычно выучивают, что они должны делать. Они вычисляют с помощью своего Маленького Профессора, как избежать наказания и как получить одобрение. Они приспособиваются определенным образом к тому, что "должны".

Детские адаптации образуют в результате то, что Берн называет Приспособившимся Ребенком. Приспособившийся Ребенок -- это та часть состояния Я Ребенка, на которую первоначально оказывают влияние родители.

Хотя определенная адаптация естественных побуждений является необходимой, многие дети получают излишне репрессивное воспитание. Например, дети, которые постоянно слышат:

"Я дал бы тебе это, если бы ты как следует об этом попросил!"

"Я надеюсь, что ты с удовольствием сделаешь то, о чем я прошу!"

"Я не могу каждый раз говорить об этом. И не смей задавать мне глупых вопросов!" "Я на тебе места живого не оставлю, если ты скажешь такое еще раз!"

могут адаптироваться за счет снижения своих способностей чувствовать, проявлять любознательность к миру, испытывать и вызывать любовь. Их природная выразительность становится крайне сдержанной.

Когда дети правильно адаптируются, они учатся понимать других людей -- делиться с ними, соблюдать очередь, быть вежливыми, общительными. Они учатся социальным навыкам, которые помогают им устанавливать отношения с другими и позволяют им удовлетворять свои потребности приемлемым образом.

В то время как Естественный Ребенок делает то, что ему хочется делать, и чувствует себя от этого о'кей, Приспособившийся Ребенок, вероятно, будет делать то, что разумно или неразумно требуют от него родители, и может приучаться чувствовать себя не о'кей. Общие типы адаптации:

послушание,
отдаление,
промедление.

Некоторые дети выбирают послушание для того, чтобы добиться успеха. Они считают, что согласие без лишних вопросов легче, более практично и не так осложняет жизнь, как отстаивание собственной позиции или цели.

Они могут соглашаться, подражая родителям или слушаясь их. Некоторые дети получают сообщение: "Делай так, как делаю я" -- и соглашаются с этим, подражая своим родителям. Например, слова отца: "Я был капитаном команды, сынок; не вижу причин, почему бы тебе не быть им" -- поощряют мальчика подражать отцу. Другие дети получают сообщение: "Не делай так, как делаю я, а делай так, как я тебе говорю". Они соглашаются и подчиняются, несмотря на

очевидную двойственность такого критерия. Например, "Мы надеемся, что ты покажешь хорошие манеры за столом, молодой человек!" -- восклицает отец с набитым пищей ртом, поощряя сына следовать нормам, которые нарушаются им самим.

Хотя многие дети и подчиняются требованиям родителей, внутренне они часто не соглашались с ними. Уже в первые годы жизни у ребенка возникает нежелание подчиняться внешним авторитетам. Однако вместо того, чтобы открыто отстаивать свою точку зрения, они накапливают обиды, неохотно выполняя то, что от них требуют, всем своим видом выражают неудовольствие, а затем обвиняют других, когда что-то получается не так (б).

Иногда такое поведение может быть результатом травмирующего переживания, которое произошло в детстве и вызвало у ребенка глубокое психологическое нарушение.

Иллюстрирующий пример

Бетти знали в психотерапевтической группе как "буку". Она большую часть времени проводила одна, редко с кем разговаривала и держала себя неприветливо, хотя решительно отрицала, что обижается на что-либо. Однажды Бетти пришла в ярость, когда узнала, что один из членов группы перешел заниматься в другую группу. Этот взрыв чувств привел ее в соприкосновение со старыми чувствами гнева, которые она испытывала к отцу, когда тот допустил, чтобы ее мать положили в больницу.

Когда ей было всего три года, Бетти побывала на волоске от смерти. Ее психически нездоровая мать пыталась вместе с ней выпрыгнуть из окна отеля, однако отец, догадывавшийся о возможности самоубийства жены, сумел предотвратить трагедию. После этого мать Бетти была окончательно помещена в больницу для душевнобольных.

Бетти стала жить у тетки, которую она слушалась, но всегда неохотно. Отец редко навещал дочь, и Бетти, затаив на него обиду, проводила все свое время в одиночестве. Если ее дела в школе шли плохо, она всегда обвиняла в этом "старого глупого учителя".

Когда Бетти стала взрослой девушкой, одним из ее поклонников был молодой человек, который редко сдерживал свои обещания и часто заставлял часами ждать себя. После каждого такого доводящего ее до слез испытания Бетти жаловалась: "Почему это всегда случается со мной? "

Бетти в конце концов смогла признать, что всю свою жизнь сохраняла недовольство против отца и матери за то, что они оставили ее. В психотерапевтической группе подобное поведение часто наблюдается у клиентов, которые потеряли родителей в раннем детстве.

В сходной ситуации дети могут реагировать и по-другому. Вместо того чтобы недовольно молчать, как Бетти, они могут открыто выразить свою враждебность или в страхе отдаляться от родителей. Дети, которые адаптируются с помощью отдаления, обычно погружаются в себя. Они нередко изолируют себя от других частыми болезнями или деятельностью, которой можно заниматься в одиночестве, такой, например, как хобби. Они могут искать одиночества в полях, аллеях, беседках, спальнях или в мире своей фантазии.

Драматическое отдаление может быть проиллюстрировано на примере мужчины, который отсутствовал два дня после семейного конфликта. В конце концов обезумевшая жена обнаружила мужа забившимся в угол в подвале. Позже, рассказывая о своем детстве, он признался, что, когда отец и мать громко ссорились, он прятался и часами сидел под кроватью, завернувшись в одеяло. Его семья была довольно многочисленной, поэтому отсутствие ребенка редко замечали. Став взрослым, он, чтобы уйти от конфликта со своей женой, снова испытал прежний тип адаптации. Этот конфликт был повторением частых конфликтных сцен, происходивших в его детстве.

Дети, которые адаптируются с помощью отдаления, отдаляются скорее психологически, чем физически. Они как бы "отворачиваются" от родителей и часто ведут себя так, будто ничего не слышат, избегая таким образом внешних требований. "Отвернувшись", дети создают собственный мир фантазии, который защищает их от конфликта и возможных волнений и затруднений, его сопровождающих.

Фантазии Приспособившегося Ребенка часто отражают раннее обучение или переживания. Мальчик, пытавшийся украсть пирог и пойманный матерью, может представлять, что его посадили в тюрьму за то, что он такой "плохой" мальчик. Девочка, напуганная своим братом, с громким пронзительным криком

выпрыгнувшим из туалета, может вообразить, что мужчина скрывается в любой туалетной комнате. Распространенной / фантазией людей, приученных в детстве "видеть, но не слышать", является ситуация, в которой они хотят сказать что-то или закричать, но не могут произнести ни звука.

Множество факторов, искажающих реальность, так же, как и родительские ожидания, оказывают влияние на ребенка. Эти искажения могут принимать форму подражания кому-либо или фантазий, в которых ребенок -- это:

Дерзкий ковбой, заставляющий всех трепетать в страхе, когда он появляется в комнате.

Сверхчеловек, чьи необыкновенные способности срывают планы ограбления банка.

Беспомощная женщина, которую избавляет от ее бесконечной стирки красивый мужчина с комплектом чистого белья.

Девушка, которая приобретает друзей благодаря ослепительно белым зубам и облегающему бикини.

Промедление -- другой распространенный тип поведения Приспособившегося Ребенка. Так как Естественный Ребенок хочет послушаться и сказать: "Я не буду", а Приспособившийся Ребенок не смеет так поступить, Маленький Профессор решает помедлить. С помощью промедления ребенок отчасти примиряет авторитеты и в то же время удовлетворяет внутреннее желание послушаться. Таким образом, промедление становится адаптивным типом поведения.

Мальчик, слышащий, как мать зовет его: "Фредди, время идти обедать", может приветливо откликнуться: "Еще минуту, мама". С помощью этого приема он не проигнорировал мать, но и не выполнил ее просьбу. Девочка, которой напомнили, что пора сесть за уроки, может ответить: "Сразу, как только кончится передача, мама". Часто, чтобы помедлить, ребенок просит "только еще одну минуту" или обещает, что "Я приду, когда начнут передавать объявления". Дети учатся промедлению по многим причинам:

Они слышат много родительских приказаний.

Если они закончат одну работу слишком быстро, то сразу получают для выполнения другую.

Успешное выполнение какого-либо дела может вызвать у друзей или братьев и сестер зависть.

Независимо от того, что и как они делают, это все равно не будет достаточно хорошо.

Если они промедлят какое-то время, кто-нибудь другой сделает эту работу за них.

Промедление может стать законченной частью психологического сценария путем исполнения жизненной ; драмы. Это наблюдается у тех, кто постоянно опаздывает в класс, к обеду, на работу, на свидание, а на звонок будильника реагирует фразой: "Только еще десять минут, и я встану". Многие "медлят" даже у гробовой черты и часто просят еще немного времени.

Этот тип адаптации иногда обнаруживается в методе, используемом в психотерапевтических группах, согласно которому личность просят представить свою эпитафию. Часто эпитафия содержит краткое изложение сущности жизненной драмы личности. Эпитафии клиентов, которые обнаружили промедление:

-Когда она проявляла склонность к чему-нибудь, что-нибудь всегда мешало ей.

-Она пыталась снова, но ничего не смогла сделать и в конце концов умерла.

-Он растратил все свое время.

-Он так ничего и не начал.

Известный замок Винчестер-хаус в Сан-Джойсе, Калифорния, который имеет бесконечные коридоры, ведущие все дальше и дальше, и двери, выходящие в никуда или в глухие стены, вероятно, строился женщиной, которая верила, что, пока она оттягивает окончание постройки, она не умрет.

Внутренний Приспособившийся Ребенок очень часто является беспокойной частью личности. Это особенно справедливо, когда у ребенка, рожденного Выигрывать, развивается представление о себе как о Проигрывающем, как о не о'кей, и он начинает действовать, как не о'кей. Когда взрослый мужчина скрывается в своем кабинете, чтобы избежать конфликта в семье, когда женщина отвечает "Да, дорогой" на все просьбы, даже на те, которые обижают ее, или когда человек чувствует смущение и не может мыслить независимо, скорее всего, в этот момент Приспособившийся Ребенок управляет личностью человека.

Когда это происходит, человек может поступать как

Любящий
Выпить

Злой Задира

Все
На Свете Знающий

Колдун

Соблазнительная
Сирена

Святой

Великан-Людоед

Безмолвная Жертва

Возможностей миллион. Чрезмерно адаптированная личность часто нуждается в профессиональном консультировании для выздоровления Естественного Ребенка и возвращения способности смеяться, любить, забавляться.

Конфликты между Естественным и Приспособившимся Ребенком

Внутри состояния **Я** Ребенка некоторых людей идет бесконечная борьба между их Естественным и Приспособившимся Ребенком. В таких случаях поведение и чувства личности сильно колеблются между уступками родительскому вмешательству и сопротивлением против него. Такой конфликт часто наблюдается у людей, чьи родители позволяют детям радоваться и получать удовольствия, только когда они выполняют их определенные жесткие требования. Во взрослом человеке смущенный внутренний Ребенок может заниматься постоянным поиском одобрения или, согласно Берну, прибегать к "защитной неуклюжести, заменяющей аутентичность в поведении" (7).

Иллюстрирующий пример

Хотя Гаролду было уже сорок, его беспокоили отношения с матерью. Каждый раз перед ее посещением он мысленно репетировал, как признается, что он и его жена дали согласие, чтобы их дети больше не ходили в церковь. Однако, когда Гаролд видел мать, он не мог ей сказать о своем решении. Вместо этого он придумывал разные истории о детях, чтобы доставить ей удовольствие. В то же время его дети находились в травмирующей их психику ситуации, поскольку им полагалось говорить бабушке одно, а поступать по-другому.

Мать Гаролда была самой важной фигурой в его драме и продолжала направлять сына, даже когда он стал взрослым. Хотя Гаролд чувствовал себя скверно, колеблясь между желанием уступить ее требованиям и желанием воспротивиться им, в конце концов он всегда выбирал ее одобрение.

Письмо, полученное журналисткой Энн Ландерз, иллюстрирует подобную личную проблему:

Дорогая Энн Ландерз!

Эта проблема беспокоит меня долгие годы, и я хотела написать Вам уже много раз. Теперь я чувствую, что должна это сделать. Дело касается моей матери.

Хотя я взрослая женщина и имею уже собственных детей, моя мать по-прежнему самый важный человек в моей жизни. Я всегда чувствовала, что она никогда меня не любила, и, как бы я ни старалась доставить ей удовольствие, я все равно не достигала цели.

Мои сестры и брат практически избегают маму, тем не менее она относится

к ним намного лучше, чем ко мне. Она всегда звонит им и приходит к ним домой (и как это ни странно, по собственному приглашению). Я же вынуждена упрашивать ее прийти ко мне.

Эта проблема сильно осложняет мою супружескую жизнь. Пожалуйста, скажите мне, в чем я не права и что я должна делать. Мой муж говорит: "Забудь это".

Нелюбимая дочь (8)

Бесплодный поиск родительского одобрения настолько поглощает внимание человека, что свои текущие отношения с людьми он не может строить по ' принципу "здесь и теперь". Вместо того чтобы иметь дело с настоящей сценой, такие люди по-прежнему играют прошлую сцену внутреннего конфликта.

Активизация состояния Я Ребенка

Альбер Камю в повести "Падение" утверждает: "В конце каждой свободы нас ждет кара; вот почему свобода -- тяжелая ноша, особенно когда у человека лихорадка, или когда у него тяжело на душе, или когда он никого не любит" (**См.: А. Камю. Падение (пер. Н. Немчиновой). -- Избранное. М., "Радуга", 1988, с. 328. -- Прим, ред.)**

Именно в такие моменты, когда люди обижены, больны, устали или раздражены, наружу выходит Ребенок. Чувствуя свою частичную или полную несостоятельность, они реагируют в соответствии со своими детскими типами поведения:

Отдаляясь от других людей.

Пытаясь все упорней и упорней.

Скуля от боли.

Требую расплаты за услугу.

Скрывая свое напряжение за веселостью.

Больные люди обычно предпочитают ту пищу, к которой они привыкли в детстве, когда болели, -- чай, гренки, омлет или куриный бульон. Их Маленький Профессор может считать эту пищу волшебным эликсиром и может есть ее, даже когда Естественный Ребенок хочет только мороженое и желе (9).

Когда человек устает, его Естественный Ребенок хочет спать или ничего не делать. Его Приспособившийся Ребенок не может позволить себе этого, особенно когда добродетель приравнивается к постоянной занятости. Чтобы уладить этот внутренний конфликт, Маленький Профессор старается рассчитать, как "ухватить кота за хвост".

Когда человек раздражен, его Естественный Ребенок хочет как-то отвлечься, например что-нибудь пососать: сигарету, жевательную резинку или конфету. Его Приспособившийся Ребенок медлит и всеми способами оттягивает решение проблемы или ждет, пока другие решат ее. Если в действие вступает Маленький Профессор, личность может прийти к творческому решению проблемы или прибегнуть к некоторым формам волшебства, чтобы заставить проблему исчезнуть.

Когда человек сильно расстроен, его Естественный Ребенок хочет кричать, плакать и требовать заботы. Приспособившийся Ребенок может молча страдать, особенно если в детстве его приучили, что за плач отшлепают. Маленький Профессор может вычислить, что жалостный вид помогает добиться желаемого. У каждого человека свои индивидуальные реакции. Увеселительная поездка, контрольная работа, конец дня, отпуск, неожиданный выигрыш, повышение по службе или краска смущения на лице -- все эти ситуации могут активизировать Ребенка.

Например, у одного человека его Приспособившийся Ребенок может чувствовать робость или свое отличие от других и не хотеть идти в гости. Затем Маленький Профессор обнаруживает, что алкоголь одолевает сдерживающего Родителя и личность становится менее робкой. В конце концов алкоголь одолевает и Взрослого, оставляя человека во власти неосмотрительного Ребенка, который берет на себя управление всей личностью. Потеряв внутренний контроль, человек может проявлять непредсказуемое поведение из любой части состояния Я Ребенка -- спорить, ругаться, петь, плясать, оскорбить хозяйку или влюбиться. В конце концов Ребенок может окончательно "уступить" алкоголю и личность "исчезнет".

Другой человек может прийти в гости как Естественный Ребенок, желая смеяться, играть и веселиться. Личность с менее сдерживающим, чем в

приведенном выше примере, Родителем может не испытывать потребность в спиртном, но может получать от него известное удовольствие; или может, потеряв благодушие, эгоистично перевернуть все вверх дном на вечеринке. Если верно последнее, то это, вероятно, вызовет возмущение чье-то критического Родителя или затаившего обиду Ребенка, который также хочет быть центром внимания.

Не только переживание стрессовых и критических ситуаций, но и некоторые транзакции также активизируют Ребенка. Когда одна личность "выступает" из состояния Я Родителя, другая часто чувствует себя в состоянии Я Ребенка. Родительские комментарии, подобные следующим, обычно "зацепляют" Ребенка:

Муж жене
(критически)

В доме
беспорядок. Что ты делала весь день!

Секретарша шефу
(покровительственно)

Не забудьте взять свой зонтик, когда пойдете обедать. Вы ведь не хотите простудиться, не так ли !

Подросток подростку (презрительно)

Ты
ничего не можешь сделать как следует. Ты даже не можешь поймать мяч

Комментарии Ребенка, подобные следующим, также могут "зацепить" Ребенка другого человека:

Юноша
девушке (восхищенно):

Ух,
какая ты хорошенькая!

Девушка
юноше (восхищенно):

Ты
такой большой и сильный!

Продавец продавцу (подмигивая):

Не выпить ли нам
после работы ?-

Сотрудник сотруднику (сердито):

Я взбешен, ты поставил
меня перед шефом в смешное
положение, и я готов был просто плюнуть тебе в лицо

Хотя определенные ситуации и транзакции стремятся активизировать Ребенка, он может оставаться невыраженным. Многие люди хорошо действуют из состояния Я Взрослого, несмотря на внутреннее воспроизведение записей их Ребенка.

Резюме

В каждом из нас находится внутренний маленький мальчик или девочка. Когда Вы ведете себя или чувствуете подобно тому, как это было с Вами в детстве, Вы находитесь в состоянии Я Ребенка.

Естественный Ребенок чувствует себя свободным и делает то, что он хочет. Когда Вы бываете выразительны, нежны, веселы, эгоистичны или отстаиваете свои права, Вы, скорее всего, выражаете Вашего Естественного Ребенка.

Маленький Профессор -- это находчивый маленький ребенок в каждой личности. Когда Вы чувствуете себя интуитивным, переживаете моменты творчества, создаете что-нибудь для удовольствия или манипулируете кем-нибудь, чтобы получить, что Вы хотите, то в этом участвует Ваш Маленький Профессор.

Приспособившийся Ребенок -- это воспитанный ребенок, который ведет себя так, как этого хотели бы Ваши отец или мать, например очень зависимо от них или не по годам самостоятельно, но иногда чувствует себя не о'кей. Когда Вы бываете вежливыми, послушными, избегаете конфронтации, отдаляетесь, медлите или чувствуете себя не о'кей, Вы, вероятно, проявляете Вашего Приспособившегося Ребенка.

Ребенок становится активным, если кто-то ведет себя как родитель. Он также может активизироваться во время зависимости, например, когда человек болен или когда веселится, как, например, в гостях.

Ребенок -- это основа представления личности о себе. Ваши ощущения -- Выигрывающий Вы или Проигрывающий, -- вероятно, происходят из Вашего состояния Я Ребенка.

Упражнения

Люди вспоминают свое детство по-разному. Одни довольно легко вспоминают большую часть событий, другие находят трудным вспомнить хоть что-нибудь. Если Вы хотите оживить воспоминания, заново пережить детские чувства и получить данные о Вашем Ребенке, выделите время для следующих упражнений. Некоторые из них усилят как эмоциональный, так и интеллектуальный инсайт.

Эмоциональный инсайт приходит с расширением сознания. Именно в этот момент самораскрытия человек восклицает: "Ага!" Перлз пишет: "Всякий раз, когда что-нибудь щелкает, попадая на свое место, закрывается гештальт, это и есть щелчок "Ага", потрясение от узнавания" (10). Интеллектуальный инсайт приходит по мере накопления фактов. Это мыслительный процесс, как правило, аналитический по характеру, в результате которого человек часто заключает "Да, именно так это и происходит!"

1. Дом Вашего детства

Закройте глаза. Вообразите, что Вы снова в доме Вашего детства. Пусть возникнут картины прошлого. Не надо включать в них то, что должно находиться там. Пусть будет только то, что Вы видите.

* Что Вы видите на самом деле? Людей? Мебель? Или что-то еще?

* Осмотрите комнату в деталях -- цвета, размер, обои, двери, окна и т.д.

Далее попытайтесь заново пережить Ваши ощущения по отношению к этому дому.

* Какие Вы слышите звуки? Какие ощущаете запахи, прикосновения? Какой испытываете вкус?

* Обратите внимание на Ваши эмоции, когда Вы переживаете прошлое.

Теперь начните осознавать людей, которые находились в доме Вашего детства.

* Взгляните на их лица, жесты, позы, одежду.

* Как они взаимодействуют друг с другом? С Вами?

* Какой вид драмы происходит? Комедия? Фарс? Трагедия? Сага? Или что-то еще?

* Какие роли исполняются? Кто Преследователь, Жертва, Спаситель? Каковы Ваши роли в этой драме?

Чтобы вернуть воспоминания о доме Вашего детства, Вам может потребоваться несколько посещений. Вы можете также побывать в нескольких домах, связанных с Вашим детством.

2. Прикосновение к Вашему детству

Возьмите Ваш семейный альбом или любую Вашу детскую фотографию. Медленно изучите фотографии. Дайте появиться Вашим воспоминаниям.

- * Это были счастливые времена? Печальные? Ничем не примечательные?
- * Что происходило тогда в Вашей жизни?
- * Сравните себя младенца, дошкольника, школьника.
- * Что Вы видите на этих фотографиях из того, что видите в себе сейчас?
- * Видите ли Вы на этих фотографиях что-нибудь из того, что Вам хотелось бы увидеть в себе сейчас?

После изучения своей фотографии представьте себя этим ребенком, сидящим в тихом, уединенном месте, возможно, в любимом прибежище Вашего детства.

* Прислушайтесь к болям, радостям, сильным желаниям Вашего внутреннего Ребенка.

* Что думает этот Ребенок о себе?

* Продолжайте оставаться там, пока Вы не узнаете что-нибудь примечательно новое о себе как о Ребенке.

3. Ваш Ребенок в настоящее время

Попытайтесь обнаружить, как активизируется Ваше состояние Я Ребенка в настоящем. Начните с осознания того, как Вы себя ведете:

- * Когда Вы напряжены, больны, устали, расстроены и т.д.
- * Когда кто-то выступает Родителем по отношению к Вам.
- * Когда Ребенок другой личности раздражает или привлекает Вашего Ребенка.

* Когда Вы идете в гости.

* Когда Вы хотите что-то от кого-нибудь.

Далее, попытайтесь обнаружить, нет ли у Вас привычки поступать как Ребенок неподходящим образом.

* Делаете Вы или говорите вещи, которые вызывают неодобрительные взгляды или насмешки окружающих?

* Делаете ли Вы или говорите вещи, которые заставляют людей прервать разговор или приводят их в замешательство?

* Существуют ли люди, которым Вы обычно отвечаете из состояния Я Ребенка? Если это так, то почему это происходит? Когда Вы с ними общаетесь, что Вы чувствуете и как себя ведете? Принимаете ли Вы ответственность за характер ваших отношений?

Если Вы обнаружите несоответствующие типы Детского поведения, исследуйте альтернативные пути своего поведения.

4. Осознание фантазий

В дальнейшем Вы должны "отключиться" от того, что происходит вокруг Вас, и начать осознавать, что происходит внутри Вас.

* Совершали ли Вы фантастическое путешествие в какое-нибудь особенное место?

* Разговаривали ли с каким-то необыкновенным человеком? Спорили? Соблазняли? Оправдывались? Ссорились?

* Репетировали будущее событие?

* Играли роль супермена или воображали себя кем-нибудь другим, кто вызывал Ваше восхищение?

* Можете ли Вы определить, какая часть Вашего Ребенка фантазирует?

* Способны ли Вы слышать других, когда фантазируете?

5. Ваши детские адаптации

Вспомните методы, словесные и невербальные, которыми Вас учили. Попытайтесь сравнить, что Вы хотели сделать (например, влезть к папе на колени, не спать допоздна, играть с детьми), с тем, что Вы должны были делать (например, вести себя сдержанно, рано ложиться спать, выполнять задания родителей перед тем, как играть).

* Какие слова, взгляды и т.д. использовались, чтобы сдерживать Вас?

* Какие слова, взгляды и т.д. использовались, чтобы подбодрить Вас?

* Какие ограничения устанавливались на Вашу деятельность?

* Были ли они разумными и необходимыми или ущемляли Ваши права?

Теперь выберите определенное событие и переживите его заново.

* Посмотрите, кто участвовал в нем.

* Прислушайтесь к тому, что было сказано тогда.

* Снова почувствуйте то, что Вы чувствовали тогда.

Теперь спросите себя:

- * Когда в настоящее время Вы чувствуете себя так же ?
- * Вы поступаете по отношению к кому-нибудь сейчас так же, как поступали Ваши родители по отношению к Вам тогда?
- Какими были Ваши типы адаптации к родительским требованиям?
- * Вы соглашались? Когда?
- * Вы отдалялись? Когда?
- * Вы старались промедлить? Когда и как?
- * Был ли среди этих типов поведения один, преобладающий над другими?
- * Как эти типы адаптации действуют в Вашей жизненной драме в настоящем? Насколько соответствуют Ваши Детские типы адаптации Вашей жизни в настоящем? Какие адаптации остались:
- * Полезными для Вас?
- * Смущающими Вас?
- * Сковывающими Ваши возможности?
- * Губительными для Вас или окружающих?

Если Вы обнаружите типы адаптации, которые мешают Вам теперь, представьте противоположное поведение.

* Если Вы обычно уступаете людям, что будет, если Вы не проявите уступчивости?

* Если Вы обычно отдаляетесь от других, что будет, если Вы попытаетесь вовлечь их в свои проблемы?

* Если промедление -- это Ваш стиль, что будет, если Вы прекратите медлить и примете несколько быстрых решений?

Когда Вы обдумывали противоположное поведение, не активизировались ли в Вашей голове старые записи Родителя?

* Если так, то прокрутите эти слова снова. Затем произнесите их громко вслух.

* Какие записи в Вашем Ребенке активизируют эти слова?

* Сядьте на стул, представьте Вашего Родителя, сидящего перед Вами. Используя слова, которые Вы слышали, начните Ваш диалог.

* Далее, скажите Вашему Родителю, что Вы собираетесь проводить диалог с противоположным поведением, но не собираетесь делать что-либо деструктивное по отношению к себе или к кому-либо.

Ваш Приспособившийся Ребенок часто занимает позицию "Собака-снизу". Ваш Родитель часто занимает позицию "Собака-сверху". Они представляют полярные стороны Вашей личности. Чрезмерно требовательный Родитель может быть одним полюсом; послушный, отдаляющийся или медлящий Ребенок -- другим.

* Вы можете принять любую позицию "Собака-сверху" и/или "Собака-снизу" в себе?

* Можете ли Вы это связать с Вашим Ребенком и Родителем?

После того как Вы прояснили свои полярности, пусть два Ваших кулака представляют эти полярности. Решите, какой из кулаков будет представлять позицию "Собака-сверху", а какой -- позицию "Собака-снизу". Пусть теперь два Ваших кулака "говорят" друг с другом.

* Склонил ли один из них на свою сторону другого? Был ли это лучший путь к цели? Если нет, пойдите на компромисс или примирение, займите твердую позицию, не допускающую вражды.

6. Потеря родителя

Это упражнение для тех людей, которые лишились одного из родителей не из-за его смерти, а по какой-то другой причине, например в результате развода, болезни и последующей госпитализации, войны, длительных служебных командировок.

Если это произошло с Вами, спросите себя:

* Как объяснялось отсутствие родителя в Вашей семье? Позволяли ли Вам говорить об этом?

* Какие Вы задавали вопросы? Как к ним относились другие?

* Обвиняли ли Вы кого-нибудь в отсутствии родителя?

* Если родитель время от времени возвращался, были ли Вы счастливы? Смущены? Обижены? Или реагировали на это как-то еще?

* Менялось ли что-нибудь в Вашей жизни, когда родитель возвращался?

Теперь используйте технику двух стульев. Расскажите родителю, что Вы чувствовали, когда он Вас оставил. Позвольте родителю ответить Вам. Выразите свои чувства. Если Вы чувствуете, что он поступил правильно, попытайтесь

простить Вашего родителя.

Это упражнение для людей, чей родитель умер, когда они были детьми. Если Ваши чувства слишком сильны, не доводите упражнения до конца. Позвольте себе пережить заново прошлое, насколько Вы сможете это вынести. Вы можете сделать это с интервалами и в небольших дозах.

В Вашем воображении вернитесь к тому дню, когда умер Ваш родитель.

* Кто сказал Вам об этом? Что Вы делали?

* Что Вы чувствовали? Печаль? Безумие? Одиночество?

* Что делали и говорили другие люди?

Теперь представьте этого родителя сидящим на стуле перед Вами. Расскажите ему, что происходило с Вами за это время и что Вы чувствовали при этом. Выразите Ваши чувства.

* После того как Вы почувствуете, что высказали все, что было необходимо для Вас (это может занять несколько сеансов), скажите умершему: "Прощай".

7. Ваш Маленький Профессор

Насколько точна Ваша интуиция -- Ваша способность настраиваться на невербальные сообщения или предчувствовать?

* Выберите несколько людей в различных ситуациях, которые могли бы честно открыть свои мысли и чувства. Они могут находиться за Вашим обеденным столом, в Вашем гараже, на Вашей работе и т.д. Включите людей, которые отличаются по полу, возрасту, национальной принадлежности и т.д.

* Спросите себя: "Что этот человек чувствует по отношению ко мне или к данной ситуации? Думает обо мне (о данной ситуации)?"

* Каждый раз непосредственно проверьте с помощью этого человека, насколько Ваша интуиция точна.

* Она правильна большую часть времени? Временами? Крайне редко?

* Вы "читаете" одних людей легче, чем других? Оцените Ваши творческие возможности.

* В течение прошлой недели не пытались ли Вы сделать что-нибудь по-новому? Придать чему-нибудь новую форму, предложить оригинальную идею, по-другому вести себя с людьми?

* Можете ли Вы отметить, как Ваша творческая изобретательность или недостаток в ней проявились в каком-нибудь событии Вашего детства?

* Нет ли в Вашей памяти записей, которые содержат осуждающие или одобряющие сообщения относительно Ваших творческих возможностей?

* Если Вы найдете недостаточными Ваши творческие возможности, попытайтесь на этой неделе проявить активность, сделать что-нибудь по-новому?

Вспомните Ваше умение манипулировать.

* Что Вы делали для того, чтобы получить то, что Вы хотели? Разыгрывали из себя больного? Послушного? Пускали в ход обаяние? Обижались? Или что-то еще?

* Кем Вам манипулировать было легче?

* Существовал ли кто-нибудь, на кого Вы были неспособны повлиять?

* Теперь вспомните людей, с которыми Вы сталкиваетесь в настоящее время. Как Вы считаете, Вы манипулируете ими? Если это возможно, спросите у них, что Вы делаете.

Вы помните, что Вам казалось волшебством в детстве?

* Наблюдать чье-нибудь возникновение и исчезновение?

* Чувствовать себя великаном или карликом, окруженным великанами?

* Верить, что кто-то или что-то спасет Вас?

* Обладать счастливым амулетом?

Как это переносится в Вашу взрослую жизнь?

* Вы по-прежнему хотите, чтобы Вас спасали?

* Чувствуете ли Вы иногда себя карликом?

* Вы рассчитываете на "волшебство" Вашей улыбки? Вашего прикосновения? Вашей манеры говорить? Ваших жестов?

Не кажется ли Вам, что некоторые люди, окружающие Вас в настоящем, обладают волшебными качествами?

* Есть ли кто-нибудь в Вашей жизни, кто кажется Вам похожим на колдунью? Великана? Фею? Мага?

* Не напоминают ли они Вам кого-нибудь из Вашего прошлого ?

* Являются ли они персонажами Вашего сценария?

8. Вы как Естественный Ребенок

Представьте, что Вы утратили непосредственные способности воспринимать мир неповторимым образом. Это упражнение даст Вам возможность более полно почувствовать свои ощущения.

* Выберите место, предпочтительно вне Вашего дома, где Вы чувствуете себя уютно. Сосредоточьтесь на каком-нибудь предмете, как будто Вы никогда не видели его прежде. Начните сознавать его размер, форму, цвет, строение и т.д. Теперь пусть он постепенно исчезнет и в фокусе Вашего внимания появится задний фон. Повторите то же с другими предметами.

* Прислушайтесь к окружающим Вас звукам. Какие из них постоянные? Какие прерывающиеся? Осознайте их интенсивность и высоту.

* Сосредоточьтесь на запахах. Когда Вы раздуваете ноздри и вдыхаете воздух, какие запахи Вам кажутся знакомыми?

* Сосредоточьтесь на ощущениях во рту. Что они напоминают? Проведите языком по зубам. Что Вы чувствуете?

* Сосредоточьте внимание на поверхности Вашей кожи. Вы чувствуете тепло, холод, боль? Концентрируя Ваше внимание на разных частях своего тела, двигайтесь от макушки к пальцам ног.

* Повторяйте это упражнение в течение нескольких минут каждый день. Пусть чувственное и телесное осознание станет привычкой.

Что Вам по-настоящему доставляло удовольствие в раннем детстве? Выберите что-нибудь, чем было бы интересно заняться, но что Вы не делали уже очень давно. Попробуйте это сделать опять.

* Если Вы любили лежать на спине и наблюдать за причудливой игрой облаков, выберите время и найдите место, где Вы можете снова полежать на спине и последить за облаками.

* Если Вы любили бегать босиком по земле, бродить по морскому песку или пробивать себе дорогу среди осенних листьев, почему бы не заняться этим снова при первой же возможности?

* Подставьте свое тело под солнечные лучи и сосредоточьтесь на ощущениях, которые возникают в Вашем теле.

* Заберитесь на дерево. Посидите там какое-то время.

* Запустите бумажного змея. Совершите пешее путешествие. Выпейте кока-колу.

* Веселитесь как ребенок. Получайте удовольствие. Выигрывающие так и делают.

7. ЛИЧНАЯ И ПОЛОВАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ

Мы не перестанем исследовать,
Но в конце всех наших исследований
Должны будем вернуться туда, откуда мы начинали,
Чтобы понять, где мы были вначале.
Т.С. Элиот

Каждый из нас по-своему ощущает естественные побуждения, вычисляет, как управлять миром, и адаптируется. Каждый из нас, независимо от возраста, характера, образования, временами бывает в состоянии Я Ребенка. Состояние Ребенка содержит первое ощущение личностью своей идентичности, жизненный сценарий, исполняемые игры, жизненные позиции и черты Выигрывающего и Проигрывающего, которые, вероятно, подкрепляются состоянием Я Родителя. Если внутренний Родитель говорит: "Зачем ты родился?", то позиция Ребенка, вероятно, будет: "Я нехороший" или "Я не заслуживаю того, чтобы жить".

Имена и идентичность

Первостепенным для идентичности личности является собственное имя. Даже когда это имя не может изменить характер, оно часто вносит свой вклад, положительный или отрицательный, в сценарий личности, так как содержит сообщение, посылаемое ребенку.

В свидетельстве о рождении мальчика записано: Джеймс Уильям Стоун. Однако его могут называть:

Джим (друзья)

Джеймс (отец)

Джимми (мать, когда она им довольна)

Джеймс Уильям Стоун (мать, когда сердита на него).

Каждое из этих имен мальчика отражает чувства, которые испытывает использующий их. Каждое из них содержит сообщение об обязанностях мальчика. Каждое вызывает у него различные реакции.

Один мужчина по имени Эгберт рассказал, что в семь лет решил изменить свое имя на Батча. Эта работа его Маленького Профессора успешно прекратила попытки детей приставать к нему и дразнить его трусишкой. Другой мужчина сообщил, что он должен был постоянно защищать себя, потому что его второе имя было Франсис. Берта, привлекательная домохозяйка, изменила свое имя на Марию из-за того, что всегда, когда слышала имя Берта, в ее воображении появлялся слон. Некоторые люди обнаруживают нелюбовь к своему первому имени и предпочитают использовать свое второе имя или инициалы.

Считается, что многие дети, к фамилии которых добавляется прилагательное "младший", например Эдвард Смит-младший, должны идти по стопам своих отцов. Подобное может происходить, когда отец и сын имеют одинаковые имена и их называют, например, "Большой Билл" и "Маленький Билл". В обоих случаях существует риск, что сын будет чувствовать, что никогда не сможет соответствовать роли отца. Поэтому он испытывает чувство вины или неполноценности или каким-либо еще образом ощущает себя не о'кей. Кроме того, он может чувствовать, что он скорее копия, чем оригинал, смешивая свою идентичность с идентичностью отца.

Многие дети получают символические имена из литературы, фамильной генеалогии или истории, и от них ожидают, что их жизнь будет соответствовать этим именам. Например, дети с такими библейскими именами, как Давид или Соломон, Марта или Мария, могут приучиться отождествлять себя с этими персонажами или предпочесть бороться против предполагаемых ожиданий. Соломон может считать себя мудрее, чем это есть на самом деле. А Марта может обижаться на то, что считается само собой разумеющимся, что ее интересы лежат скорее в области хозяйства, чем касаются области духа.

Иллюстрирующий пример

Когда у Филипа и Сары родился двенадцатый ребенок, Филип, который был священником, открыл наугад Библию, чтобы выбрать подходящее имя для сына. Его взгляд упал на фразу; "Ты будешь звать его именем Иисус". Оба родителя были очень воодушевлены этим, и Сара упомянула, что ребенок родился безболезненно. Из опасения, что соседи могут посчитать их претенциозными, родители переделали имя Иисус в Джозефа. Он стал любимцем семьи и воспитывался, как особый ребенок, которому предстоит совершить великие дела.

Когда Джо было тридцать три года, он и его жена обратилась к терапевту. Жена грозилась оставить его и жаловалась: "Он или требует, чтобы с ним обращались, как с королем, или ходит по дому и изображает из себя мученика". Одним из любимых высказываний Джо, когда он работал служащим с испытательным сроком, было, что он чувствует себя "пригвожденным к кресту".

Имена иностранного звучания так же, как и символические имена, часто бывают обременительными для их владельцев. В первую и вторую мировые войны многие семьи с немецкими фамилиями преследовались или отвергались. На протяжении всей истории многие еврейские семьи испытывали ту же участь. Общепринятым для семей с трудными иностранными фамилиями является сокращение фамилии или переделка на английский манер, чтобы приспособить ее к новому культурному сценарию. Однако, отказываясь от своей идентичности, основанной на традициях, такие семьи часто испытывают чувство потери корней и приобретают поколение, расколотое на тех, кто остался на "старой" родине, и тех, кто принял новую.

Фамилии обычно отражают семейное наследие и дают ключ, приятный или неприятный, к культурному сценарию личности. Некоторые люди настолько отождествляют себя со своей фамилией, что, называя себя, используют только ее.

Важность сохранения фамилии отличается в различных культурах. В Японии, например:

Если супруги располагают достаточными средствами и имеют единственную

дочь, они часто усыновляют мужчину, за которого дочь хочет выйти замуж. Тогда он принимает фамилию жены и тем самым обеспечивает сохранение ее фамилии. Эта практика, называемая *мукотори*, принята в Японии повсеместно. В случае, когда преуспевающая семья имеет дочь, выходящую за мужчину, который по собственным семейным соображениям не может изменить свою фамилию, эта семья официально усыновляет взрослую супружескую пару, которая затем примет их фамилию. Такая практика часто используется для того, чтобы сохранить и продолжить семейную профессию или дело. В обеих этих практиках мы можем видеть пристальный интерес японцев к фамилиям (1).

Традиционно женщины в Америке, выходя замуж, прекращают носить свою фамилию и берут фамилию мужа. В "испанских культурах, наоборот, прибавляют к фамилии девичью фамилию матери, признавая обе линии происхождения вместо одной мужской" (2).

Хотя подобная практика была в прошлом распространена и в Америке, сегодня она здесь встречается редко. Поэтому многие замужние женщины, часто даже не осознавая, теряют ощущение прежней идентичности, связанной с их девичьей фамилией. Одна женщина рассказывала: "Однажды, когда я была дома одна и скучала, я взяла свой институтский альбом с фотографиями и стала листать его: вот энергичная молодая женщина получает стипендию, вот она же выступает перед большой аудиторией, спорит с командой. И вдруг я с изумлением осознала, что это была я! Что же произошло? Неужели, став миссис Роберте, я превратилась в другого человека?"

"Психическое симбиотическое единство" -- выражение Эриха Фромма (,См.: Э. Ф р о м м. Искусство любви. М., "Знание", 1990, с. 25. -- Прим. ред.) которым он описывает двух взрослых, живущих за счет друг друга, подобно тому, как еще не родившийся ребенок живет за счет своей матери (3). Симбиотическое единство, иногда символизированное фамилией, может приводить к невротическому виду идентификации.

Такое единство может возникнуть у супругов, сослуживцев, даже у друзей. Антони Сторр поясняет это так:

Включить в себя другую личность -- это означает поглотить ее, подавить, уничтожить и обращаться с ней в конечном счете как с ущербной личностью. Отождествлять себя с другой личностью означает потерять себя, потопить свою идентичность в идентичности другого, быть подавленным другой личностью и, следовательно, также восприниматься другими как ущербная личность (4).

Хотя имя и фамилия влияют на ощущение человеком своей идентичности и своей судьбы, на некоторых людей большее влияние оказывают прозвища, ласкательные имена и имена, с которыми к ним обращаются. Эти имена довольно выразительны и могут быть нежными или унижительными, а их действие -- положительным или отрицательным. Если прозвище не соответствует реальности или незаслуженно, то оно выражает пренебрежение личностью и его влияние отрицательно.

Некоторые прозвища вызывают в воображении определенные образы. Толстяк, Стручок, Конопатый, Венера, Белокурый, Кривоногий, Коротышка, Пучеглазый и Рябой -- все они сосредоточены на внешности.

Некоторые прозвища подразумевают характеристики поведения. Тупица, Сладкоежка, Чудовище, Твердолобый, Олух, Ангел, Бешеный -- все эти прозвища дают ребенку "разрешение" вести себя определенным образом.

Иллюстрирующий пример

Брыкун -- прозвище четырехлетнего мальчика, которое дал ему отец, бывший в свое время хорошим пловцом в колледже и который очень гордился сильными ногами своего сына. Отец постоянно говорил: "Он настоящий брыкун". В школе мальчик часто лягал ногами других детей, чтобы получить то, что ему хотелось, и даже однажды ударил ногой учительницу. Когда она попыталась одернуть его, он похвастался: "Но я настоящий брыкун, как того и хочет мой отец".

Брыкун считал, что ведет себя в соответствии со своим прозвищем, хотя его агрессивное поведение не имело ничего общего с первоначальным, конструктивным, "хорошим" смыслом его прозвища. Он сделал невыносимой жизнь своей семьи, постоянно ссорился с друзьями, с одноклассниками. Во время консультаций родители осознали сценарные предписания его прозвища. Они неумышленно дали ему "разрешение" вести себя агрессивно по отношению к другим. Он адаптировался к теме своего сценария, став скандалистом. Родители прекратили использовать это прозвище и стали звать его только по имени,

Алан, попросив окружающих делать то же самое. Поведение ребенка стало улучшаться, и он, в конце концов, отказался от того, чтобы быть Брыкуном.

Бывает, что родители, наказывая ребенка, сопровождают свои действия унижительными эпитетами. Эти обращения являются порочной формой пренебрежения к ребенку. Некоторые дети почти полностью игнорируются или к ним обращаются: "Эй, ты" или "Ребенок". Встречаются дети, которые, поступая в детский сад, даже не знают собственного имени. Недостаточно ощущая свою идентичность, такие дети чувствуют себя нереальными или им кажется, что они -- ничто.

Когда имя причиняет ребенку ненужную боль, старая поговорка "Хоть горшком назови, только в печь не ставь", будет содержать меньше правды, чем поговорка, которая гласит: "Раны заживают, а слова ранят навсегда".

Идентичность в играх

Имя -- это лишь один из многих путей, через которые ребенок развивает представление о своей идентичности. Игры представляют другой такой путь. Он является самым естественным из всех. Игры включают умственную активность, служащую для развлечения, увеселения и личностного роста. Игры -- это путь, с помощью которого ребенок тщательно "испытывает" жизнь и открывает свой мир.

Часто способности ребенка смеяться и играть идут рука об руку. Ощущение своей идентичности может включать такие стороны, как сдержанность, умеренность, веселость или остроумие. К худшему или к лучшему, но взрослые так или иначе проявляют некоторые стороны своего Ребенка.

Ребенок может активно играть, испытывать свою силу и ловкость, выражая эмоции, фантазируя и репетируя будущие ожидания. Или он может быть скорее пассивным наблюдателем, чем активным участником жизни. Большинство активных игр требуют непосредственного участия тела ребенка, испытания силы его мускулов и проверки его ума. Это могут быть как неструктурированные игры -- бег по траве, ловля бабочек, импровизированные танцы под музыку, -- так и высокоструктурированные игры с определенными правилами, которые требуют специальных навыков и планирования своих действий Взрослым.

Если в активной игре участвует Естественный Ребенок, то в ней, наверное, будет хихиканье, смех, радостные восклицания. Если в игре участвует Приспособившийся Ребенок, то победить противника может быть более важным, чем получить удовольствие от игры.

Некоторые активные игры являются репетицией будущих ролей. Игра в дочку-матери -- "Ты будь мамой, я буду папой, а она будет ребенком" -- является проигрыванием будущих половых ролей. Игра в войну плохих и хороших людей может быть исполнением ролей, увиденных по телевизору или в кино, и, возможно, обучением в соответствии с будущими ожиданиями. Игра в доктора, исследователя, учителя, аптекаря, плотника и т.д. часто является действием Маленького Профессора, оценивающего будущие профессиональные возможности. Это может быть и действием Приспособившегося Ребенка, подражающего родителям или репетирующего роли, определенные родительскими ожиданиями. Например, мальчик, который всегда был очень активным в спортивных состязаниях, стал тренером. Его брат, любимой игрой которого была "Полицейские И Воры", стал шерифом. Их сестра, которая всегда была готова прийти им на помощь со спасительными бинтами, получила специальность медицинской сестры.

Пассивный ребенок живет ощущениями других людей, часто фантазируя о том, как хорошо было бы быть киногероем или нападающим футбольной команды. Всем детям нравится быть зрителями. Однако, когда большая часть их свободного времени занята наблюдениями за другими, они не развивают ловкость тела, умение действовать согласованно, состязаться или творить. Их естественная выразительность не находит выхода, и они привыкают скорее наблюдать жизнь, чем жить.

Уже будучи взрослым, такой человек, вероятно, будет держаться особняком, наблюдая, как другие плавают, танцуют, смеются, веселятся, возможно негодуя на тех, кто привлекает всеобщее внимание, или просто чувствуя себя несчастным и не таким, как все.

Пассивный наблюдатель может выбрать занятие, связанное с объективными наблюдениями. Например, такой человек может писать о проблемах общества и совершенно не участвовать в них, может писать о жизни людей и никогда не

принимать у себя гостей, сочинять рыцарские романы, так никогда и не взяв в руки ни одного такого романа.

То, где человек играл во времена своего детства, I часто имеет такое же важное значение во взрослой) жизни, как и то, как он играл. Один мужчина, которого мы знали, ненавидел кемпинги, не * путешествовал и даже не любил прогуливаться вечером. Он говорил: "Я точно такой, каким был в детстве. Я никогда не мог выйти поиграть на задний двор". И наоборот, многие люди находят невозможным играть, смеяться и веселиться в своем собственном доме. Обычно это происходит оттого, что старые записи Родителя, которые отвергали такую активность в детстве, продолжают слышаться Ребенком.

"Отправляйся на улицу, дом не для того, чтобы в нем играть".

"Веди себя тихо, у мамы болит голова".

"Не шуми, ты можешь разбудить отца".

"Мне не нужно беспорядка в доме".

"Не танцуй дома. Иди лучше посмотреть телевизор".

Супружеские пары, воспитанные в соответствии с предписанием "Не играть в доме", могут обнаружить, что они могут по-настоящему повеселиться, только когда выходят "из дома".

Среди супругов часто возникает конфликт, когда один из них предпочитает более активные виды отдыха, чем другой. Одна супружеская пара постоянно ссорилась из-за увлечения мужа путешествиями. Жена объясняла: "Если он не может побыть дома вместе со мной, значит, он не любит меня. Почему это он всегда должен заниматься беспокойным делом!"

Другая пара всегда ссорилась из-за того, как провести отпуск. В детстве муж ходил на охоту со своим отцом. Ему доставляло удовольствие бродить по горам, ночевать у костра на открытом воздухе, и, став взрослым, он каждый год предвкушал, как поедет в горы в охотничий сезон "немного пострелять". Его жена проводила свои детские каникулы на море, играя песком на берегу. Теперь, когда наступало время "поиграть", то есть время отпуска, она хотела поехать на море, а он хотел отправиться в горы. Каждый обвинял другого: "Тебя даже не волнует, хорошо ли мне будет или нет".

Независимо от того, как они поступали, один из супругов всегда был обижен, и отпуск проходил невесело. После изучения транзакционного анализа они смогли понять, что их состояния Я Ребенка были по-разному запрограммированы, и затем их состояния Я Взрослого выработали соглашение на основе взаимных уступок. Они также решили посетить новые места и заняться новой деятельностью, которой не знали в детстве. Отпуск стал доставлять им удовольствие.

Нередко в супружеской жизни один из супругов, находясь в состоянии Я Ребенка, постоянно играет роль главного исполнителя, в то время как другой чувствует, что вынужден быть лишь пассивным наблюдателем. Центральная роль может быть, например, ролью шута, мудреца или королевы из трагедии. Ожидается, что зрители будут аплодировать или рыдать. Когда же пассивный партнер хочет получить часть всеобщего внимания, нередко возникает конфликт.

Некоторые взрослые утратили способность играть. Ребенок человека, который не может себе позволить играть, вероятно, чувствует вину под влиянием внутреннего диалога с Родителем. Он слышит что-нибудь типа: "Игра -- это пустая трата времени", "Ты не можешь играть, пока вся работа не будет сделана", "Ты не заслуживаешь веселья". Такой человек может постоянно искать себе какое-нибудь занятие. Если другие люди уклоняются от работы, Ребенок такой личности может чувствовать беспокойство, так как его Родитель не одобряет их.

Некоторые взрослые охотно играют и смеются. Их Естественный Ребенок смеется "ангельским смехом" от приятных ощущений или хихикает от удовольствия. Их Маленький Профессор смеется над шутками или нелепыми ситуациями. Их Приспособившийся Ребенок смеется от нервного возбуждения и из вежливости, а также над тем, над чем принято смеяться. Такие люди могут приучиться играть роль клоуна, чтобы привлечь внимание и заставить смеяться других. Они также могут играть роль клоуна, чтобы скрыть трагические чувства своего Приспособившегося Ребенка. Один мужчина выразил это так: "Я всегда играю роль еврейского комедианта. Я добрый, когда умею заставить людей смеяться. Но иногда, когда они смеются надо мной, я просто ненавижу их всем своим существом". Этот мужчина использовал свой комедийный талант для того, чтобы накапливать чувства обиды и раздражения.

Личность, которая не может смеяться или не умеет заставить смеяться других, независимо от того, сколько ей лет, семь или семьдесят, вероятно, привыкла опасаться близости, которая может возникнуть между смеющимися. Общий смех к тому же делает личность более открытой, и поэтому некоторые люди всегда воздерживаются от него.

Детские психологические игры и ролевая идентичность

Не все игры можно назвать бесхитростными. Ребенок включает скрытые мотивы, когда репетирует психологические игры, которые будет играть в дальнейшей жизни. Например, один будущий Спаситель перевязывает своего непокладистого и недовольного трехлетнего пациента. Когда юный пациент окончательно заливается слезами, будущий Спаситель взмахивает в отчаянии руками: "Я только стараюсь облегчить твою боль, плакса". (Игра "Я Всего Лишь Пытаюсь Помочь Тебе".) Другой будущий Спаситель -- девочка, которая, присматривая за своим маленьким братом, позволяла ему бродить, где попало. Когда брат испуганно кричал, после того как забирался на забор и падал с него, она поднимала его со словами: "Ты вечно ушибешься, когда меня нет рядом". (Игра "Что Бы Ты Делал Без Меня?".)

Будущий Преследователь может "случайно" оставить велосипед на школьном дворе, а затем поймать с поличным приятеля, крадущего его, и после этого угрожать ему: "Я видел тебя. С тобой все кончено. Ох, и попадет же теперь тебе!" (Игра "Попался, Сукин сын!".) Еще один тип будущего Преследователя -- маленькая девочка, которая подначивает соседского мальчика, нежно обращаясь к нему: "Почему ты не приходишь сюда и не играешь со мной?" Когда же он приходит, она смотрит на него свысока и смеется: "Ой, ты такой грязный, моя мама не разрешит мне играть с тобой". (Игра "Насильник".)

Когда маленький Джонни, также упражняющийся в роли Преследователя, дразнит Джейн: "А мой папа больше твоего", -- он тем самым подготавливает почву для ссоры. Если Джейн отвечает ему: "Вот и нет. Не твой, а мой больше", то игра начинается. Их нападение и оборона продолжатся до тех пор, пока Джонни совсем не изведет Джейн и она не убежит от него, плача. (Игра "Скандал".)

Будущая Жертва, приглашенная на вечер, на который боится пойти, может отказаться от приглашения: "Я мог бы пойти, если бы не моя мама. Она никогда не позволяет мне развлечься". (Игра "Это Все Из-За Тебя".) Другой ребенок, репетирующий будущую роль Жертвы, жалуется своим друзьям: "Мне нельзя бегать наперегонки. Если я побегу слишком быстро, то у меня может заболеть живот, как у моего младшего брата". При помощи этого хода он использует воображаемую болезнь, чтобы избежать состязания. (Игра "Калека" -- в конце концов, что можно требовать от человека с деревянной ногой!) Еще одна юная Жертва, видя, что печенье почти кончилось, раздает то, что осталось, всем своим друзьям, а затем жалуется: "Опять мне ничего не досталось". (Игра "Бедный Я".)

В дальнейшем игры будут исполняться еще усерднее, с использованием Взрослого для того, чтобы тщательно скрывать внутренние мотивы Ребенка.

Половая идентичность

У каждого человека, кроме личной идентичности, развивается половая идентичность. Наравне с тем, что большинство детей имеет основное ощущение, что они о'кей или не о'кей как личность, они также чувствуют себя о'кей или не о'кей как личность определенного пола (5). У одних детей развивается здоровая и реалистичная половая идентичность, у других нет.

Несмотря на то что пол человека является биологическим фактом, принятие или отвержение своей мужественности или женственности зависит от психологических факторов -- от чувств, сформировавшихся в детстве. С момента рождения ребенок, родители которого хотели ребенка другого пола, может пойти по неверному пути. (Не о'кей женский или мужской пол.) Хотя большинство родителей любят ребенка вне зависимости от его пола, некоторые из них так и не могут примириться с разочарованием, и тогда ребенок чувствует себя ненужным, лишним, отодвинутым в семье на второй план. Мерл Миллер вспоминает:

Первые слова, которые я помню, возможно, первые слова, которые хочу

вспомнить, были слова моей матери: "Мы ожидали маленькую девочку, и, когда появился ты, мы были несколько разочарованы". Мать всегда заявляла, что меня взяли из приюта Монтгомери-ярд, и, если я указывал на то, что по каталогу там нет отделения для младенцев, она отвечала: "Это было особое отделение".

Я никогда не понимал, что это означает, но никогда и не спрашивал. Я знал достаточно. Я знал главное, что я был причиной разочарования родителей. "Но мы любим тебя все равно, -- говорила моя мать, -- и должны будем поступать таким же образом и впредь". "Все мои детские одеяла были розового цвета, так как были куплены еще до несчастия, до моего рождения. Кружево на моей детской одежде было розовым; мой чепчик был окаймлен розовым, и старые леди, заглядывая в мою детскую коляску или в кроватку, всегда говорили: "Какая прелестная маленькая девочка" (6).

Дети, родители которых отвергают их пол, тоже, вероятно, будут отвергать свой пол. Они могут стремиться отвечать ожиданиям родителей, часто теряя собственную реалистическую половую идентичность. Маленькая девочка, которая стремится быть "папиным сыном", может отчуждаться от своих природных женских качеств. Маленький мальчик, который старается быть "маминой доченькой", может также отчуждаться от своих природных мужских качеств. Хотя такое влияние родителей редко приводит к гомосексуализму, в некоторых случаях оно может вносить свой вклад в развитие сексуального влечения к лицам собственного пола.

Один молодой гомосексуалист рассказывал, что его мать по нескольку раз в день напоминала ему, что он должен был быть девочкой. Ярким воспоминанием его детства было то, как, проходя мимо витрин магазина, мать говорила ему, что если он будет "совсем как девочка, то она сможет купить ему эти маленькие-маленькие платьица". Другой гомосексуалист рассказывал, что впервые почувствовал себя мужчиной, когда разорвал множество своих фотографий, хранившихся у его матери, где он был изображен с локонами и одет как девочка.

Гомосексуальное поведение может развиваться по различным причинам, включающим психологические, социологические, биологические и ситуационные обстоятельства. Склонность к гомосексуальному поведению, вероятно, зависит от первичных чувств в Естественном Ребенке и от недостатка адекватной гетеросексуальной адаптации. Родившись, дети не знают, на кого должны быть направлены их сексуальные чувства. Они хотят удовлетворять лишь собственные нужды и испытывать удовольствие. Естественный Ребенок, видимо, не различает полов. Последующее развитие гетеросексуального предпочтения в большей степени зависит от детских переживаний в самые ранние годы жизни.

Недавние исследования (7) показали, что важными факторами формирования гетеросексуальной установки являются:

отсутствие страха перед людьми противоположного пола;

возможность контактировать с людьми противоположного пола;

половая идентичность личности, соответствующая реалистичному восприятию своего собственного пола.

Большое влияние на половую идентичность оказывает родитель противоположного пола: отец -- на дочь, мать -- на сына. Если отец считает, что женщины не о'кей, дочь, вероятно, будет отрицать свою женственность. Она может также считать, что и другие женщины не о'кей, так как смотрит на них глазами отца. (Отношения мать -- сын аналогичны.)

Мужчина, который доверяет женщинам и считает, что они о'кей, будет стремиться взять в жены такую женщину, которая станет хорошим примером для его будущих дочерей. Аналогично и женщина, которая доверяет мужчинам, ценит их, будет стараться найти мужчину, который станет хорошим примером для ее будущего сына. С другой стороны, мужчины и женщины, которым не нравится противоположный пол, имеют тенденцию выбирать партнеров, которые будут плохими примерами для их будущих детей. Это часто является частью их сценария.

Родитель того же пола, что и ребенок, является для него важным образцом поведения. Мальчики стараются отождествлять себя с лицами мужского пола, подражая их поведению, принимая их положительные и отрицательные установки по отношению к различным полам и на основании этого делая заключения о том, каким должен быть мужчина. Аналогично и девочки, подражая своим женским моделям, перенимают их поведение и установки. Девочка, отец которой соответствующим образом одобряет ее женственность и мать которой считает

себя женщиной о'кей, вероятно, будет чувствовать себя Выигрывающей женщиной.

Дети, которые не имеют достоверной модели поведения своего пола, часто обижаются на людей или не доверяют людям одинакового с ними пола. Мужчины проявляют этот тип адаптации, когда избегают других мужчин на работе и во время отдыха; женщины -- когда отказываются работать под началом женщин или когда предпочитают исключительно мужское общество.

Многочисленные семьи прошлого могли предложить много моделей обоего пола, замещающих родительские модели поведения. Современная семья, однако, часто ограничивает контакт ребенка со взрослыми. Дети, общение которых со взрослыми ограничено, перенимают половые стереотипы от своих сверстников или из множества других источников, которые часто содержат искаженное представление о мужественности и женственности. Ощущение себя о'кей или не о'кей мужчиной или женщиной в значительной степени зависит от родительских ожиданий и определения мужественного и женственного поведения.

Если маленькая девочка, лазаящая по деревьям, слышит замечание: "Это занятие не для девочки" или "Мы, Смиты, никогда не позволяем себе таких неженственных занятий", то она может засомневаться в том, что она настоящая девочка. Если мальчишеская активность дочери кажется неуместной ее родителям и девочку приучают быть чрезмерно осторожной и тихой, то в результате одна из сторон ее личности будет подавлена или останется неразвитой.

Многие женщины стараются выглядеть застенчивыми, эмоциональными, слабыми, сентиментальными, беспомощными и интеллектуально недалекими лишь для того, чтобы соответствовать половому стереотипу "настоящей" женщины или казаться более женственными (8).

Так американский культурный сценарий предписывает недостаток интеллекта и агрессивности девочкам и поощряет эти стороны в мальчиках. Мальчики скорее, чем девочки, будут стараться скрывать свои чувства и ощущения. Маленький мальчик, играющий в ковбоев и индейцев, может поранить ногу и, заплакав, побежать к маме. Если мать встретит его суровым замечанием: "Мальчики не должны плакать!" -- то он получает сообщение о мужественности, которое можно перевести так: "Быть настоящим мужчиной -- значит скрывать свои чувства". Чувствительный, тихий мальчик, предпочитающий чтение и тихие игры дома шумным играм со сверстниками во дворе, получит отрицательное сообщение о мужественности, которое можно расшифровать так: "Ты не соответствуешь нашим представлениям о настоящем мужчине". Это сообщение может повлиять на образование сценария, подобного Принцу Хромоножке.

Исследования Джурарда указывают на опасность родительских предписаний, запрещающих детям открыто выражать чувства боли или страха. Такие запреты, которые чаще испытывают мальчики, могут в дальнейшем отрицательно влиять на здоровье и стать причиной безвременной смерти, когда мужчина не чувствует себя настоящим мужчиной, если не выглядит "твердым, бесстрастным, борющимся, преуспевающим и нечувствительным" (9).

Многие мальчики слышат: "В куклы играют только девочки". Это предписание препятствует естественному желанию проигрывать свою эмоциональную жизненную драму, используя кукол в роли людей. Многие девочки слышат: "Машины -- это игрушки для мальчиков". Это предписание препятствует естественному желанию научиться манипулировать предметами. Такой тип сценария закрепляет стереотипные половые роли в американской культуре, где считается, что проявлять заботу о других должны главным образом женщины, а заниматься техникой -- главным образом мужчины. Когда общество проводит жесткую границу между мужскими и женскими ролями, пересечение этой границы, отступление от половых стереотипов, часто происходит в завуалированной форме. Один мужчина говорил: "Жить в палатке -- это мужской способ игры в домашнее хозяйство". Это побудило другую женщину сказать: "Водить школьный автобус -- это мой способ чувствовать себя сильной".

Часто сильный, резкий мужчина -- это тот, кто отрекся от своих более мягких черт; хрупкая, слабая женщина -- одна из тех, кто отказался от своих агрессивных сторон. Каждый из них ощущает потерю. Согласно известному психоаналитику Карлу Юнгу, каждая личность имеет как мужские, так и женские черты и для достижения целостности необходимо осознать и развить все стороны личности. Это, конечно, не отрицает и не умаляет естественной разницы между полами, которую устанавливает природа (10, 11).

Проявление сексуальности

Кроме чувства о'кей или не о'кей как личности мужского или женского пола каждый человек также содержит в состоянии Я Ребенка чувства о'кей или не о'кей о своей сексуальности.

По Фрейду, сексуальное развитие человека начинается практически с рождения. Дети -- сексуальные создания. Они активно стремятся обнаружить свою чувственность, исследуя все части своего тела. Действительно, они могут найти, что их половые органы являются источником приятных чувств и наслаждения. Например, довольно распространенным занятием детей является исследование своих гениталий во время игры в ванне или во время укладывания ко сну, а также проявление любопытства к гениталиям других. Эта стадия сексуального развития является вполне естественной, но требует приучения ребенка к социально приемлемым нормам. Однако когда детей шлепают, бранят, когда им угрожают и говорят, что какая-то часть их тела является "непристойной", то эта установка "непристойности" может надолго сохраниться в памяти у ребенка. Часто люди, страдающие сексуальными расстройствами, были приучены стыдиться своего тела или бояться последствий исследования своей сексуальности. Пациенты, которых в детстве застали за тем, что они трогали свои половые органы или проявляли очевидный интерес к гениталиям других, имеют запись запугивающего их Родителя:

"Ты сойдешь с ума".

"Тебя парализует".

"Ты не сможешь иметь детей".

"Ты от этого сразу умрешь".

"Бог накажет тебя".

Люди, чувствующие, что их половые органы -- это нечто грязное или плохое, или считающие сексуальные удовольствия греховными, как правило, в детстве были "пойманы на месте преступления" и осмеяны за свое сексуальное любопытство. Осмеяние способствует появлению чувства стыда.

Согласно Эриксону, "стыд предполагает, что некто полностью разоблачен и с трепетом в сердце сознает, что на него смотрят. Стыд выражается в побуждении спрятать лицо или провалиться сквозь землю, прямо здесь и сейчас" (12). Один мужчина, который был в детстве сурово наказан за то, что подглядывал в замочную скважину, как одевалась его мать, много лет не мог посмотреть ни одной женщине прямо в лицо. Если женщина случайно перехватывала его взгляд, он неудержимо краснел от смущения.

Установки относительно своих гениталий появляются у детей, когда родители стараются им привить навыки опрятности. Одна женщина рассказывала, что в детстве она сопротивлялась требованиям матери сесть на горшок. В качестве наказания к ее ягодицам привязывали ночной горшок и в таком виде показывали гостям. Будучи уже замужней женщиной, она всегда раздевалась только в туалете и испытывала всепоглощающее чувство стыда, когда нужно было принимать ванну или если кто-нибудь видел ее обнаженной.

Одни родители считают, что все, что связано с сексом, -- дурно, и стараются убедить в этом своих детей. Другие настолько жестоки, что используют своих детей для собственного сексуального удовлетворения. Третьи видят в сексуальной жизни смысл существования, поэтому их детям недостает разумных представлений об адекватном сексуальном поведении, в то время как четвертые родители недооценивают роль интимной стороны жизни и полностью подчиняют ее интересам детей. Тем не менее большинство родителей стараются решить дилемму, как привить ребенку здоровые сексуальные установки, когда на него накладываются ограничения, которые представляются необходимыми как для самого ребенка, так и для общества.

Родители, которые боятся или игнорируют потребность детей понять свою сексуальность, неспособны дать им точные слова для обозначения половых органов, с помощью которых об этом можно думать и говорить. Родители радуются, приходят в восхищение, когда их сын или дочь, указывая на глаз, называет его "глаз" или, указывая на нос, называет его "нос", но в то же время они могут тщательно избегать любых упоминаний о половых органах или прерывать разговор словами: "Мы не должны говорить об этом".

Когда родители все-таки вынуждены использовать слова, относящиеся к половым органам, они обычно предпочитают эвфемизмы: "принадлежности", "твоя штучка", вместо научных терминов: задний проход, пенис, яички, клитор,

влагалище (13). Иногда хорошо осведомленный ребенок недооценивается тем, кто "должен знать больше". Так произошло, например, когда доктор, усадив трехлетнего Марка на стол, сказал: "Ну, молодой человек, проверим, как работает Ваш краник", а Марк с недоумевающим видом спросил свою маму: "Он имеет в виду мой пенис?"

Для обозначения половых органов дети часто создают свои собственные замещающие слова: сундучок, котик, динг-донг, морковка, зайчик, щелочка и глупости. Многие дети также пополняют свой словарь совершенно непристойными словами. Из-за отрицательного сопутствующего значения такие слова могут легко блокировать обсуждение половых проблем со взрослыми. Иногда непристойным словам придают враждебный или оскорбительный смысл, чтобы унижить других. Иногда они становятся символом бунта против авторитетов. Их также используют для того, чтобы шокировать людей, начать ссору или психологическую игру. В некоторых случаях частое использование непристойностей является свидетельством патологии (14).

Многие молодые люди (и некоторые не слишком молодые) нуждаются в укреплении их Взрослого с помощью получения точной биологической, психологической и социальной информации о сексе. Однако родители, учителя или другие взрослые, которые должны осуществлять половое воспитание детей, действуя из своего предубежденного состояния Родителя, стараются избежать этой "щекотливой" темы или ограничиваются общими фразами, не вдаваясь в детали:

"Откуда у тебя такие грязные мысли?"

"Вырастешь, и тогда узнаешь".

"Ты поймешь это, когда выйдешь замуж".

"Ты не должен интересоваться такими вещами".

"То, что ты не знаешь, не должно тебя волновать".

В вопросах секса Маленький Профессор часто перехитряет или разгадывает родителей, "понимая" родительские сообщения и постигая, что в сексуальном поведении родители считают правильным, а что -- нет. Ребенок собирает информацию через замочные скважины и в кустах, в кино и журналах, пытается понять смысл этих разговоров, сопровождаемых сексуальными намеками. Ребенок также пытается понять, как вовлечь других в сексуальную игру, и часто, если это возможно и никто этого не видит, делает то, что ему хочется.

Когда дети взрослеют, они маскируют свой естественный интерес к сексу такими играми, как "Доктор", "Сиделка" или другими "подглядывающими" играми, в которых в том или ином виде происходит раздевание и изучение половых органов.

Когда человек становится взрослым, его Маленький Профессор продолжает активно интересоваться сексом и учиться "понимать" партнеров по сексуальным играм: как выглядеть желаемым или соблазнительным, когда и где начать увертюру, как подготовить сцену для того, чтобы "настроить кого-либо", как отделаться от кого-либо или как "сымпровизировать" сексуальную реакцию.

Став взрослыми, некоторые люди выбирают профессии, в которых их интерес к сексу удовлетворяется социально приемлемыми способами. Некоторые тем не менее продолжают играть в детские "подглядывающие" игры, пряча порнографию под подушкой или, в более серьезных случаях, заглядывая в чужие окна. Вуайеризм (влечение к подглядыванию за половым актом или обнаженными людьми) широко распространен в американской культуре, где сексуальный сценарий был традиционно пуританским.

Каждая культура имеет сценарий, который предписывает ожидаемые проявления сексуальности. Большая часть половых табу и разрешений выросла из потребности в общественном порядке, который способствует выживаемости группы. Общественные нравы, семейные половые нормы и травмирующие сексуальные переживания -- все это влияет на Приспособившегося Ребенка.

Многие кинофильмы, телевизионные программы, книги, музыкальные пластинки, а также современный стиль одежды отражают возрастающую сексуальную озабоченность и вседозволенность. Хорошо это или плохо, но Естественному Ребенку предоставляется все большая свобода. Приспособившийся Ребенок у многих людей принимает стандарты, отличающиеся от стандартов предыдущего поколения. Американский культурный сценарий, предписывающий избегать разговоров о сексуальном поведении, быстро меняется.

Приспособившийся Ребенок содержит чувства личности о своей половой идентичности, а также чувства личности, основанные на детских переживаниях,

связанных с людьми противоположного пола. Приспособившийся Ребенок некоторых людей учится понимать других -- не обижать и не смущать их, не настаивать на своем. В этом случае адаптации являются адекватными и личность, когда она вырастает, способна:

ценить людей одинакового с ней пола, относиться с уважением к людям противоположного пола,

принимать ответственность за свою сексуальную активность,

адекватно исполнять свою половую роль, получать удовольствие от сексуальных отношений,

воздерживаться от немедленного удовлетворения сексуального желания, когда это необходимо.

Если адаптации личности неполноценные, то она будет сталкиваться с различного рода сексуальными проблемами. Сексуальная патология может содержаться в Приспособившемся Ребенке подобно проклятию колдуньи или великана-людоеда. Если проклятие активизируется, личность может чувствовать принуждение к тому, чтобы:

пытаться стать противоположным полом,

проявлять садистские или мазохистские наклонности,

испытывать сексуальное влечение к детям, быть импотентом или фригидной женщиной.

Резко выраженные сексуальные проблемы требуют профессионального консультирования. Однако консультация у специалиста часто бывает полезна и в менее серьезных случаях.

Иллюстрирующий пример

Тед и Альма, молодые супруги, занимались в группе транзакционного анализа. Они рассказали, что искренне любят друг друга, но смущены тем, что половая жизнь не приносит им удовлетворения. Альма объяснила, что редко испытывает сексуальное возбуждение и стесняется, "когда к ней прикасаются". Тед заявил, что хочет сделать их половую жизнь лучше, но не знает, что предпринять.

Как выяснилось, оба супруга имеют такие записи о сексе своего Родителя, которые включают предписания: "Держи свои руки при себе", "Как тебе не стыдно прикасаться к такому месту" и "Тебе по-настоящему достанется, если я поймаю тебя за этим еще раз".

Тед и Альма поняли, что записи их Родителя были слишком запрещающими и вызвали чувства неудобства в их Приспособившемся Ребенке. Каждый ощущал вину, прикасаясь к другому. Каждый боялся чувственности. Каждому не хватало открытости и чувствительности в проявлении сексуальности. В результате естественные сексуальные желания почти полностью подавлялись. Эти проблемы возникли из-за того, что их Взрослый был сексуально необразован и дезинформирован.

Во время консультаций Теда и Альму ознакомили с методами телесного осознания. Им была предложена литература, которая "укрепила" их Взрослого точной информацией и соответствующим сексуальным словарем. Им также предложили проявлять большую чувственность в своем Естественном Ребенке. В конечном счете они научились не основывать свою сексуальную активность на старых, негативных записях памяти.

Склонность Естественного Ребенка к сексуальному самоудовлетворению может быть конструктивной или деструктивной. При деструктивной склонности неадаптированный Естественный Ребенок личности может вести себя эгоистично и/или садистски, относясь к другой личности скорее как к сексуальному объекту, чем к тому, кто тоже имеет желания и потребности, заслуживающие уважения. Сверхадаптированный Естественный Ребенок также носит деструктивный характер. Способность осознавать свои потребности у такой личности может быть совершенно подавлена, или желание удовлетворить их может быть полностью подчинено потребностям другого. В таких случаях личность чувствует себя Жертвой и может мрачнеть, обижаться, испытывать жалость к себе и манипулировать другими с позиции "Собака-снизу".

Естественные сексуальные возможности обычно могут быть восстановлены несмотря на то, что они до этого были чрезмерно подавлены. Тем не менее работа по восстановлению жизнерадостных сторон Естественного Ребенка является очень тонкой. По мере того как чувственный Естественный Ребенок начинает проявлять себя, всегда необходимы некоторые разумные ограничения,

принимаемые Взрослым. Вероятность венерических заболеваний или нежелательной беременности и возможность задеть чье-то человеческое достоинство всегда должны учитываться Взрослым.

Если сотрудничество Естественного Ребенка и Взрослого конструктивно, личность становится способной "освободиться" и может с удовольствием проявлять теплоту, обаяние, юмор и непосредственность -- способности, с которыми она родилась. Способности испытывать телесные удовольствия и доставлять их другим удлинляют жизнь и придают ей вкус (15).

Резюме

Ощущение своей идентичности развивается как реакция на многочисленные ранние влияния. Даже имя, записанное в свидетельстве о рождении, часто отражает родительский фон и ожидания, направленные на ребенка. Если имя ребенка, прозвище или смена имени несут определенный смысл для родителей, положительный или отрицательный, то это может влиять на ощущение ребенком своей идентичности.

Во время игры ребенок также включается в процесс поиска своей идентичности и репетирования будущих ролей. Одни играют активно и используют свое тело для развития ловкости и выражения эмоций. Другие играют пассивно и воспринимают свое тело и эмоции скорее как наблюдатели жизни, чем настоящие ее участники. Такой ребенок скорее походит на болельщика, пассивно сидящего на трибуне, чем на игрока, активно играющего на поле. Активный или пассивный стиль детских игр, который человек предпочитал в детстве, то, как, где, когда и с кем он играл в них, иногда влияет на выбор им профессии и использование свободного времени.

Дети играют в психологические игры, чтобы подкрепить первоначальные ощущения своей идентичности. Игры служат репетициями будущих сцен, на которых будут исполняться роли Жертвы, Преследователя и Спасителя.

Развитие половой идентичности также связано с первыми годами жизни ребенка. Личность, чей пол принимается и одобряется родителями, вероятно, чувствует себя о'кей мужчиной или женщиной. Если отношения с противоположным полом здоровые, то человек, видимо, принимает положительную позицию по отношению к половой идентичности других.

Вы имеете как личную, так и половую идентичность. Сообщения, которые Вы получили о своем имени, то, во что и где Вы играли, какие чувства Вы испытывали к себе, будучи мальчиком или девочкой, и как Вы были, приучены относиться к противоположному полу, -- все это повлияло на формирование Вашей идентичности. Если она здоровая, то Вы имеете основную позицию Выигрывающего "Я о'кей, Вы о'кей". Если нет, то от старых установок еще можно отказаться.

Упражнения

1. Идентичность и Ваше имя
 - * Рассмотрите, как связано Ваше имя с Вашим сценарием. Какую идентичность оно Вам дает?
 - * Кто дал Вам имя? Почему?
 - * Вас называли в честь кого-то? Если да, то не связывали ли с Вашим именем особых ожиданий?
 - * Вы гордились своим именем или Вы не любили его?
 - * Называли ли Вас именем, которое не соответствовало Вашему полу или которое вызывало насмешки?
 - * Ваше имя настолько распространенное, что Вы чувствовали себя частью толпы, или настолько редкое, что Вы чувствовали себя необычным?
 - * Есть ли у Вас прозвище? Ласкательное имя? Как Вы получили их?
 - * Как Ваши имена или другие определения, которые Вам давали, влияют на Ваше представление о себе?
 - * Как Вас называют теперь? Кто?
 - * Если Вы женаты или замужем, не называете ли Вы своего супруга или супругу мамой или -папой? Почему?
 - * Вас называют одним именем дома и другим на работе? Если да, то с чем это связано?

- * Как Вы предпочитаете, чтобы Вас называли? Почему?
- * Хотели бы Вы иметь другое имя? Почему? Есть ли среди Ваших оснований доводы Вашего Взрослого для изменения имени? Для сохранения прежнего имени? Только для замужних женщин
- * Если Вы сменили свою девичью фамилию после свадьбы, как это повлияло на Вашу идентичность?
- * Если Вас спросят, кто Вы, Вы ответите: "Я жена Джона Доу" или "Я Мэри Доу"? Почему?
- * Если Вы разведены или овдовели, то чью фамилию Вы носите и почему?
- * Если Ваша фамилия отличается от фамилии Вашего мужа, то как на это реагируют люди?

2. Игры Вашего детства

Выполняйте это упражнение не торопясь. Закройте глаза. Попробуйте представить себя играющим ребенком. Вы, вероятно, увидите себя в разном возрасте и на разных сценах. Удержите в своем воображении один из этих образов и представьте его более подробно.

Теперь зайдите в воображаемую комнату, где хранятся Ваши видеозаписи. Достаньте запись с пометкой "Родители и игра". Включите ее. Слушайте.

- * Что говорят Ваши родители об игре?
- * Какие невербальные сообщения они передают?
- * Отводилось ли Вам время на игры или Ваше время было слишком структурировано?
- * Накладывались ли на Ваши игры какие-либо ограничения, связанные с Вашим полом?

Теперь, чтобы получить информацию, используйте следующие вопросы: * "В какие активные игры Вы играли?"

* Где Вы играли? На заднем дворе? На улице? В сарае? В парке? Какое место было Вашим любимым? Почему?

* Вы играли в одиночестве? Были ли у Вас товарищи по играм? Если да, то это были Ваши родственники? Соседи? Школьные друзья? Не было ли у Вас воображаемых товарищей по играм?

* Были ли Ваши товарищи похожими друг на друга? Если нет, то чем они отличались?

* Ваш рост, пол, ловкость, внешность и т.д. заставляли Вас быть в стороне? Всегда позволяли Вам участвовать в различных играх? Или Вы даже были в них первым?

* Какую роль Вы главным образом играли? Лидера? Простого участника? Или судьи? Какую роль Вы больше предпочитали? Это была роль "Собака-сверху" или "Собака-снизу" ?

* Чем Вы любили заниматься больше всего?

* Какими были Ваши пассивные игры? Входили ли в них по большей части чтение, радио или телевидение?

* Какие передачи Вы больше любили? Комедии, которые заставляли Вас смеяться? Сентиментальные постановки, которые заставляли Вас плакать? Приключенческие истории, которые захватывали Ваше воображение?

* Они побуждали Вас к действию? Или располагали к дальнейшей пассивности?

* С какими характерами Вы себя отождествляли? Почему?

* Каким образом Вы репетировали Ваши настоящие роли? Семейные? Профессиональные и т.д.?

Теперь достаньте другую запись с пометкой "Детский смех". Включите ее. Прислушайтесь к звуку Вашего смеха.

* Что заставляло Вас смеяться?

* Не кажется ли Вам, что смех исходит из определенной части Вашего состояния Я Ребенка? Кто это? Свободно заливающийся Естественный Ребенок? Манипулятивный, интуитивный Маленький Профессор? Вежливый Приспособившийся Ребенок?

* Кто-нибудь говорил Вам, чтобы Вы не смеялись, так как "Это не смешно"?

* Вы видите или слышите кого-нибудь, кто смеется над Вами? Если да, то не доставляет ли это Вам приятные или неприятные ощущения?

3. Ваши игры в настоящем

Для одних людей развлечения -- главное занятие в жизни. Другие ищут равновесие между игрой и работой. В то время как третьи вообще редко играют,

их жизнь, особенно вне работы, монотонна и безрадостна. А какова Ваша жизнь?

* Является ли отдых важной частью Вашей жизни? Или Вы считаете его пустой тратой времени?

* Достаточно ли Вы отдыхаете и играете в Вашей жизни? Или слишком много? Какие Ваши любимые игры?

* Где Вы любите играть? Не напоминает ли это место то, где Вы играли в детстве? С кем Вы любите играть? Ваш отдых является активным или пассивным?

Для супружеских пар

* Входит ли Ваш отдых в Ваши совместные с супругом/супругой занятия? Позволяете ли Вы Вашему/Вашей супругу/супруге отдыхать и развлекаться без Вас?

* Кто составляет планы на отпуск в Вашей семье? Как эти планы связаны с тем, как Вы проводили отпуск в детстве?

* Есть ли у Вас любимый вид отдыха? Не противоречит ли он любимому виду отдыха Вашего/Вашей супруга/супруги? Если противоречит, то в чем?

* Если между Вами существует конфликт, сядьте вместе и, не обвиняя никого, расскажите друг другу, как бы Вы по-настоящему хотели отдохнуть, повеселиться и почему.

* Ответьте друг другу, чтобы показать, что Вы действительно поняли друг друга. Ваше задание -- услышать точку зрения другого и убедить его в том, что Вы поняли, что ему нравится. Избегайте осуждения, безразличия или оправдывания.

* Далее обсудите возможные альтернативы. Что каждый из Вас хотел бы попробовать? Что представляется недопустимым для каждого из Вас? Что могло бы быть заманчивым?

* Попытайтесь составлять планы, приятные для обоих. Обсудите поочередное планирование выходных. Сделайте все от Вас зависящее и постарайтесь получить удовольствие от планов Вашего/Вашей супруга/супруги.

* Прodelывайте это в течение двух месяцев. Затем обсудите Ваши впечатления. Определите друг с другом, что было приятным, что допустимым, что невозможным. Смогло ли что-нибудь увеличить Вашу радость? Необходимы ли еще согласования, чтобы достичь большего понимания в дальнейшем?

* Теперь, с целью доставить другому максимально возможное удовольствие, измените планы развлечений так, чтобы они, по Вашему мнению, смогли привести в восторг Вашего/Вашу супруга/супругу.

* В заключение исследуйте новые развлечения, которые Вы до этого не испытывали, но хотели бы попробовать. Какие из них реально осуществимы? Включите их в свой план. Дайте им исполниться. Оцените результаты.

Следующее упражнение предназначено для тех, кто забыл, как играть, боится играть или чувствует себя неспособным играть. Выполняйте его постепенно. Остановитесь, если Вы слишком взволнованы. Обождите некоторое время и начните снова. Не надо торопить себя.

* Представьте себе, что Вы готовитесь пойти играть в волейбол.

* Выберите, что надеть. Отчетливо представьте себя переодетым и подготовленным к игре.

* Представьте себе, что другие игроки также будут начинающими и больше заинтересованы в получении удовольствия от игры, чем в соревновании.

* Представьте, что Вы начинаете игру.

* Осмотрите себя и других, пришедших на площадку.

* Отчетливо представьте себе, что Вы делаете несколько точных ударов, а остальные промахиваются.

* Свободно выражайте свои чувства. Рассмотрите себя улыбающегося, смеющегося, выкрикивающего, бегающего, прыгающего, подающего мяч и радующегося.

Теперь вспомните какую-нибудь игру, в которую Вы очень хотели поиграть. Выберите место для игры, где Вы будете чувствовать себя уверенно, скажем лесную поляну, клуб или вечеринку у друзей. Выберите людей, с которыми Вы собираетесь сыграть и которые не смущают Вас.

* Повторите процесс, аналогичный описанному выше. Выполняйте это упражнение в течение нескольких дней. Начните осознавать нарастающую в себе уверенность. Когда Вы почувствуете ее по-настоящему, превратите Вашу фантазию в реальность.

* Помните, играть надо для удовольствия, а не "на интерес".

4. Ваши психологические игры

Ограничиваясь играми, описанными в этой главе, напишите основные манипуляторские роли, из которых складывается каждая игра: Преследователь, Жертва или Спаситель.

Теперь рассмотрите, какие психологические игры исполнялись в детстве Вами, Вашими товарищами по играм или Вашими родственниками.

Название игры

Манипуляторская роль

Ваше участие в игре

"Я
Всего Лишь Пытаюсь Помочь Тебе"

"Что Бы Ты Делал Без
Меня"

"Попался, Сукин Сын"

"Насильник"

"Скандал"

"Это Все Из-за Тебя"

"Калека"

"Бедный
Я"

Если Вы играли в какую-нибудь из этих игр в детстве, то не играете ли в нее сейчас?

- * Как Вы исполняете роли Спасителя, Преследователя и Жертвы?
- * В каких ситуациях и с кем?
- * С какой степенью напряженности Вы играете в Ваши игры?

5. Ваша половая идентичность и проявление сексуальности
Воспроизведение и переживание Ваших детских ощущений своей половой идентичности и Ваших сексуальных переживаний может дать важный ключ к пониманию Ваших настоящих установок и поведения по отношению к сексу.

Вспомните, что говорилось о Вашем рождении.

* Говорилось ли что-нибудь, положительное или отрицательное, о боли, которую Вы причинили матери?

* Знаете ли Вы, как отнеслись родители к Вашему полу, когда Вы родились? Соответствовал ли Ваш пол их ожиданиям?

* Если да, то как Вы узнали это?

* Если нет, то как Вы получили сообщение об этом и что Вы при этом чувствовали?

Кто был Вашим эталоном мужчины и женщины? Были ли они подходящими для этого?

* Имели ли Вы благоприятные возможности достаточно встречаться с людьми противоположного пола? С людьми одинакового с Вами пола?

* В детстве Вы боялись их или Вам нравились люди противоположного пола? Люди одного с Вами пола?

* Какие представления о мужественности или женственности Вы приняли? Отвергли? Какие до сих пор смущают Вас?

* Ваш отец считал, что женщины о'кей, и относился к ним соответственно?

* Ваша мать считала, что мужчины о'кей, и относилась к ним соответственно?

* Какими были установки и поведение других Ваших воспитателей по отношению к людям противоположного пола?

* Какие из этих установок Вы восприняли? Теперь активизируйте записи Вашего Родителя, имеющие пометку "Секс".

* Что Вы слышали о Вашей сексуальной любознательности? Эти высказывания разумны? Полны предрассудков? Угрожающие? Разрушительные? Потакающие?

* Родители не обращали внимания на эту тему или запрещали говорить обо всем, что связано с сексом? Они высмеивали или стыдили Вас?

* Какие слова и фразы они использовали, чтобы держать Вас в рамках?

* Как они называли половые органы? Какие сведения о половой жизни они Вам передали?

* Они учили Вас скрывать свою сексуальность? Оскорбляли Вас? Оберегали Вас? Флиртовали с Вами? Дразнили Вас? Рассказывали Вам грязные истории, чтобы распалить Вас?

* Не получал ли какой-либо из Ваших родителей косвенного удовлетворения от Ваших сексуальных переживаний? Не казался ли он чрезмерно заинтересованным?

Теперь активизируйте чувства Вашего Ребенка по отношению к сексу.

* Какими были Ваши первоначальные чувства по отношению к Вашему телу, особенно к половым органам? Чувство вины? Радости? Стыда? Какие?

* Вспомните сексуальные переживания, которые Вы испытывали ребенком. Какие чувства в Вашем Ребенке сопутствуют этим воспоминаниям?

Дайте Вашему Взрослому попытаться отделить чувства Вашего Естественного Ребенка от чувств Вашего Приспособившегося Ребенка. Были ли Ваши адаптации соответствующими? Чрезмерно запрещающими? Недостаточными? Какими?

* Вы были вынуждены скрывать Вашу сексуальную любознательность? Если да, то как Ваш Маленький Профессор справлялся с этим?

6. Ваши сексуальные чувства и поведение в настоящем

Рассмотрите следующие вопросы о Ваших чувствах и поведении в настоящем.

* Какие чувства Вы испытываете сейчас по отношению к своему телу, особенно к половым органам?

* Каковы Ваши чувства к людям противоположного пола?

* Как Вы считаете, какое сексуальное поведение является соответствующим Вашему возрасту и стилю жизни? Есть ли у Вашего Взрослого объективные данные и логические соображения, чтобы подтвердить Ваше мнение?

* Какое состояние Я управляет Вашими чувствами? Вашим поведением?

* Вы ведете себя в соответствии с Вашим состоянием Я Родителя или Ваше поведение диктуется тем, что Вы сопротивляетесь ему?

* Если Вы достигли соответствующего возраста и у Вас есть интимный друг, оцените Ваши сексуальные отношения. Являются ли они соответствующими Вашему возрасту и стилю жизни? Радостными? Доставляющими огорчение? Эксплуатирующими? Взаимно удовлетворяющими? Какими?

Это упражнение для тех, у кого есть сексуальные проблемы (16)

* Не вносят ли свой вклад в Ваши сегодняшние проблемы записи Вашего Родителя? Если да, то придумайте способ выключить их.

Один из способов прервать внутренний диалог -- сосредоточиться на своем чувственном восприятии. Начните осознавать ощущения Вашего тела и то, какие из них являются приятными. Если отрицательные высказывания родителей возобновляются в Вашей голове, ответьте им: "Это дело прошлого". Выражение словами ощущений Вашего тела поможет Вам выключить записи Вашего Родителя. Сосредоточьте свое внимание снова на том, что Вы чувствуете сейчас.

* Не вносят ли свой вклад в эти проблемы записи Вашего Ребенка? Каковы желания Вашего Естественного Ребенка? Какие из них Вы можете выразить? Вы нуждаетесь в большем контроле? В меньшем контроле?

* Какое влияние оказывает на проблемы Ваш Маленький Профессор? Проявляет ли он по-прежнему интуицию и творчество? Он действует разумно или пытается эксплуатировать других?

В связи с тем что многие сексуальные проблемы развиваются в Приспособившемся Ребенке, тщательно проверьте Ваши адаптации.

* Какие чувства Вас приучили испытывать к сексу? Чувство Вины? Страх? Презрения? Какие? Связаны ли эти чувства с травмирующими событиями Вашего детства или с длительно продолжавшимися отрицательными обстоятельствами?

* Не предпочитает ли Ваш Приспособившийся Ребенок сохранять сексуальные проблемы для того, чтобы подкрепить свои ранние психологические позиции?

* Как эти проблемы влияют на ваш сценарий?

Теперь, используя технику двух стульев, начните диалог о сексе между Родителем и Ребенком. Затем проделайте то же между Естественным и Приспособившимся Ребенком. Выскажите все, что Вы захотите сказать.

* После того как диалог будет закончен (это может произойти и после нескольких сеансов), дайте Вашему Взрослому сообщить Вашему Родителю, что отныне и впредь Вы сами отвечаете за свое сексуальное поведение.

Теперь проверьте Ваше состояние Я Взрослого.

* Имеете ли Вы соответствующую информацию о своей сексуальности и о сексуальности противоположного пола? Если нет, то соберите дополнительные сведения из книг, посещая лекции или беседуя со специалистами.

* Не "засорены" ли ясные представления Вашего Взрослого предрассудками Родителя и/или переживаниями и искажениями Ребенка?

* Какое сексуальное поведение свойственно Вашей | жизни сейчас? Какое значение имеет Ваше поведение для других сейчас? Какое могло иметь? Могли ли Вы сделать кого-нибудь счастливее?

* Если у Вас есть сексуальные проблемы, то что бы | Вы могли предпринять для их решения? Нуждаетесь ли Вы во встрече со специалистом? Может быть, Вам необходимо пройти врачебный осмотр? Взять отпуск на работе? Переменить обстановку? Что-нибудь еще?

* Какие новые решения Вам необходимо принять? Какие новые генеральные линии поведения мог бы выбрать Ваш Взрослый?

8. СБОР ЯРЛЫКОВ И ИСПОЛНЕНИЕ ИГР

Жизнь подобна луковице:

Вы сняли только один слой, а иногда уже плачете.

Карл Сэндберг

У большей части людей устоявшиеся правила, мнения, традиции сосредоточиваются в состоянии Я Родителя, факты и расчеты -- в состоянии Я Взрослого, и адаптированные чувства -- в состоянии Я Ребенка.

Дети рождаются способными к любым чувствам -- от любви до ненависти. Сначала они искренне реагируют на все в соответствии с тем, что чувствуют, -- кричат, лепечут, стгибают руки и ноги, прижимают их к телу, -- затем дети постепенно приспособливают свои чувства в соответствии со своим опытом жизни. Например, ребенок, для которого естественно двигать руками и ногами, в страхе замирает, если кто-нибудь подходит к его детской кроватке, и таким образом может приучиться лежать неподвижно. Ребенок, для которого естественно стремиться к удовольствиям и избегать боли, может привыкнуть стремиться к боли. Ребенок, для которого естественно быть сосредоточенным на себе самом, может приучиться чувствовать вину, если хочет получить что-нибудь для себя.

Дети не рождаются с запрограммированными чувствами по отношению к людям и вещам. Каждый ребенок учится, кому и как показывать свою любовь, по отношению к кому и как испытывать вину, кого и как бояться, кого и как ненавидеть.

Хотя каждый ребенок испытывает все чувства, он в конце концов привыкает к "любимому" чувству. Это то чувство, которое обычно испытывал ребенок, когда дела в семье "шли из рук вон плохо".

Ребенок, который непрерывно Привыкает чувствовать слышит

"Мне стыдно за тебя!" или вину

"Тебе должно быть стыдно за себя!"

"Ну, погоди, вот придет домой отец страх и всыпет тебе хорошенько".

"Не разговаривай с этими евреями, ненависть или католиками, протестантами... подозрение им нельзя доверять".

Хотя эти чувства могут быть понятной реакцией на возникающие в детстве ситуации, в дальнейшей своей жизни люди часто стремятся к ситуациям, в которых они заново могут пережить эти старые детские чувства. Фактически они коллекционируют эти чувства.

Психологические ярлыки

В транзакционном анализе определенные чувства, которые собирает состояние Я Ребенка, называют "ярлыками". Термин "ярлык" заимствован из распространенной в некоторых американских городах практики

коллекционирования товарных ярлыков. Она заключается в том, что после совершения покупок товары возвращают обратно, а ярлыки оставляют себе (1). Подобное же явление можно наблюдать в поведении людей. Люди собирают старые чувства и затем расплачиваются за них ради получения психологического выигрыша.

Когда люди собирают свои ярлыки, они манипулируют другими, чтобы задеть их, унижить, рассердить, запугать, вызвать у них чувство вины и т.д. Они достигают этого, провоцируя или приглашая других играть определенные роли или воображая, что человек сделает что-нибудь для них.

Когда люди манипулируют другими, чтобы заново пережить или собрать старые чувства, они потакают себе (часто с разрешения и одобрения Родителя). Такая форма потакания себе является *вымогательством*. Берн определяет вымогательство как "потакание себе в чувствах вины, неполноценности, боли, страха, обиды..." (2).

Не все эти чувства являются вымогательством. Некоторые из них бывают искренними. Например, когда

человек чувствует вину за неправильное поведение, изучает прошлые ошибки и изменяет модели своего поведения, он поступает реалистично, действуя из состояния Я Взрослого. Такой человек становится Выигрывающим.

И наоборот, Проигрывающий может испытывать чувство вины за некоторые свои поступки, но ничего не делает для того, чтобы изменить свое поведение. В действительности Проигрывающий, потакая себе, умышленно ищет ситуации, вызывающие чувство вины. Он похож на ребенка, дающего обещание со "скрещенными пальцами". Проигрывающий, который достигает переживания "того старого чувства", возможно при помощи психологических игр, ухитряется ничего не менять в своем поведении.

Следующий пример иллюстрирует, как по-разному два человека испытывают чувство вины.

Иллюстрирующий пример

Несколько сотрудников фирмы обратились к руководителю с просьбой разрешить им перейти работать в другой сектор. Это заставило руководителя созвать собрание, на котором им предложили высказаться. Проблема прояснилась, когда один из сотрудников сказал: "Мы устали и больше не намерены терпеть выходки Сэма и Эда, которые всегда обедают по два часа и перекладывают всю работу на других". Сэм и Эд признали свою вину, извинились и обещали работать лучше.

Сэм сдержал свое обещание, а Эд нет. Он продолжал обедать столько времени, сколько ему вздумается, каждый раз оправдываясь: "Черт возьми, ребята, я очень сожалею. Со мной всегда что-нибудь происходит, даже когда у меня самые добрые намерения. Мне ужасно неудобно, что так выходит, но уверяю вас, я старался изо всех сил". Выговоры от руководителя участились. И в конце концов Эд был уволен.

Трансакции между руководителем и Эдом сильно отличались от трансакций между руководителем и Сэмом (см. рис. 35). Сэм осознал, что его поведение вызывает справедливую критику у других сотрудников фирмы, и исправился. Эд собирает ярлыки вины, играя упорно в игру "Пни Меня", и получил свою расплату -- увольнение. Эта игра довольно распространена среди людей, потерявших работу.

Ребенок, "любимым" чувством которого было чувство неполноценности, в дальнейшей жизни стремится собирать ярлыки неполноценности (иногда их называют *коричневые* или *серые ярлыки*). Такой человек обычно имеет позицию "Я не о'кей" и манипулирует другими, исполняя роль Жертвы.

Одна из игр, которую исполняют для сбора ярлыков неполноценности, называется "Тупица". Следующий диалог, описанный Гино (3), иллюстрирует сильное желание сына получить ярлык неполноценности от своего отца и нежелание отца дать его.

Сын: Я тупица.

Отец: Ты не тупица.

Сын: Нет, я такой.

Отец: Ты не такой. Помнишь, каким ты был находчивым в летнем лагере? Тренер считал тебя одним из самых способных.

Сын: Откуда ты знаешь, что он так считал?

Отец: Он говорил мне об этом. Ха, как же так получалось, что он все время называл меня тупицей? Он просто подшучивал над тобой.

Сын: Я тупица, и знаю это. Посмотри на мои оценки в школе.

Отец: Ты только должен больше стараться.

Сын: Я уже старался, и это не помогло. У меня не хватает мозгов.

Отец: Ты способный, я уверен в этом.

Сын: Нет, я знаю, что я тупица.

Отец: ы не тупица!

Сын: Нет, я именно такой.

Отец: Как ты не можешь понять, что ты не тупица, Тупица!

Если люди, которые чувствуют себя глупыми, не могут найти кого-нибудь, кто называет их Тупицей, они могут вообразить, что кто-то за их спиной насмехается над ними. Тем самым они получают *фальшивый ярлык* глупости.

Люди, которые в детстве на пренебрежение отвечали чувством обиды и депрессией, **(Депрессия -- это не то же самое, что отчаяние. Отчаяние -- это естественная реакция на неприятные события в жизни. Депрессия, наоборот, основана на воспроизведении старых записей памяти, в которых ребенок чувствовал свое бессилие пере, Родителями (4). -- Прим. авт.)** позже стремятся потакая себе, собирать ярлыки депрессии (иногда и называют *голубыми ярлыками*). Одна женщина, привыкшая собирать ярлыки депрессии, обнаружила, что если день был слишком удачным, она всегда могла ее брать несколько ярлыков депрессии, пригласив в гости свою свекровь. Один мужчина собирал ярлыки депрессии, постоянно опаздывая на заседания в департамент и тем самым провоцируя "пинок" от председателя. После этого он всегда жаловался: "Эти заседания действуют на меня угнетающе. Каждый раз я совершенно выбит из колеи".

Личность, которая собирает ярлыки депрессии, обычно действует с психологической позиции "Я не о'кей" манипулирует другими, играя роль Жертвы. Этот тип личности легко обижается на случайные замечания и всегда стремится обидеться, чтобы впасть в депрессию.

Игра "Загнанный" представляет удобную возможность для сбора ярлыков депрессии. Загнанный в конце концов впадает в глубокую депрессию и полностью выбивается из сил. Берн так описывает типичную домохозяйку, играющую в эту игру:

Она соглашается со всеми замечаниями мужа и выполняет все требования детей. Если ей нужно устроить званый обед то она чувствует необходимость сыграть роль не только Безупречной Собеседницы, но и столь же Образцовой Экономки и Распорядительницы, а также роли Художника По Интерьеру, Шеф-Повара, Обольстительной Элегантной Женщины и обязательно Дипломата. Более того, утром она решит испечь пирог и сводить детей к зубному врачу. Если она уже чувствует утомление, то все равно старается сделать свой день еще более сумасшедшим. Поэтому к середине дня у нее есть достаточно оснований, чтобы выйти из строя и бросить все дела на произвол судьбы. Она ставит в неловкое положение гостей, подводит мужа и детей, добавляя ко всем своим несчастьям еще и угрызения совести. После двух-трех таких происшествий ее брак подвергается серьезной угрозе: дети неухожены, она худеет, перестает причесываться, лицо у нее становится изможденным, туфли всегда нечищены (5).

Исполнители игры "Загнанный" отвечают "да" на все просьбы, раньше всех приходят на работу и работают допоздна, уезжают в командировки в выходные и берут работу на дом, возможно, даже занимаясь ею в общественном транспорте. Какое-то время они способны вести себя как супермены, но в конце концов их внешность начинает выдавать их измученное состояние. Они приходят на работу растрепанными и небритыми, с покрасневшими глазами, никак не могут закончить дела. Их физическое и психическое здоровье ухудшается. Они собирают и сберегают так много ярлыков депрессии, что окончательно теряют силы и полностью выходят из строя.

Многие люди коллекционируют чувства гнева и неприязни (иногда их называют *красные ярлыки*). Собирающий эти ярлыки обычно имеет позицию "Я о'кей, Вы не о'кей". Такой человек, случайно столкнувшись с кем-нибудь в коридоре, приходит в бешенство, в то время как другой человек просто извинится. Один коммивояжер часто клал не на свое место контракты, а затем изливал свой гнев на секретаря за то, что тот не содержит в порядке его

бумаги.

Игра, в которую иногда играют, чтобы собрать ярлыки гнева, называется "Посмотри, Что Я Из-за Тебя Сделал" (6). Эта игра исполняется машинисткой в конторе, когда она делает печатку, в то время как руководитель следит за ней. Вместо того чтобы признать свою вину за ошибку, машинистка поворачивается к руководителю и сердито говорит: "Посмотрите, что я из-за вас сделала". Машинистка приобрела ярлык гнева, обвиняя в своей ошибке другого. Если это происходит достаточно часто, руководитель в свою очередь начнет собирать ярлыки страха или вины и машинистка останется одна, таким образом, цель игры -- изоляция -- достигнута. Другой исполнитель этой игры может коллекционировать ярлыки непогрешимости: "В конце концов, это не моя вина. Это ты виноват, что я сделал ошибку".

Некоторые люди могут собирать ярлыки непогрешимости, невинности и самооправдания (иногда их называют *белыми ярлыками*). Мать, для того чтобы приобрести ярлык самооправдания, может жаловаться: "Это не моя вина, что никто не приходит обедать. Даже с головной болью я делаю все, чтобы обед был вкусный". Ребенок, для того чтобы получить ярлык непогрешимости от учителя, может неумеренно сплетничать и получить желаемый белый ярлык, когда учитель говорит: "Я, конечно, рад, что ты сообщил мне, кто оставил эти грязные надписи". Начальник, собирающий белые ярлыки, может неудачно распределить работу, а затем "справедливо" оставить подчиненных работать сверхурочно, чтобы закончить задание.

"Пакет С Завтраком" -- любимая игра тех, кто собирает ярлыки непогрешимости и самооправдания. Исполняющий эту игру использует самооправдание для того, чтобы управлять другими и контролировать их. Эта игра позволяет получить выигрыш как дома, так и на работе:

Муж, имеющий прекрасную возможность позволить себе в обеденный перерыв сходить в хороший ресторан, тем не менее каждое утро готовит несколько сэндвичей и берет их с собой на работу в бумажном пакете. При этом использует остатки вчерашнего обеда, черствый хлеб, который приберегает для него жена. Таким образом, он может полностью контролировать семейный бюджет, потому что какая жена осмелится купить себе норковый палантин, видя такое самопожертвование. Муж, кроме того, получает и многие другие вознаграждения, например привилегию обедать в одиночестве и возможность подогнать работу во время обеденного перерыва (7).

Когда исполнитель этой игры получает достаточно ярлыков непогрешимости, он отвращает "легкомысленные" потребности других. Скрытое сообщение здесь следующее: "Если такой человек, как я, может быть бережливым, то и вы можете". Накапливая ярлыки праведности и смирения, исполнитель заставляет других испытывать чувства вины или страха и, таким образом, контролирует их.

Цвет, которым обозначены психологические ярлыки, конечно, не имеет значения. Важным является лишь тот факт, что психологические ярлыки отражают потворство желаниям испытать чувства, которые сохранились в памяти и в конце концов "выкупаются".

Один из методов, с помощью которого люди могут прояснить старые чувства, которые они продолжают подкреплять, состоит в осознании того, какие чувства являются неподходящими в данной ситуации. Когда люди понимают, что их чувства иррациональны, они могут вернуться в прошлое, чтобы выяснить, что является причиной их возникновения, как это и сделала Диана в следующем случае

Иллюстрирующий пример

Диана рассказывала, что, когда ее муж по вечерам смотрел телевизор, она чувствовала себя подавленной и встревоженной. Она понимала, что ведет себя неблагоприятно, так как в действительности у нее нет причин для тоски и отчаяния. У нее много работы, она отвечает за дом и за воспитание двух своих сыновей.

Однажды вечером Диана, измученная депрессией, пошла в спальню, чтобы попытаться разобраться в своих чувствах. Используя метод, которому ее научили в психотерапевтической группе, Диана начала с прояснения того, какие чувства она испытывала на самом деле. Затем она спросила себя: "О чем напоминают мне эти чувства?", "Когда я чувствовала нечто подобное ранее?".

Через несколько минут в ее памяти всплыли воспоминания об отце. Когда его дела были слишком плохи, он погружался в болезнь. Это проявлялось в том, что он подолгу сидел на стуле, бессмысленно глядя в пустоту. Видя отца в

таком состоянии, Диана сначала чувствовала подавленность, которая затем переходила в панику. Когда она пыталась заговорить об этом, ее мать протестовала: "Лучше не говорить о таких вещах. Это только расстроит всех".

Диана рассказала, что переживание этих старых воспоминаний было болезненно и вызвало у нее поток слез. Тем не менее она обнаружила, что впоследствии могла спокойно видеть своего мужа, сидящего на стуле перед телевизором, и не испытывать старых чувств из своего прошлого.

Личность, которая становится Выигрывающим, часто решает отказаться от сбора отрицательных ярлыков и сознательно собирать золотые ярлыки -- чувства уважения к себе. Вместо того чтобы отклонять положительные контакты и сохранять старые чувства Проигрывающего, личность вырабатывает новые реакции:

Стимул: Этот обед, Салли, тебе удался на славу.

Старая реакция: Да ну, в нем не было ничего особенного.

Новая реакция: Благодарю тебя. Шашлыки -- это мое фирменное блюдо.

Стимул:

Вы составили

хорошую смету для этой работы. Фактически она оказалась такой точной, что Вы должны быть, наверное, экстрасенсом.

Старая реакция: Да, но я сожалею, что не закончил ее быстрее.

Новая реакция:

Благодарю, мне также приятно, что расчеты оказались точными. Это поможет нам заключить новые контракты.

Стимул: Твой сольный номер в концерте произвел сильное впечатление.

Старая реакция: Я не думал, что так разойдусь.

Новая реакция: Спасибо. Рад, что тебе понравилось.

Получение золотых ярлыков доставляет приятные чувства Ребенку. Однако они могут быть ложными. Человек, чья щедрость в деньгах является на самом деле взяткой, с тем чтобы "купить" дружбу, в действительности собирает фальшивые золотые ярлыки, которые дают временное или ложное чувство, что он о'кей.

Человек, который достиг достаточной внутренней уверенности, больше не нуждается в сборе никаких психологических ярлыков, даже золотых. Но люди, которые могут достигнуть такой степени независимости, встречаются редко. Большинство из нас, даже Выигрывающие, считают надежным иметь несколько золотых ярлыков на черный день.

Время расплаты

За психологические ярлыки в конце концов приходится расплачиваться. К этому "времени расплаты" накапливается так много обид, связанных со сбором определенной коллекции ярлыков, что личность чувствует свое поведение оправданным. Этот процесс выглядит следующим образом:

сбор ярлыков @нарастание обиды @ оправдание поведения

Человек расплачивается за эти ярлыки тем, что наносит себе вред, проваливается на экзаменах, набрасывается на кого-нибудь с упреками, предается грустным размышлениям и т.д. Человек, который собирает золотые ярлыки, может искать способы, чтобы повысить свое профессиональное мастерство, приятно провести отпуск, завести новых друзей, уладить разногласия со старыми, отказаться от деструктивных решений и т.д.

Люди приобретают различное количество ярлыков и вынуждены по-разному расплачиваться за них. Различие заключается в том, когда, где и чем приходится расплачиваться. Некоторые люди ждут годы, чтобы выкупить один-единственный отрицательный ярлык. Нечто подобное произошло в случае с Кеном. Он рассказал, как его брат выкупил ярлык гнева, который он хранил много лет. Однажды, во время игры, его старший брат потребовал, чтобы Кен убрал кусок хлеба с его игрушечной железной дороги. Хотя Кену было всего пять лет, он категорически отказался. Брат начал угрожать: "Я никогда тебе этого не забуду. Когда-нибудь я как следует тебе это припомню". В дальнейшем их отношения были хорошими, пока однажды, двенадцать лет спустя, Кен не попросил своего брата помочь ему, так как его машина перевернулась на загородной дороге. Хотя раньше брат часто помогал Кену, на этот раз он "припомнил" ему событие детских лет и выкупил свой ярлык со словами: "Не в

этот раз, парень. Вспомни хлеб на рельсах!"

У одних людей коллекция ярлыков занимает "страницу", и они платят за них относительно невысокую плату -- грязные следы на полу в спальне, головная боль, разбитая тарелка, брошенный недопеченный пирог, головомойка горничной, чертеж, залитый тушью, или письмо, отправленное не в том конверте. Для некоторых людей эта плата несколько больше.

Иллюстрирующий пример

В течение всего дня Джейн позволяла своему маленькому сыну ходить по дому в грязных ботинках. Она ничего не говорила ему и терпеливо очищала грязь. Позже он раскрасил цветным карандашом ее новый стул. По-прежнему не проявляя видимого неодобрения, она отвела его в другую комнату и вымыла стул. Мальчик продолжал нарушать порядок, а она продолжала допускать это. Наконец, вечером, Джейн решила, что "с нее достаточно" (ее страница была заполнена, и наступило время выкупить всю коллекцию). Когда ее сын пришел ужинать опять с грязными ногами, она сердито отшлепала его, обругала и отправила прочь в свою комнату.

Другие люди накапливают несколько "книг" из ярлыков и затем чувствуют себя оправданными, когда разбивают машину, убегают из дома, делают что-то себе во вред, грабят магазин, увольняют добросовестную домработницу, бросают работу в самый неподходящий момент, вступают в любовную связь и т.д.

Некоторые составляют еще большую коллекцию, расплачиваясь за нее более чем дорогой ценой -- помешательством, тюремным заключением, изоляцией от общества или разводом. Супружеские пары часто во время первого визита к психотерапевту высказывают обиды, накопленные годами.

Жена может говорить:

"Почему на следующий день после нашей свадьбы он..."

"8 июня 1959 года он..."

"И в день моего тридцатипятилетия он..."

А муж может утверждать:

"На нашей свадьбе она даже..."

"Когда мы купили наш первый дом, она..."

"И затем, когда я привел моего шефа домой пообедать, она..."

Другая сцена, которую платят за пожизненную коллекцию отрицательных ярлыков, -- это самоубийство и/или убийство.

О времени выплаты часто извещают, когда говорят:

"Я достаточно долго это терпел!"

"Это была последняя капля".

"Я подошел к последней черте".

"Это переполнило мою чашу терпения!"

"Теперь мне крышка!"

Если перевести эти восклицания, то они означают: "Это последний ярлык, который мне нужен. Наступило время выплатить достойную цену за мою коллекцию". Так обычно происходит, когда этот последний ярлык представляет незначительную вещь по сравнению с тем, что за ней следует.

Расплата за золотые ярлыки может объявляться при помощи следующих выражений:

"Я готов к новому назначению".

"Мне приятно, что я занимаюсь этим".

"Я собираюсь просить повышения и держу пари, что получу его".

"Футболки с надписями"

Внутренний Ребенок, часто с помощью Маленького Профессора, посылает другим соответствующее сообщение, чтобы привлечь их к участию в аферах, играх и в сборе ярлыков. Такие сообщения очень похожи на отпечатанные на футболках, которые любят носить молодые люди, надписи и поэтому получили название "футболки с надписями".

Люди, чьи плечи всегда опущены, которые постоянно плачутся и выглядят озабоченными и несчастными, могут носить "футболку с надписью", которая гласит: "Пожалуйста, Не Пинайте Меня. Я Жертва". Это невидимое сообщение приглашает их партнеров или унижить их, или попытаться помочь им.

Люди, которые всегда выглядят удивленными или смущенными, также могут играть роль Жертвы, нося "футболку с надписью": "Ну, Мастер, Что Ты Можешь

Ожидать От Такого Глупца, Как Я?" Они ведут себя

глупо, а затем не могут понять, из-за чего другие раздражаются.

Мужчина в твидовом пиджаке с накладками на локтях, который сочувственно смотрит на своего гостя и, откидываясь на спинку кресла, небрежно затягивается трубкой, может продемонстрировать "футболку" Спасителя: "Доверьте Мне Все Свои Заботы".

Человек, который всегда хмурится, вытягивает вперед подбородок, ходит тяжелым шагом и указывает укоризненно на других, носит "футболку" Преследователя: "Вам Лучше Делать, Как Я Говорю, А Не То..."

Женщина, которая носит открытое платье, широко раскрывает глаза, хлопает ресницами и покачивает бедрами при ходьбе, носит "футболку" с надписью: "Я Доступна". Она может мечтать, чтобы мужчины считали ее своим Спасителем. В действительности она Преследователь, любимая игра которого -- "Насильник". В роли Жертвы она жалуется: "Женщины в нашем отделе -- это клубок змей, а мужчины всегда пристают ко мне".

Другие популярные надписи на "футболках", которые легко можно обнаружить:

"Я Доберусь До Тебя, Если Ты Не Будешь Начеку"

"Положись на Меня, За Мной Ты Будешь Как За Каменной Стеной".

"Не Волнуйся, Я Позабочусь О Тебе".

"Вы Должны Прямо-Таки Обожать Меня".

"Я Лучше, Чем Ты".

"Поймай Меня, Если Можешь".

"Держи Дистанцию".

"Я Такой Слабый".

Одна женщина рассказывала, что имела несколько "футболок с надписями"; одни более очевидные, чем другие. На груди она носила надпись: "Я Очень Хорошая И Совершенно Безгрешная". Однако на спине она, оказывается, носила совсем другую надпись: "Не Волнуйся. Я Могу Быть И Не Такой Безгрешной". На ее блузке, под "футболкой", находилась третья надпись, которую она описала так: "Пропадите Вы Все!" ("Я Люблю Человечество, Но Не Могу Терпеть Моих Соседей".) Эти многочисленные надписи помогали ей собирать две коллекции ярлыков, белых -- безгрешности и красных -- гнева.

"Футболки с надписями" были частью ее жизненного сценария, который состоял в том, чтобы обольщать людей ложной искренностью, совершая добродетельные поступки, а затем держать их на расстоянии. Когда эти люди становились слишком близкими к ней, она отделялась от них с помощью язвительных замечаний или вредила их репутации сплетнями. Это была ее версия игры в "Капкан". Перлз описывает личность, которая играет в такую игру, следующим образом:

Играющий в "Капкан" обманывает Вас и подсовывает Вам приманку, а когда Вы попадаетесь на нее, капкан защелкивается, а Вы остаетесь стоять тут же, с окровавленным носом, разбитой головой или чем-либо. И если Вы достаточно глупы, чтобы биться головой об стенку до тех пор, пока не начнете истекать кровью или дойдете до полного иступления, то он доволен собой и наслаждается своей властью над Вами и тем, что делает Вас нелепым и бессильным. Он также наслаждается своим победоносным Я, которое так много делает из-за собственной низкой самооценки (8).

Когда играющий в игру "Капкан" нанимает работников, он стремится послать сообщение: "Доверьтесь мне". Он производит приятное впечатление вежливого, умеющего выслушать человека и дает обещания (приманку):

"Вы будете заниматься этим всего лишь год"

. "Конечно, у Вас будет время, чтобы проводить чисто научные исследования".

"Здесь Вас ждет замечательное будущее".

Позже капкан захлопывается и выясняется, что в этой организации ничего и не должно измениться, "чистые" исследования означают лишь агитационный трюк компании и что перспектив для работающих здесь нет никаких (9).

Игры, исполняемые в состоянии Я Ребенка

Личность исполняет свои игры в состоянии Я Ребенка для того, чтобы укрепить свои жизненные позиции и осуществлять свой сценарий. Игры обычно исполняют, играя роли Преследователя или Спасителя, когда хотят укрепить

отрицательную позицию по отношению к другим. Вы не о'кей (вы нуждаетесь в наказании или спасении). Игры исполняют, играя роль Жертвы, чтобы укрепить отрицательную позицию по отношению к себе. Я не о'кей (я нуждаюсь в том, чтобы Вы наказали или спасли меня). Давайте рассмотрим эти игры.

Тема

Название игры

Цель: доказать

Обвиняющий других

"Это Все Из-За Тебя" "Посмотри, Что Я Из-ЗаТебя Сделал"

Вы не о'кей

Спасаящий других

"Я Всего Лишь Пытаюсь Помочь Вам" "Что Бы Ты Делал Без Меня"

Вы не о'кей

Находящий недостатки

"Пятно" "Угол"

Вы не о'кей

Сводящий счеты

"Насильник" "Попался, Сукин Сын"

Вы не о'кей

Провоцирующий унижения

"Пни Меня"
"Тупица"

Я не о'кей

Наслаждающийся несчастьями

"Бедный Я" "Калека"

Я не о'кей

Уклоняющийся

"Загнанный"
"Фригидная Женщина" (Мужчина)

Я не о'кей

Драматическое действие игры начинается с приглашения одного или более потенциальных партнеров-игроков. Приглашение часто дополняется "футболкой с надписью" или какой-нибудь другой "зацепкой", как, например:

оставленная открытая машина с ключом в зажигании; деньги или спички, оставленные на столе в комнате, где находятся маленькие дети; неправильные указания, данные сотрудникам или подчиненным;

вставать поздно и не успевать на работу вовремя; принимать четыре

порции мартини в обед; забыть вернуть важный отчет

Если другой игрок проявляет интерес к игре, он завербован, и драма начинается. Последовательность ходов дополняет драму и имеет скрытый мотив, ведущий к финальной расплате. Эта расплата включает ярлык, возможно, последний ярлык в коллекции.

Один конферансье рассказывал такую историю о невероятном стремлении случайно встретившейся ему женщины к опасной игре. Однажды, проезжая поздно вечером на своей машине по темной улице, конферансье увидел мужчину, прижавшего к тротуару поваленную на землю женщину, которую он бил по лицу. Конферансье выпрыгнул из машины, оттолкнул мужчину и закричал: "Полиция!" Окровавленная женщина поднялась с земли и негодуяше процедила: "Это не твое дело".

Каждая игра имеет свои роли, ставки, свое число участников, свой уровень напряженности, свою длительность и свои скрытые сообщения. Каждая игра имеет свой собственный драматический стиль и может исполняться с разными декорациями и костюмами. Ниже мы приведем примеры некоторых игр.

Игра "Почему Бы Вам Не... -- Да, Но"

Эта игра происходит, например, когда председатель делового совещания представляет проблему, а затем раскритиковывает все предложения; когда директор так же ведет себя на собрании учителей; когда женщина отвергает все полезные советы своих друзей. Люди, которые играют в игру "Почему Бы Вам Не... -- Да, Но", поддерживают позицию "Никто не намерен сделать мне что-либо полезное". В детстве эти люди имели родителей, которые старались во всем давать советы или не давали никаких советов, поэтому они заняли позицию против своих родителей (Вы не о'кей).

Чтобы начать игру, один игрок представляет проблему под видом просьбы в совете другому или большему числу игроков. Если другой игрок "зацеплен", то он советует: "Почему бы Вам не..." Инициатор игры отвергает все предложения словами: "Да, но..." -- за которыми следуют "соображения", почему этим советом нельзя воспользоваться. В конце концов советчик сдаётся и замолкает. Это расплата за подтверждение позиции "Родители не могут мне ничего сообщить".

В этой игре Ребенок "захватывает" воспитывающего Родителя других игроков (см. рис. 36). Хотя транзакции могут выглядеть на поверхности как беседа Взрослого со Взрослым ("У меня проблема. Дайте мне совет"), скрытая транзакция происходит между Ребенком и Родителем ("У меня проблема. Только попробуйте дать мне совет. Я не позволю Вам этого").

Игра "А Ну-Ка, Подерись"

Эта игра обычно исполняется тремя участниками. В этой игре один человек возбуждает ссору между другими, чтобы удовлетворить свою психологическую позицию "Люди -- дураки".

Одна жена, сведущая в этой игре, внимательно выслушивала, как ее муж подробно рассказывал о своих неприятных столкновениях с шефом. Затем она стремилась побудить его к ссоре словами: "Ты ведь не собираешься терпеть это от него? Ты должен высказать ему свое мнение". Она получает свой выигрыш следующим вечером, когда муж рассказывает о своей глупой ссоре с шефом.

Мужчина может начать эту игру с сослуживцем словами: "О, Билл, я думаю, ты должен знать, что м-р Андерсон говорил о тебе. Это было ужасно". Он получает свой выигрыш, когда Билл и Андерсон обмениваются "любезностями" друг с другом.

Эта игра может также иметь сексуальную направленность. Например, женщина может устроить состязание между двумя соперниками, а сама, пока они "сражаются", исчезает с третьим возлюбленным, смеясь про себя и думая: "Мужчины -- настоящие глупцы".

Игра "Посмотри. Что Я Из-За Тебя Сделал"

Популярная игра для поддержания позиции "Вы не о'кей" -- это "Посмотри, Что Я Из-За Тебя Сделал". Ее исполняют, чтобы защитить себя. Играющий в эту игру гневно обвиняет других, вместо того чтобы принять ответственность за

свои собственные ошибки. Когда мать, очищая картофель и порезав палец, сердито кричит на внезапно появившихся детей: "Посмотрите, что я из-за вас сделала", -- она может играть в эту игру с тем, чтобы они не надоедали ей в дальнейшем (в конце концов, если мама занимается каким-то делом, то лучше всего держаться от нее подальше). Подобная обвиняющая игра разыгрывается, когда мастер останавливается взглянуть на работу механика, а он, потеряв мелкую деталь, обвиняет в этом мастера: "Посмотрите, что я из-за Вас сделал!" Более суровая степень этой игры имеет место, когда руководитель просит совета и, приняв предложения от своих более молодых партнеров, затем обвиняет их в том, что результаты их предложений менее чем удовлетворительные.

Игра "Скандал"

В игре "Скандал" ссорятся два игрока, но один из них обвиняющий, а второй -- обвиняемый. Игра часто начинается с критического замечания, содержащего скрытое сообщение "Ты не о'кей". Цель игры -- избежать близости.

Если отец играет в "Скандал" со своей дочерью-подростком, он может начать игру словами: "В каком притоне ты была? Ты хотя бы знаешь, который час?" Дочь начинает защищаться. Постепенно ссора набирает силу, кульминация наступает, когда дочь, заплакав, выбегает из комнаты и хлопает дверью. Мать может начать игру со своим сыном со слов: "В этой одежде ты

похож на девочку. Неудивительно, что учителя не любят тебя".

Хотя Берн первоначально описал "Скандал" как игру, в которую играют два любых человека, стремящихся избежать сексуальной близости, вариации "Скандала" встречаются и в учебных классах, и в рабочих кабинетах. Первоначальное нападение, которое всегда содержит пренебрежение, может быть таким:

Босс (подчиненному)

Вы до сих пор не научились тому, как писать отчеты!

*Секретарь
(клерку)*

Вы ухитрились бы потерять даже свою голову, если бы она не была прикреплена.

*Продавец
(продавцу)*

Что с тобой? Неужели ты так глуп, что не можешь прочесть ясно написанный контракт?

Если на нападение отвечают защитой в той или иной форме, то скандал начинается. Расплата наступает, когда расстроенный и рассерженный обвиняемый отступает перед нападками обвиняющего и они оба отдаляются друг от друга.

Игра "Судебное Разбирательство"

Игра "Скандал" иногда приводит к игре "Судебное Разбирательство". В предыдущем случае отец с дочерью могли позвать мать, чтобы она рассудила их. Игра может включать любое число участников, но в основном она предусматривает участие трех игроков. Обычно те, кто играет в эту игру, с детства привыкли манипулировать авторитетами, становясь на их сторону против их оппонентов. Позиция, которую они занимают, это позиция "Я о'кей, Вы не о'кей". Основные роли этой игры -- Истец, Обвиняемый и Судья. Иногда имеются и Присяжные -- дети, сотрудники, отдел кадров или кто-нибудь еще.

Супружеские пары часто обращаются за помощью к консультанту, занимающемуся супружескими проблемами, чтобы он рассудил их; сотрудники могут излагать жалобу шефу или другим сотрудникам в перерыве за чашкой кофе

преподаватель и студент могут вынести свои разногласия на суд ректора, декана или совета правления. Каждый, представляя свой случай третьему, надеется, что другой будет признан виновным.

К
адвокату

Жена в
качестве истца

Я всегда аккуратна с деньгами. Он же безответственно превысил наш кредит, и теперь мы не можем выкупить векселя

Муж в качестве ответчика

Она дает мне так мало денег на карманные расходы, что я даже не могу позволить себе угостить моих друзей виски

К начальнику

Сотрудник А

Я работаю в нашей фирме больше его. Тем не менее он получил отпуск в июле, а мне подсунули сентябрь

Сотрудник В

Что поделаться, если июль -- это единственный месяц, когда моя жена может освободиться. Разве я могу провести отпуск один?

К декану

Преподаватель
в качестве истца:

Он заслужил эту низкую оценку, потому что всегда опаздывает с заданиями. Даже когда я давал ему дополнительное время, он все равно не успевал сделать некоторые из них.

Студент в качестве ответчика

Он дает мне так много заданий, как никому во всем колледже. Когда я после занятий пришел к нему за помощью, я думал, что это поможет наверстать мне часть работы

"Судебное Разбирательство" может исполняться и как криминальная игра, в которой два человека сообщают об обстоятельствах своего дела настоящему судье и одного из них находят виновным, а другого оправдывают. В эту игру часто играют на многих бракоразводных процессах.

Игра "Полицейские И Воры"

Некоторые преступники совершают преступления, ради наживы, другие, чтобы играть в игру "Полицейские И Воры". Эта игра очень похожа на детскую игру в прятки, в которой одни прячутся, а другие их ищут, расплата заключается в огорчении по поводу того, что тебя отыскали. Однако вскоре становится ясно, что настоящая кульминация игры -- когда тебя нашли. Хорошие

игроки знают, как надо себя вести, чтобы не затянуть игру и получить от нее удовольствие. Так, если ищущий никак не может найти спрятавшегося, тогда тот может подать ему сигнал, например кашлянуть или уронить что-нибудь в качестве подсказки.

Игрок, играющий в игру "Полицейские И Воры", который является взломщиком или грабителем банка, ухитряется оставить после себя следы или совершает ненужное насилие. Вор, потакающий чувствам своего Ребенка, стремится проиграть, давая выход своему гневу и побуждая полицейских поймать его. Профессиональные же преступники, наоборот, тщательно следят, чтобы не оставить после себя никаких следов, избегают излишнего насилия и стремятся к тому, чтобы их не поймали.

Динамика игры "Полицейские И Воры" подобна двум играм, которые дополняют друг друга: "Попался, Сукин Сын" и "Пни Меня".

Отказ от игр

Игры укрепляют старые решения. Однако старые решения не вечны и могут быть изменены. Люди, которые решили отказаться от того, чтобы играть в жизни, посвящают свое время осознанию игр, особенно тех, которые начинают они сами. Они постигают, как определить свои роли в них, как прервать их, как избегать их, как получать и давать положительные контакты и как структурировать свое время более подходящим образом "здесь и теперь". Они знакомятся со своими возможностями и становятся больше похожими на тех, кем рождены быть (10, 11).

Игру можно прервать, отказываясь играть или отказываясь от расплаты. Например, отказ дать совет или предложение игроку в игре "Почему Бы Вам Не... -- Да, Но" обычно останавливает игру. Эта остановка игры происходит с помощью пересекающейся транзакции (12). Когда играющему в игру "Это Все Из-за Тебя" вместо авторитарного ограничения дается разрешение, игра также прекращается. Отказ от оправданий в ответ на критическое замечание или воздержание от чрезмерной критичности останавливают игру "Скандал".

Одна молодая женщина, которая многие годы играла со своим отцом в игру "Скандал", научилась прерывать эту игру тем, что не защищалась, когда он критиковал ее. Вместо этого она, используя транзакцию с обратной связью, размышляла над тем, насколько она понимает его чувства. Когда отец ворвался на кухню и закричал: "Почему ты не приготовила обед?" -- она вместо того, чтобы оправдываться, сказала: "Ты, кажется, очень расстроен из-за того, что я не приготовила тебе обед". Удивленно глядя на нее, он выпалил: "Ты не это хотела сказать!" Транзакция с обратной связью часто расстраивает игру.

Тот, кто не хочет начинать игру или участвовать в ней, может также использовать метод выравнивания тела, развитый Франклином Эрнстом (13). Чтобы выровнять свое тело, человеку надо сесть или встать, поставить ровно ноги, руки вытянуть параллельно туловищу, спину держать прямо, голову ненаклоненной, подбородок параллельно полу. В таком положении трудно играть в игры с подвохом.

Отказ от пренебрежения -- еще один путь остановить игру. Человек, который решил воспользоваться этим методом, должен прежде всего определить, в каком месте игры высказывается пренебрежение. Например, в игре "Скандал" пренебрежение является обычной частью первой транзакции. В игре "Насильник" или "Капкан" это, как правило, последняя транзакция, когда кто-то сражен. Чтобы прекратить игру, не обязательно знать ее название. Люди, которые отказываются от пренебрежения к себе и другим, тем самым отказываются и от своих игр.

Отказ от игры может приводить к чувству отчаяния и вопросу "А что теперь?". Некоторые люди решают играть в менее болезненные и более умеренные игры.

Тем не менее, когда игра прекращается полностью, обычно требуется чем-нибудь занять ее место. Чтобы заполнить этот пробел, люди должны сделать свои контакты более открытыми и структурировать свое время более конструктивно. Они могут с интересом заниматься дополнительной деятельностью и могут позволить себе свободу быть более откровенными. Оба I-"качества характерны для Выигрывающих.

Резюме

Люди собирают ярлыки, чтобы подкреплять старые детские чувства. Один из путей сбора ярлыков -- исполнение игр. Исполнители игр наряду с получением ярлыков получают контакты (хотя они

*могут быть и отрицательными), структурируют время (хотя это может быть и трата его), подкрепляют свои психологические позиции (хотя они могут быть неразумными), содействуют продвижению сценария (хотя он может быть и деструктивным), чувствуют себя оправданными, рассчитываясь за старые обиды (хотя они при этом чрезмерно потакают себе), и избегают встречи со своим истинным Я (хотя они могут вести себя так, будто этого и хотят). Серьезные игроки отказываются от возможности быть Выигрывающими.

Выигрывающие воздерживаются от сбора отрицательных ярлыков, от исполнения одних и тех же старых игр и, таким образом, уменьшают отрицательные эпизоды и "расплаты". Изучая, как вести себя более реалистично "здесь и теперь", разбираясь со своими обидами настолько быстро и открыто, насколько это практически возможно, они "отсекают" свои черты Проигрывающего и становятся более похожими на личностей, которыми они и рождены быть.

Упражнения

Когда бы Вы ни начали движение к независимости, старые чувства могут напомнить Вам, кем Вы "привыкли быть". Осознание того, что Вы чувствуете, даже если это кажется неразумным, дает Вам возможность измениться.

1. Ваша коллекция ярлыков

Многие чувства являются искренними и соответствующими происходящему. Однако если Вы эксплуатируете свои чувства, если они не соответствуют настоящей ситуации, то Вы собираете ярлыки. Чтобы изучить Вашу коллекцию ярлыков, рассмотрите следующие вопросы:

* Какие чувства Вы обычно испытывали в детстве в трудных ситуациях, при сильном волнении или при нарастающей тревоге?

* Что Вы видели, слышали или предчувствовали и что заставляло Вас испытывать именно эти чувства?

* Какие чувства (ярлыки), став взрослым, Вы наиболее часто испытываете, когда Ваши дела идут плохо? Страх? Неполноценность? Гнев? Вину? Беспомощность? Тревогу? Какие еще?

* В каких ситуациях возникают эти старые чувства? Напоминают ли они ситуацию Вашего детства?

* Вы выкупаете свои ярлыки, чаще всего долго обижаясь на кого-нибудь? Давая выход своему гневу? Скрипя зубами? Пускаясь в кутежи? Набрасываясь на кого-нибудь?

* Вы собираете ярлыки для большой коллекции?

* Если Вы сейчас собираете ярлыки, то как Вы намереваетесь расплатиться за них? Какой ценой?

* Где Вы расплачиваетесь за Ваши ярлыки?

* Вы собираете их в одном месте, а расплачиваетесь в другом; например, собираете на работе, а расплачиваетесь дома?

2. Интеграция старых чувств

Следующие упражнения помогут Вам интегрировать определенные чувства, которые были обусловлены Вашим прошлым и беспокоят Вас в настоящем. Проверьте их, когда активизируется старая запись в Вашей памяти, неуместная в настоящей ситуации. Используйте упражнения, более всего подходящие к чувствам, которые Вы с большей вероятностью собираете в виде ярлыков. Если Вы найдете их слишком волнующими, остановитесь. Большое зеркало, в котором Вы можете себя видеть в полный рост, будет Вам удобным подспорьем.

Неполноценность

Если у Вас возникает чувство неполноценности, попытайтесь преувеличить свои чувства и поступки.

* Расскажите себе, какой Вы глупый и неполноценный. Посмотрите глупо. Утрируйте выражение Вашего лица.

* Ведите себя глупо и абсурдно, двигаясь по комнате.

Теперь измените свои ощущения на противоположные.

* Взгляните на себя в зеркало и скажите себе прямо в лицо: "Я о'кей".

* Произносите это громко каждый день в течение недели и про себя каждый

раз, когда увидите свое отражение в зеркале или в оконном стекле. Прodelывайте это, пока у Вас не появится ощущение "Я о'кей".

* Спросите себя: "Что меня убедило в том, что я был не о'кей?"

"Включите Ваш внутренний видеоманитофон" и прослушайте записи Вашего Родителя о Вашей неполноценности.

* В течение двух дней замечайте все случаи, когда Вы унижаете сами себя.

* Затем, в течение двух последующих дней, прерывайте себя всякий раз, когда Вы начнете унижать себя, откажитесь также принимать унижения от других.

* Составьте список всех тем, в которых Вы компетентны. Не пренебрегайте любыми деталями жизни, которые Вы полноценно реализуете.

* Начните собирать золотые ярлыки и вручайте себе золотой ярлык каждый раз, как Вы исполните что-нибудь уверенно. Скажите себе: "Я сделал это хорошо".

Беспомощность

Начните упражнение с того, что сосредоточьтесь на осознании реального смысла Вашего физического возраста.

* Посмотрите на себя в зеркало в полный рост. Проверьте, как Вы выглядите в фас, в профиль, со спины.

* Далее, продолжайте изучение себя, постепенно спускаясь от макушки к ступням.

* Начните подробный осмотр лица. Рассмотрите свою кожу, черты лица, волосы, какие они на самом деле.

* Соответствует ли Ваше представление о себе тому, как Вы выглядите на самом деле? Заметили ли Вы что-нибудь, что Вы не замечали в себе ранее? Это вызвало у Вас улыбку или заставило Вас нахмуриться?

* Вы ощущаете себя ребенком или понимаете, что Вы взрослый мужчина/женщина?

Теперь определите, в каких областях своей деятельности Вы излишне зависимы или беспомощны.

* С деньгами? В принятии решений? За рулем автомобиля? В выборе одежды? В чем?

* С кем Вы чувствуете себя беспомощным? С кем знакомим? В чем состоит отличие?

* Какие преимущества Вы получаете от того, что ведете себя беспомощно? Это позволяет Вам манипулировать кем-нибудь? Это "избавляет" Вас от чего-нибудь?

Если Вы чрезмерно зависите от поддержки окружающих, вообразите обратное. Представьте себе ситуацию, в которой другие зависят от Вас. Выполняйте это упражнение несколько раз в неделю.

* Когда Вы почувствуете себя готовым перейти к действию, начните постепенно делать то, что Вы себе представляли.

* Затем попытайтесь расширить область своей компетенции. Попробуйте испытать новые действия -- добровольно участвовать в решении общественных проблем, спланировать воскресное путешествие, принять решение, которое давно висит на Вас, сделать что-нибудь для себя, что Вы обычно позволяли делать за Вас другим.

Безупречность

Если Вы чрезмерно озабочены Вашей работой, машиной, одеждой, бумагами, столом, домом и т.д., выполните упражнение, чтобы утрировать свою навязчивую идею совершенствования.

* Например, если Вы стараетесь держать все в совершенном порядке, преувеличьте Ваши действия, поднимая пыль, возбужденно переключаясь с места на место бумаги на Вашем рабочем столе, пытаясь навести на нем порядок.

* Теперь, после исполнения симптомов Вашей безупречности, выразите их словами: "Посмотри, какой я безупречный. Я восхищаюсь собой, потому что я безупречен. Я могу управлять людьми потому, что я безупречный человек. Никто не может упрекнуть меня, такой я совершенный".

* Когда Вы почувствуете, что Вами опять движет Ваша идея совершенствования, повторите это упражнение, утрируя свое поведение.

Рассмотрите такие вопросы:

* В какой старой записи моей памяти говорится, что я должен быть безупречным?

* Каких чувств я избегаю, стараясь быть безупречным?

* Как влияет моя идея совершенствования на то, как я использую свое время?

* Что действительно важно делать безупречно? Что не так важно?

Депрессия

Когда Вас охватывает уныние, посмотрите на себя в зеркало.

* Внимательно изучите свое лицо. На кого Вы похожи, когда испытываете депрессию?

* Теперь окиньте себя взором. Как Вы держите плечи, руки, живот и т.д.?

* Напоминаете ли Вы себе одного из Ваших родителей?

Теперь утрируйте признаки Вашей депрессии.

* Сначала утрируйте выражение своего лица и положение тела.

* Если Вас охватывает тоска, свернитесь калачиком, заткните уши, прикусите нижнюю губу и, насколько можете, выразите всем своим внешним видом свое неудовольствие.

* Если Вы плачете, возьмите несколько воображаемых букетов и полейте их воображаемыми слезами.

* Утрируйте любой симптом, который Вы осознаете.

Теперь осознайте, что чувствует Ваше тело, когда Вы подавлены.

* Если Вы чувствуете тяжесть в плечах и вокруг шеи, попытайтесь обнаружить, не связана ли эта напряженность с определенным человеком.

* Если связана, скажите мягко: "Слезь со спины". Если эта фраза "подойдет", произносите ее все громче и громче, повышая громкость до крика.

Теперь спросите себя:

* Чем бы я мог заняться в то время, пока я сижу здесь и ощущаю себя несчастным?

Далее измените признаки Вашей депрессии на *противоположные*.

* Если Ваши глаза смотрят печально, уголки губ опущены, измените выражение своего лица на противоположное.

* Если Ваша голова наклонена, а плечи опущены, высоко поднимите голову и расправьте плечи. Ударьте себя в грудь и скажите: "Я не должен отвечать за все и за всех!" или "Я о'кей".

Страх

Сядьте и вспомните все обстоятельства и всех людей, которых Вы опасаетесь. Напишите их список.

* Возьмите Ваш список и представьте, что Вы встречаетесь с каждым человеком из Вашего списка, попадаете в обстоятельства, которые в нем указали.

* Преувеличивайте Ваши ощущения (в конце концов, это всего лишь фантазия).

* Что самое худшее может произойти с Вами?

* Что Вы собираетесь предпринять в этой ситуации?

Теперь испытайте чувство, противоположное чувству страха, -- свирепость.

* Посмотрите настолько свирепо, чтобы можно было заставить кого-либо бояться Вас.

* Двигаясь по комнате, будьте свирепым по отношению к предметам, находящимся в ней. Почувствуйте свою силу, когда будете свирепым.

Теперь, попеременно изменяясь, сперва преувеличивайте Вашу боязливость (опасайтесь всех предметов в комнате), а затем преувеличивайте Вашу свирепость. Не получили ли Вы каких-нибудь сообщений? Если Вы боитесь кого-то из Ваших знакомых, представьте, что он находится за Вашей спиной.

* Что Вы чувствуете?

* Превратите этого человека в громадного медведя или другое хищное животное. Что Вы чувствуете теперь?

* Спокойно повернитесь и сделайте что-нибудь хорошее для этого свирепого существа. Что происходит?

Если Вас беспокоят кошмары, в которых кто-то или что-то преследует Вас, скажите себе, что в следующий раз, когда Вам будет сниться такой сон, Вы посмотрите прямо в лицо опасности и смело встретите Вашего врага. Оставайтесь уверенным и спокойным. Вы сможете управлять ситуацией.

* Теперь вообразите, что Вы сами преследуете кого-то или что-то, что

пугало Вас во сне. Представьте себя большим и сильным.

Вина

Если Вы часто чувствуете себя виноватым, Вы, видимо, осуждаете себя за что-то. Представьте себя в зале суда. Вы присутствуете на судебном разбирательстве. Внимательно посмотрите на сцену.

* Кто присутствует на заседании суда?

* Кто является судьей?

* Присутствуют ли присяжные и кто они?

* Видите ли Вы кого-нибудь, кто будет защищать Вас? Обвинять (преследовать) Вас?

* Присутствуют ли на суде зрители? Если да, то как они настроены, какое решение хотят услышать?

* Решение суда признает Вашу вину или Вашу невиновность? Если Вас признают виновным, то какое будет вынесено наказание?

* Теперь защищайте себя сами. Откровенно выскажите то, что в Ваших интересах.

Если в Вашем внутреннем диалоге Вы играете в игру самомучения, где Ваш Родитель выступает судьей, а Ваш Ребенок обвиняемым, то, используя технику двух стульев, побудьте этими двумя своими противоположностями.

* Усадите судью ("Собака-сверху") на один стул и подсудимого ("Собака-снизу") на другой. Начните Ваш диалог с обвинения. Затем, меняя стул, представьте Вашу защиту.

* Если Вы повседневно испытываете чувство вины, остановитесь на какое-то время и произнесите вслух Ваш внутренний диалог между двумя Вашими противоположностями.

Теперь рассмотрите вопросы:

* Часто ли Вы оправдываетесь и/или выглядите виноватым для того, чтобы избежать ответственности за свои поступки?

* Вы привыкли собирать ярлыки вины или Вы действительно виноваты в чем-то существенном?

Если Ваше чувство вины возникло в результате "преступления", которое Вы в действительности совершили против другого или в результате того, что Вы не смогли сделать что-то важное, то спросите себя:

* Как эта ситуация действует на мою нынешнюю жизнь?

* Как я веду себя из-за нее с другими? Могу ли я действительно исправить эту ситуацию сейчас?

* Если нет, могу ли я научиться воспринимать это как дело прошлого, которое нельзя изменить?

* Имел ли я когда-нибудь серьезные основания простить себя? Что могло значить прощение в моей жизни?

, Иногда приносит пользу обсуждение этого вопроса. Выберите кого-нибудь, кто умеет хорошо слушать, кто не сможет обмануть Ваше доверие, кто не станет ни осуждать, ни смотреть сквозь пальцы на Ваше поведение. Расскажите этому человеку о своей вине.

Вам будет легче простить себя, если Вы "помирить" с кем-нибудь, кто нуждается еще в одном шансе в дружеской поддержке. Участие в устранении некоторых общественных несправедливостей может по-мочь Вам так же, как и обществу. Не играйте роли Спасителя, будьте им!

Тревожность

Если Вы часто испытываете тревогу, спросите себя:

* А не уничтожаю ли я настоящее, концентрируясь на будущем?

* Я тревожусь из-за того, что преувеличиваю проблему или оттягиваю ее решение?

* Могу я что-нибудь сделать сейчас, чтобы перестать тревожиться, -- закончить отчет, составить список, вернуть книгу, позвать этого человека, подготовиться к экзамену, назначить свидание, набросать план, закончить уборку?

Далее, попробуйте испытать переживание в "настоящем". Трудно испытывать тревогу, когда Вы находитесь "здесь и теперь". Сосредоточьте все свое внимание на окружающем мире (см. упражнение 8 к главе 6).

* Сосредоточьтесь на Ваших органах чувств. Начните осознавать окружающие Вас цвета, звуки, запахи.

* Опишите в письменной форме, что Вы ощущаете. Начните Ваше описание с фразы: "Здесь и теперь" я осознаю..."

Теперь сосредоточьте все свое внимание на Вашем внутреннем мире.

* Сосредоточьтесь на Вашем теле. Начните осознавать Ваше дыхание, сердцебиение, кожу, мускулы и

* Снова опишите свои ощущения, начиная с фразы: ""Здесь и теперь" я осознаю..."

Выполняйте это упражнение в течение нескольких минут, а затем спросите себя:

* Я использовал одни ощущения и не использовал Другие?

* Когда я сосредоточивался на своем теле, я оставил без внимания определенные его части? (В этом упражнении многие люди игнорируют тот факт, что они имеют гениталии и органы выделения.)

* Если Вы обнаружите, что использовали не все свои ощущения или не осознали некоторые части Вашего тела, повторите упражнение, уделяя особое внимание тому, что Вы пропустили.

* Каждый раз, когда Вы начинаете чувствовать тревогу, выполняйте это упражнение пребывания в настоящем.

Тревожность и затрудненное дыхание часто взаимосвязаны. Когда Вы начинаете тревожиться, обратите внимание на Ваше дыхание. Перлз предлагает следующее упражнение:

Медленно выдохните весь воздух, повторите это четыре или пять раз. Затем спокойно вдохните, готовясь выдохнуть без усилий. Вы можете почувствовать поток воздуха в горле, во рту, в голове? Дайте воздуху выйти изо рта и почувствуйте его поток руками. Вы держите грудную клетку расширенной, даже когда не вдыхаете воздух? Вы втягиваете свой живот, когда вдыхаете? Вы можете чувствовать, как спокойно вдыхаемый Вами воздух идет через нос, по трахее вниз, к тазу? Вы можете почувствовать, как заполняется воздухом и расширяется нижняя часть области ребер и грудная клетка? Обратите внимание, не напряжено ли Ваше горло, лицевые мышцы, свободно ли дышит Ваш нос. Особое внимание уделите тому, не зажата ли Ваша диафрагма. Сосредоточьтесь на этих напряженных участках тела и предоставьте себе возможность их освобождения (14).

В следующий раз, когда Вы будете взволнованы каким-то человеком, ситуацией и т.д.. начните осознавать Ваше дыхание (15).

* Вы сдерживаете свое дыхание?

* Если да, то что заставляет Вас его сдерживать?

* Старайтесь дышать более глубоко.

Гнев

Желание обидеть или уничтожить других часто сопровождается чувством гнева.

Если в детстве Вы чувствовали раздражение по отношению к родителям, а сейчас постоянно накапливаете чувства раздражения против Вашего шефа, супруга/ супруги, сослуживцев, учителей, студентов и т.д., попробуйте применить метод исполнения ролей. Используйте и технику двух стульев.

* Представьте себе человека, который, сидя позади Вас, вызывает у Вас чувства злости и гнева. Громко скажите, как Вы рассержены и почему.

* Начните осознавать реакцию Вашего тела на Ваш гнев. Вы ограничиваете или сдерживаете какую-нибудь часть своего тела? Сжимаете зубы? Кулаки? Мышцы толстой кишки? Утрируйте Ваши ограничения. Что Вы "Обнаружили?"

* Поменяйтесь ролями с человеком, вызвавшим у Вас чувство гнева, и будьте этим человеком. Отвечайте так, будто этот другой человек на самом деле находится здесь.

* Продолжайте диалог, переключайтесь с одной роли на другую.

* Если Вы обнаружите, что какая-то фраза, например "Прекратите вмешиваться в мою жизнь!", "Прекратите вредить мне!", "Прекратите ставить меня в неловкое положение!", "Почему Вы не предупредили меня?", лучше всего выражает Ваш гнев, то повторите эту фразу несколько раз, каждый раз все громче и громче, пока не закричите.

Затем встаньте на стул. Представьте себе, что человек, который вызвал у Вас гнев и злость, находится ниже Вас.

* Посмотрите на этого человека сверху и скажите, что Вас вывело из себя и почему. Выскажите все, что Вы обычно хотите сказать, но никогда себе не позволяли.

* Если Вы почувствуете желание изменить положение, то сделайте это.

Некоторые люди нуждаются в безопасных методах физической разрядки, для

того чтобы дать выход накопившемуся гневу (16). Следующее упражнение предназначено только для психически здоровых людей.

* Встаньте около кровати или дивана, поднимите руки над головой, сожмите кулаки и согните спину. Опустите руки и начинайте колотить по кровати. Увеличивайте силу ударов. Поднимите шум -- мычите, стоните, плачьте. Если захотите произнести какие-то слова, произносите их громко. Пронзительно кричите. Выложите до конца.

* Когда Вы устанете или испытаете облегчение, лягте и прислушайтесь к своему телу и к своим ощущениям. Посвятите этому не менее пяти минут. Что Вы обнаружили?

* Как вариант можно попробовать бить боксерскую грушу или боксировать с тенью. Издавайте звуки во время движения.

Обидчивость

Коллекционирование любых отрицательных ярлыков обычно сопровождается чувством обиды. Обидчивость -- это, как правило, "требование, чтобы другой испытал чувство вины" (17).

Когда Вы начнете осознавать, что у Вас появляется чувство обиды, отнеситесь к каждой ситуации так, будто она уже произошла. Сделайте это для того, чтобы не собирать и не хранить Ваши чувства, а также не расплачиваться за них дорогой ценой самим или заставлять делать это "невинного" человека.

* Попробуйте обсудить проблему с тем, кто вызвал у Вас чувство обиды.

* Когда Вы будете это делать, избегайте обвинений в его адрес.

* Расскажите этому человеку, как на Вас действует ситуация. Используйте местоимение "Я" вместо обвиняющего местоимения "Вы". (Например, "Я не люблю запах табачного дыма, он беспокоит меня" вместо "Вы просто невнимательны к другим, Вы так здесь накурили".)

Попытайтесь с членами своей семьи проводить регулярные семейные заседания, на которых можно было бы обсудить накопившиеся обиды и постараться их понять. Чтобы сделать эту процедуру эффективной, необходимо применять следующие правила:

* Каждый высказывает вслух обиды, которые он держит на других. (Важно, чтобы другие слушали, но не оправдывали себя. Разрешается высказывать обиды, но не разрешается отвечать на них.)

* После того как обиды высказаны, каждый человек рассказывает другим, что он принял во внимание.

* Проводите такие обсуждения ежедневно. Позже, когда у Вас появится опыт, проводите их еженедельно.

Обсуждения обид также могут оказаться полезными на некоторых промышленных предприятиях, особенно там, где люди работают близко друг с другом и где легко может возникнуть между ними раздражение.

? * Если Вы решите проводить такие заседания, то все сотрудники предприятия должны договориться об испытательном сроке, скажем два месяца.

* В конце этого периода полезность заседаний должна быть оценена снова. Если участники решат продолжить заседания, то им нужно будет принять решение о выделении времени для регулярных заседаний -- одна встреча каждые две-три недели или другой практикой осуществимый срок.

Другие чувства

Если у Вас есть другие беспокоящие Вас чувства, которые не встретились в предыдущих упражнениях:

* Преувеличьте симптомы -- двигайтесь во все стороны, издавайте звуки, посмотрите на себя со стороны.

* Прислушайтесь к ощущениям Вашего тела и утрируйте его реакции.

* Измените Ваши чувства на противоположные и испытайте их.

* Проведите диалог "Собака-сверху"/"Собака-снизу".

* Примите на себя ответственность за свои чувства. Например, вместо того чтобы говорить: "Это он/она угнетает меня", скажите: "Я позволяю себе быть подавленным".

3. Прослеживание старых чувств

В следующий раз, когда Вы осознаете, что неадекватно реагировали на ситуацию, попытайтесь проследить Ваши чувства до самой первоначальной сцены

* (18) **(Диана в иллюстрирующем примере, приведенном на с. 216, использовала метод прослеживания старых чувств. Вы можете Просмотреть этот пример снова. -- Прим. авт.)**

* По мере возникновения ситуации спросите себя: "Какие чувства я

испытываю сейчас в действительности?"

* Не скрываются ли под Вашими чувствами другие чувства? Гнев под виной? Страх под ненавистью? Беспомощность под гневом?

* О чем они напоминают Вам? Когда Вы испытывали их ранее?

* Вернитесь к первоначальной сцене:

* Где это происходило?

* Кто был руководителем?

* Кто был участником?

* Какие исполнялись роли?

* Что Вы испытывали?

Используя ролевую игру, проиграйте с кем-нибудь эту сцену. Если Вы один, то попробуйте проиграть различные стороны Вашего Я.

4. Сообщения на Вашей "футболке"

Вы посылаете людям сообщения, которые заставляют их считать, что Вы

"Мудрый Как Сова", "Змея Подколодная", "Бабник",

"Важный Как Павлин", "Подлец", "Под Башмаком

У Жены", "Упрямый Как Осел", "Сильный Как Вол",

"Меньше Булавочной Головки", "Ни Рыба Ни Мясо",

"Старый Краб", "Хитрый Как Лиса",

"Беспечный Как Жаворонок", "Трусливый Как Заяц",

"Кроткий Как Ягненок" или

"Неуклюжий Как Слон В Посудной Лавке"?

* Если да, то почему Вы производите такое впечатление? Какие Вы принимаете позы, используете жесты, какое у Вас выражение лица, тон голоса? и т.д.

Теперь опросите по крайней мере пять своих знакомых (19), как бы они представили Вас в виде:

цвета, сельской местности, кулинарного блюда,

музыкального произведения, знаменитого человека,

погоды, породы собаки, части тела, стиля одежды,

вида литературы, предмета мебели.

После того как Вы соберете эту информацию, изучите ее. Затем рассмотрите следующие вопросы:

* Какие сообщения Вы посылаете другим, чтобы заставить их видеть Вас такими?

* Какие из этих сообщений являются приманками? Навязчивыми замечаниями? Оскорблениями?

* Нет ли у Вас коллекции "футболок", которые Вы носите в разных местах с разными людьми?

* Это те сообщения, которые Вы хотите послать? Если нет, то что Вы могли бы сделать иначе?

5. Контрольный список сценария

Быстро прочтите следующее задание. Пишите первое, что приходит Вам в голову. Затем вернитесь назад и заполните пропуски в ответах после дополнительных размышлений. Заполните весь список (20), когда Вы закончите читать эту книгу.

Оцените, что Вы думаете о других и о себе большую часть времени.

Я о'кей-- -- -- -- -- Я не о'кей

Другие о'кей-- -- -- -- -- Другие не о'кей

То, что я считаю о'кей-- -- -- -- --

То, что я считаю не о'кей-- -- -- -- --

Теперь оцените Вашу половую идентичность

Я о'кей -- -- -- -- -- Я не

о'кей

(мужчина/женщина) (мужчина/женщина)

Мужчины о'кей -- -- -- -- -- Мужчины не о'кей

Женщины о'кей -- -- -- -- -- Женщины не о'кей

Надписи на моей "футболке" -- -- -- -- --

Моя коллекция ярлыков-- -- -- -- --

Чем я расплачиваюсь за ярлыки -- -- -- -- --

Основная манипуляторская роль -- -- -- -- --

(Преследователь, Спаситель, Жертва) Дополнительные роли -- исполняемые моими -- -- Любимые игры, в которые я играю: -- -- -- -- --

как Преследователь с кем ?

как Спаситель с кем ?
 как Жертва с кем ?
 Вид сценария -- -- -- -- --

 (конструктивный, деструктивный, непродуктивный)
 Тема сценария -- -- -- -- --

 Эпитафия, если бы занавес опустился сейчас-- -- -- -- --

 Тип драмы -- -- -- -- --
 (фарс, трагедия, мелодрама, сага, комедия и т.д.)
 Реакция зрителей на мою драму -- -- -- -- --

 (аплодисменты, скука, страх, слезы, враждебность) Новый сценарий, если
 Вы его хотите-- -- -- -- --
 Новая эпитафия, если Вы ее хотите -- -- -- -- --
 Договор с собой для нового сценария -- -- -- -- --

9. СОСТОЯНИЕ Я ВЗРОСЛОГО

Человеческая мысль, простираясь к новым идеям, никогда не возвращается к своим первоначальным размерам.

Оливер Уэнделл Холмс

Людам часто кажется, что они неспособны избежать неприятностей или несчастий. Они считают, что пойманы в ловушку работой, обществом, семьей или образом жизни. Они не видят альтернатив поиска новой работы или улучшения той работы, которую имеют, не видят возможности смены общественной среды, супруга/супруги, разрыва отношений с кем-либо или не верят в возможности любви и воспитания детей более эффективными методами. Они ограничивают свое восприятие проблемы, часто не видя возможных выборов или очевидных решений, все время применяют один узкий подход и испытывают его снова и снова, даже когда становится очевидным, что он не разрешит проблему и даже не изменит ситуацию.

Эффект удара ловушки

Иногда нежелание человека или отказ взглянуть на ситуацию в целом является результатом избегания очевидного -- очевидного диагноза, решения, обходного пути и т.д. Берн называет избегание очевидного "ударом ловушки" Когда люди считают, что пойманы в ловушку, они импульсивно продолжают "биться об одну и ту же ситуацию", очень напоминая барана, бодающего каменную стену, чтобы проложить себе путь, и не замечающего, что существует другой путь, отличный от того, чтобы биться головой об стену. Они ожидают, что если стараться изо всех сил, то как-нибудь можно будет устранить препятствие и достигнуть того, что они хотели.

Люди, пойманные в ловушку, часто говорят о себе так:

"Я бьюсь и бьюсь над этим, а результатов никаких". "День за днем я чувствую, что бьюсь головой о кирпичную стену".

"Я годами пытаюсь это сделать и так ничего не могу достигнуть".

"Сколько сил я трачу на этого ребенка, но так и не могу справиться с ним".

Человек, который укрепляет состояние Я Взрослого, может выбраться из ловушки, поняв, что ему явно не следует делать. Тем самым он освобождает себя для того, чтобы более объективно взглянуть на ситуацию и, используя возможности своего Взрослого, проверить реальность, найти альтернативные решения, оценить их последствия и, наконец, сделать выбор.

Состояние Я Взрослого

Каждый человек имеет состояние Я Взрослого и, если только у него нет серьезных повреждений мозга, может использовать способности Взрослого по обработке данных. Часто обсуждаемая проблема "зрелость против незрелости" не существует в структурном анализе. То, что называют "незрелостью", -- это привычка проявлять детское поведение неадекватным образом.

Состояние Я Взрослого может использоваться для того, чтобы размышлять, вычислять вероятности, собирать, перерабатывать информацию и сохранять ее для использования в будущем. Оно дает возможность быть более независимым и более разборчивым в своих реакциях. Берн говорит, что Взрослый -- это:

...совокупность чувств, установок и типов поведения, которые приспособлены к текущей реальности и на которые не влияют предубеждения Родителя и архаические установки, сохранившиеся от детства... Взрослый -- это состояние Я, которое обеспечивает выживаемость личности (1).

...главным образом он занят преобразованием стимулов в информацию, переработкой и хранением этой информации на основе предшествующего опыта (2).

...самостоятельным сбором и переработкой данных и оценкой вероятностей как основы для действия (3).

...организованный, приспособленный и интеллектуальный, сопоставляющий, насколько объективные отношения с внешним окружением основываются на его личном жизненном опыте (4).

Жизненный опыт -- это процесс проверки того, что является реальностью. Он включает в себя умение отделить факты от фантазий, традиций, мнений и архаических чувств, замечать и оценивать текущие события, сопоставлять их с прошлым знанием и опытом. Жизненный опыт позволяет находить альтернативные решения.

Человек, который имеет альтернативные решения, может затем оценить возможные последствия различных видов своего поведения. Эти функции Взрослого служат для уменьшения возможности неудач и огорчений и направлены на увеличение творческих удач.

Человек, не удовлетворенный работой, но рассчитывающий "торчать здесь, что бы ни случилось", может реально оценить свою позицию и решить, является ли она подходящей. Человек, решивший, что "торчать на этой работе, что бы ни произошло", не имеет смысла, может начать искать альтернативы в зависимости от своих способностей, интересов, возможностей и т.д. Чтобы получить необходимые данные, он может посетить психолога-консультанта, пройти тестирование на профессиональную пригодность, следить за объявлениями в газете по найму, изучать рекламу и т.п.

Человек, тщательно изучив себя, может понять, что же он хочет получить от работы -- уверенность в себе, удобный график, материальную выгоду, командировки в другие города, возможность творческой самореализации, общение с людьми или еще что-нибудь. Он может решить, удовлетворение каких потребностей является для него значимым и каким образом, если необходимо, найти компромисс между этими потребностями. Затем человек может выбрать приемлемые альтернативы, оценить возможные последствия и принять линию поведения, которая обеспечит наиболее полное удовлетворение его потребностей.

Критерием состояния Я Взрослого является не исправление решений, а процесс проверки реальности и оценивания вероятностей, на базе которых и принимаются решения. Короче говоря, Ваш Взрослый хочет сказать: "Ты должен делать только самостоятельные объективные оценки ситуации и без предубеждений обдумывать все проблемы, которые обнаружил, или решения, к которым должен прийти" (5).

Качество решений будет зависеть от того, насколько хорошо информирован Взрослый и насколько хорошо Взрослый умеет отбирать и использовать информацию от Родителя и Ребенка. Тем не менее решения, даже принятые с учетом фактов, не обязательно будут "правильными", так как мы, как и все смертные, порой вынуждены принимать решения на основе неполных данных и можем приходиться к неверным заключениям.

Пожилая женщина может внимательно смотреть себе под ноги, переходя улицу, и не видеть мчащийся по ней грузовик.

Молодой человек может взвесить все факты, которые он получил перед тем,

как устроиться на новую работу, но обнаружить позже, что он не учел тот факт, что его шеф -- одинокий человек.

Ученый может годами работать над исследовательским проектом и затем потерпеть неудачу из-за недостатка каких-либо сведений в определенной области знаний.

Некоторые люди компетентны в одной области и абсолютно несведущи в другой.

Хорошо разбирающийся в финансовых проблемах банкир может не понимать проблем, касающихся человеческих отношений.

Опытная мать семейства может быть плохим собеседником при обсуждении преимуществ турбинных двигателей.

Первоклассный механик может быть неспособен определить болезнь ребенка.

Границы состояний Я

Личность может ощущать свою *реальную самость* в каждом из состояний **Я** в зависимости от того, где находится в данный момент ее свободная психическая энергия. Другие состояния **Я** при этом могут быть инертными. Тем не менее некоторые состояния **Я** всегда потенциально присутствуют здесь и могут стать активными:

Когда человек проявляет Родительский гнев, он ощущает, что "это действительно он", даже если его самость находится при этом в вызванном состоянии Я. В другой момент, когда этот человек рассчитывает своих клиентов, он опять ощущает, что "это действительно он производит расчеты". Если он обижается в точности, как маленький мальчик, каким он был когда-то, то чувствует в этот момент, что "это действительно он обижается". В данных примерах свободная энергия, которая возбуждала ощущение, что "это действительно я", находилась соответственно в состояниях Я Родителя, Взрослого и Ребенка (6).

Несомненно, полезной является идея о том, что у каждого состояния **Я** есть свои границы. Берн предлагает считать эти границы полупроницаемыми мембранами, через которые психическая энергия может перетекать из одного состояния **Я** в другое (7). Границы должны быть полупроницаемыми, потому что иначе психическая энергия была бы ограничена лишь одним состоянием **Я** и не могла бы со сменой ситуации спонтанно перемещаться с одного места на другое **(На наш взгляд, развиваемое в данном случае представление не столько концептуально, сколько является эвристичным образом, метафорой, помогающей упорядочить повседневный опыт. -- Прим. Ред)**

У одних, очень деятельных людей энергия перетекает быстро, у других медленно. Личность, у которой свободная энергия перемещается быстро, может быть энергичной и легко возбудимой, но другим порой бывает трудно поддерживать такую быстро меняющуюся скорость. Личность, энергия которой перемещается более медленно, медленно начинает и медленно прекращает свою деятельность, включая и мышление. Другим людям часто не хватает терпения выносить такую медлительность, даже если эта личность реагирует на все довольно качественно.

Психология границ состояний Я еще не достаточно изучена, но предположение, что она существует, сделано из наблюдений за некоторыми дефектами в поведении людей. Одни люди постоянно ведут себя непредсказуемым образом, другие же, наоборот, настолько предсказуемы, что кажутся однообразными; третьи раздражаются или выходят из себя по малейшему поводу; мышление четвертых искажено предубеждениями и заблуждениями. Эти нарушения вызваны слишком слабыми или слишком жесткими границами, а также тем, что границы имеют повреждения или слишком перекрываются.

Слабые границы Я

Сэмюэль Батлер писал: "Открытый ум всегда хорош сам по себе, но он не должен быть настолько открыт, чтобы не содержать в себе ничего, помимо себя. Он должен уметь прикрывать дверь или оставлять небольшой сквозняк". Личность со слабыми границами Я не может "закрыть двери" между состояниями **Я**, но проявляет недостаточную тождественность, и это производит впечатление непоследовательного поведения (8). Психическая энергия непрерывно

перемещается из одного состояния **Я** в другое, реагируя на самые, казалось бы, незначительные воздействия. Такой личности очень трудно действовать в реальном мире, и она нуждается в серьезной психологической помощи.

Одну такую женщину со слабыми границами **Я** члены группы интенсивных психотерапевтических консультаций, в занятиях которой она принимала участие, описывали так: "Вы никогда не знаете, как вести себя с ней и что она собирается сделать в следующий момент". Личность со слабыми границами **Я** изображена на рис. 37.

Личность со слабыми границами **Я** имеет низкий контроль Взрослого и ведет себя отлично от личности, чья психическая энергия быстро переходит из одного состояния **Я** в другое и тем не менее находится под контролем Взрослого. В последнем случае поведение личности может быть вполне разумным, в то время как в первом оно непредсказуемо и часто нелогично.

Жесткие границы **Я**

Жесткие границы **Я** препятствуют свободному движению психической энергии. Это происходит из-за того, что тонкая стенка удерживает психическую энергию в одном состоянии **Я**, исключая два других. Это явление называют исключением. Люди, имеющие жесткие границы **Я**, стремятся реагировать на большинство воздействий только из одного состояния **Я**. Такой человек либо всегда Родитель, либо всегда Взрослый, либо всегда Ребенок (**Вариант этой проблемы обнаруживается у людей, которые избегают только одного состояния **Я**. В некоторых случаях, когда личность имеет слабо выраженные качества Родителя, они могут быть приведены в порядок. Личность может научиться воспитывать других из состояния **Я** Взрослого и контролировать своего внутреннего Ребенка Взрослым; личность также может восстановить своего Родителя. -- Прим. авт.)**

Личность, которая использует только состояние Родителя или состояние Ребенка, вероятно, будет испытывать серьезные нарушения. Она не может войти в контакт с текущими событиями и не может исследовать действительность "здесь и теперь" (см. рис. 38).

Личность, исключая Родителя и Ребенка и использующая только Взрослого, может быть скучным человеком, роботом, не испытывающим страстей и не знающим чувства сострадания. Берн описывает такого Взрослого как "лишенного обаяния, непосредственности и веселости, которые отличают здорового ребенка, и неспособного к осуждению или возмущению, которые обнаруживают здоровые родители" (9). Жесткое реагирование только из одного состояния **Я** является достаточно серьезной личной проблемой, часто требующей профессиональной психологической помощи.

Некоторые люди сталкиваются с подобными проблемами, но в менее опасной форме. Они склонны использовать одно состояние **Я**, довольно последовательно минуя другие два, но эти два состояния при этом полностью не исключаются. В следующих примерах мы будем называть эти границы состояния **Я** как постоянный Родитель, постоянный Взрослый и постоянный Ребенок.

Постоянный Родитель

Личность, которая действует преимущественно с позиции Родителя, часто обращается с другими, даже на работе, как с детьми. Такое поведение можно обнаружить у секретаря, "проявляющего заботу" о каждом сотруднике. Такое поведение характерно для начальника, который пытается вмешиваться в личную жизнь подчиненных, но не может разумно повлиять на них или который проявляет при этом отсутствие чувства юмора. Осознанно и неосознанно постоянный Родитель собирает вокруг себя людей, стремящихся зависеть от кого-нибудь или подчиняться кому-нибудь, и часто вступает в игру с теми, кто исполняет дополнительную роль постоянного Ребенка.

Один тип постоянного Родителя -- это напряженно работающий и обладающий сильным чувством долга человек. Такой человек может осуждать и критиковать других, быть моралистом, он не способен смеяться и плакать в состоянии Ребенка и быть объективным и благоразумным в состоянии Взрослого. Постоянный Родитель "на все знает ответы" и манипулирует другими с позиции "Собака-сверху", не допуская возражений и авторитарно подавляя других.

Этот господствующий тип личности привлекает деятельность, которая связана с властью над другими людьми. Некоторые президенты компаний,

домашние хозяйки, служители культа, преподаватели, военные и политики стремятся к этим видам деятельности, так как они таким образом удовлетворяют свою потребность обладать Родительской властью над другими. Многие миллионные предприятия первоначально создавались одним человеком с сильным, целеустремленным характером, отношения которого с рабочими соответствовали отношениям авторитарного Родителя и уступчивого Ребенка.

Другой тип постоянного Родителя -- это вечная нянька или спаситель, который может играть роль великодушного диктатора или святого, посвятившего себя помощи другим. Следующие высказывания могут принадлежать этому типу постоянного Родителя.

Всегда Всем Доступный: "Сразу зови меня, когда бы я тебе ни потребовался".

Непрерывно Жертвующий Собой: "Я могу обойтись без этого, гораздо лучше, если ты будешь это иметь".

Вечный Спаситель: "Не волнуйся. Я всегда могу помочь тебе".

Вечную няньку часто привлекают профессии, связанные с "помощью" другим лицам, в которых она может быть очень эффективной. Тем не менее, сохраняя излишнюю зависимость других от себя, вечная нянька потакает своим склонностям "проявлять заботу" о других и действует скорее во вред, чем на пользу.

Постоянный Взрослый

Люди, которые действуют главным образом как постоянный Взрослый, могут выглядеть беспристрастными и сосредоточенными прежде всего на фактах и логике. Они производят впечатление людей бесчувственных и несимпатичных, не умеющих сопереживать чужим неприятностям, и часто среди всеобщего веселья испытывают скуку.

Люди, проявляющие жесткие границы постоянного Взрослого, могут искать занятия, где не надо иметь дело с людьми. Они могут выбирать профессии, в которых ценится абстрактное мышление, лишенное эмоций. Их, например, может привлекать экономика, вычислительная техника, химия, физика или математика.

Человек, действующий как постоянный Взрослый, часто испытывает тревогу, занимаясь работой, требующей руководства другими людьми. Из-за слабого заботливого Родителя или жизнерадостного Ребенка его отношения с другими, скорее всего, будут слишком "стерильными". Подчиненные могут чувствовать обиду из-за того, что их начальник, проявляющий жесткие границы постоянного Взрослого, мало с ними общается. Многие сложные ситуации возникают вследствие того, что человек действует как постоянный Взрослый и не хочет вести себя как воспитывающий Родитель. Врач, имеющий такую проблему, может поставить компетентный диагноз, но пациенты будут недовольны, жалуясь, что он холодный, равнодушный человек, "не умеющий найти подход к больному". Пациент, находясь на операционном столе, может быть лучше эмоционально подготовлен к операции, если врач ободряюще скажет: "Не волнуйтесь. Мы как следует позаботимся о Вас" -- вместо фактического: "Ваши шансы выжить в этой операции пятьдесят на пятьдесят".

Постоянный Ребенок

Личность, действующая главным образом как постоянный Ребенок, является вечным маленьким мальчиком или девочкой, подобно Питеру Пэну, который не хотел вырастать. Люди, действующие с позиции постоянного Ребенка, не умеют самостоятельно мыслить, не принимают самостоятельных решений и не берут ответственность за свое поведение. Такие люди не испытывают угрызений совести в отношениях с другими людьми и часто * привязываются к тому, кто заботится о них. Мужчина или женщина, которые хотят "оставаться" ребенком, которого наказывают, награждают или одобряют, вероятно, стремятся найти постоянного Родителя.

Люди, имеющие такие проблемы, часто бывают хорошими исполнителями на сцене или игровом поле. Однако без участия полноценного Взрослого такой человек может, поддавшись сиюминутному порыву, растратить деньги и часто оказывается разоренным. Постоянного Ребенка также может привлекать такая сфера деятельности, где не требуется самостоятельно принимать решения, например работа на сборочном конвейере.

"Засорение" Взрослого

Ясное мышление Взрослого часто искажается из-за засорения. "Засорение"

можно представить как вторжение состояния Я Родителя и/или Ребенка в границы состояния Я Взрослого.

"Засорение" происходит, когда Взрослый принимает за истину некоторые необоснованные убеждения Родителя или искажения Ребенка, оправдывает их установки и дает им рациональное объяснение. Эти вторжения, также представляющие проблему границ Я, изображены на рис. 39.

"Засорение" от состояния Я Родителя

В крайних проявлениях "засорение" от Родителя переживается как галлюцинация (10), чувственное восприятие вещей, которых не существует. Когда человек видит то, чего нет, или слышит воображаемые обвиняющие или приказывающие голоса, например "Ты чудовище", "Убей этих ублюдков. Они не заслуживают того, чтобы жить", то такой человек галлюцинирует.

В менее тяжелых случаях "засорение" от Родителя представляет собой предрассудки -- ставшие привычными ложные взгляды, которые не подтверждаются объективными фактами. Родители часто выражают свои предвзятые мнения с такой уверенностью, что они воспринимаются детьми как соответствующие истине. Человек, который верит этим родительским мнениям, не оценивая их правдивость, имеет "засоренного" Взрослого.

Батлер заметил: "Разница между убеждением и рассудком состоит в том, что свои убеждения Вы можете объяснить, не выходя из себя". Родительское "засорен"⁶ часто связано с сильными эмоциями, которые возникают по отношению к определенным темам, таким, как еда, религия, политика, социальная среда, национальность и пол.

Одна женщина имела "засорение" во взглядах на роль женщины. Элен, как и ее мать, была убеждена, что у работающих матерей дети отстают в своем развитии. Когда ее мнение подвергли сомнению, она решила провести собственное исследование, чтобы доказать правоту своей точки зрения. Сначала она опросила группу работающих и неработающих матерей. Затем с позволения родителей обсудила успехи их детей с учителями, спрашивая о способностях, самостоятельности и эмоциональной устойчивости учащихся.

Когда результаты ее опросов были обработаны, то у детей работающих матерей показатели по этим пунктам оказались несколько выше (хотя и не столь значительно), чем у детей неработающих матерей. Элен все-таки не могла поверить собственным исследованиям. Вместо этого она дала им такое рациональное объяснение: "Учителя, видимо, солгали мне, потому что большинство из них сами являются работающими матерями и они не хотели плохо выглядеть в собственных глазах".

Предубеждения обычно выражают в высказываниях, имеющих вид непреложных фактов:

Черным доверять
нельзя

Белым доверять
нельзя

Мужчинам
доверять нельзя

Женщинам
доверять нельзя

Республиканцам
доверять нельзя

Демократам доверять нель-
нельзя

Детям
доверять нельзя

Людам после тридцати

доверять нельзя

Иногда некоторые предрассудки разделяются большими группами людей. Например, большинство жителей города могут считать, что самые прочные дома должны строиться из кирпичей, даже если этот город расположен в сейсмической зоне.

"Засорения" часто вторгаются и в законы общества. До недавнего времени по законам Техаса мужчина, убивший свою жену за измену, практически оправдывался, в то время как жена, убившая мужа в аналогичной ситуации, осуждалась как не имеющий никакого права на снисхождение убийца. Подобное явление наблюдалось, когда в начале 1969 года законодатель штата Вайоминг представил законопроект, требующий, чтобы только те молодые люди после девятнадцати лет участвовали в голосовании, которые не носят длинные волосы. Он убеждал: "Если они собираются быть гражданами, они должны выглядеть как граждане".

"Засорение" от состояния Я Ребенка

Сильные "засорения" от состояния Я Ребенка часто происходят из-за некоторых детских заблуждений. Одно из распространенных заблуждений -- это иллюзия собственного величия. В крайних проявлениях человек может считать себя спасителем мира или его правителем. Другая распространенная иллюзия -- это ощущение преследования: человеку кажется, что его пытаются отравить, за ним шпионят или против него готовится заговор.

В менее серьезных случаях человек, чей Взрослый "засорен" от Ребенка, искаженно воспринимает окружающую действительность. Такой человек может, например, верить и утверждать, что:

"Мир обязан мне своим существованием".

"Люди говорят обо мне за моей спиной".

"Никто не может простить меня, никто не любит меня, я никому не нужен".

"Однажды меня спасут".

Женщина, сохраняющая иллюзию, что однажды явится ее принц, может выполнять тяжелую, безрадостную работу, как Золушка, "ожидаящая" своего Спасителя. Она может считать, что собирается замуж, и поэтому выжидает, пока не явится "он" (**.Если эта женщина изменит свои взгляды на противоположные: "Я не собираюсь выходить замуж", она обнаружит "засорение" своего Взрослого и сможет перепроверить свои установки относительно образования, работы, того, как она живет, и того, насколько это гармонирует с ее жизнью. -- Прим. авт.)**

Иллюзии возникают у детей по-разному. Некоторые заблуждения внушаются родителями, другие сами появляются в детском воображении. Например, мальчику снится кошмар, что под его кроватью сидит чудовище, которое хочет его съесть. Если мать, чтобы успокоить сына, говорит: "Не смей есть моего мальчика, подлая ты тварь! Убирайся отсюда!" -- то она тем самым укрепляет *иллюзию ребенка. Если же вместо этого она говорит: "Я заглянула под кровать, и там нет никакого чудовища. Ты, наверное, видел страшный сон, который показался тебе очень правдоподобным", -- то она помогает своему сыну отделять правдивую реальность от плодов собственного воображения. Она дает ему точную информацию, не принижая его способности фантазировать.

Когда Родительские предрассудки и Детские заблуждения, подобно слоям, окутывают Взрослого, то возникает двойное "засорение". Вместо того чтобы реально воспринимать факты, Взрослый пытается рационализировать эти "засорения". Если же они устраняются, то личность может яснее воспринимать действительность.

Когда происходит перестройка границ, человек скорее понимает Ребенка и Родителя, чем поддается влиянию "засорения". Один клиент выразил этот процесс освобождения от "засорения" так: "Я почему-то полагал, что никто не может быть похожим на меня. Теперь я понял, что это всего лишь ощущение, которое я испытывал, когда был ребенком. Я понял, что не все, но многие похожи на меня". Осознание, подобное этому, увеличивает возможности человека быть Выигрывающим.

Повреждения границ

Личность с поврежденными границами Я проявляет неуправляемое поведение, когда затрагивают ее "больные места". Психика такой личности серьезно

повреждена травмирующим событием или болезненными переживаниями в детстве. Когда кто-нибудь задевает "больное место", то рана может "раскрыться" и вызвать непонятную окружающим вспышку гнева и ярости. Такие явления часто наблюдаются на занятиях в группе интенсивных психотерапевтических консультаций. Так, например, одна женщина, участница группы, спросила мужчину: "Не могли бы Вы смотреть на меня, когда говорите со мной?" В ответ на эту простую просьбу он гневно повернулся к ней и выкрикнул: "Да, Вы знаете, на какие струны нажимать, черт бы Вас побрал!"

Повреждение границ проявляется, когда человек теряет сознание при виде мыши, впадает в истерику от удара грома, испытывает неудержимый страх перед выступлением и т.д. Некоторые люди раздражаются слезами или погружаются в депрессию даже в малокритических ситуациях. Повреждение проявляется в чрезмерном реагировании на обычные воздействия. Если оно мешает полноценному функционированию, то в этом случае необходима профессиональная помощь.

Взрослый как контролер

Каждый человек имеет возможность контролировать через Взрослого другие состояния **Я**. Освобожденный от отрицательных или неподходящих влияний Родителя и Ребенка, такой человек может принимать самостоятельные решения.

Если личность не обладает самосознанием Взрослого, то большинство внешних воздействий она будет воспринимать и реагировать на них через Родителя или Ребенка или через оба эти состояния **Я**. Когда Взрослый становится контролером, личность учится воспринимать все большее число воздействий через состояние **Я** Взрослого. Человек останавливается, смотрит, слушает, возможно, считает в это время про себя до десяти и размышляет. Он оценивает ситуацию перед тем, как действовать, принимает полную ответственность за свои мысли, чувства и поведение и решает, какие реакции его состояний **Я** являются уместными, используя при этом то, что может быть полезным, из состояний **Я** Родителя и Ребенка (см. рис. 40).

В одних случаях человек может взглянуть на ситуацию и решить, что то, как поступали в данных обстоятельствах его родители, и является наиболее подходящим. Например, он может решить принять поведение Родителя, чтобы успокоить плачущего ребенка, потерявшегося в большом универсаме (см. рис. 41а). В другой раз он может отвергнуть реакцию Родителя и удержаться от критического замечания, перенятого от родителей (см. рис. 41б).

В некоторых случаях человек, оценив ситуацию, может решить поступить так, как он привык это делать в детстве. Например, проезжая мимо реки в жаркий, солнечный день, человек может остановить машину, проверить, в безопасном ли месте он встал, и решить немного понырять, чтобы охладиться. В другой раз этот человек может отвергнуть побуждение Ребенка "поиграть поблизости" (см. рис. 42).

Согласно Берну, личность, обладающая управляющим Взрослым, "учится применять понимание и контроль Взрослого так, что черты Ребенка проявляются только в подходящее время и в подходящей обстановке. Вместе с этой дисциплиной сознания и взаимоотношений приходит дисциплина творческих способностей" (11).

Сознательный выбор означает управление психической энергией таким образом, чтобы личность могла переходить из одного состояния **Я** в другое, когда это необходимо. Например, актом свободной воли личность может сменить возмущение Родителя на заботу Взрослого или обиду Ребенка на конструктивное поведение Взрослого. Эту способность иллюстрирует случай, рассказанный двумя студентками, Джун и Салли, которые изучали транзакционный анализ, занимаясь в одной группе.

Их маленькие дети тихо играли на кухне, когда вдруг раздался грохот падающего предмета и испуганный плач ребенка. Джун тут же бросилась на кухню узнать, что случилось, подобно тому как поступили бы ее заботливые, отзывчивые родители. Опыт научил ее тому, чтобы в состоянии **Я** Родителя всегда быть заботливой и отзывчивой.

Салли реагировала по-другому. Когда она услышала шум, ее первоначальная реакция была подобна реакции ее матери, которая, когда не хотела, чтобы ее прерывали, говорила: "Эти проклятые дети не дадут мне побыть в тишине и

покое даже пять минут!" Родители Салли занимали неправильную воспитательную позицию, и она осознавала это. Поэтому Салли активизировала своего Взрослого при помощи сознательного решения. Затем она полноценно отреагировала на происходящее и, подобно Джун, вышла выяснить, что случилось.

Взрослый в качестве контролера оценивает, контролирует диалог между Родителем и Ребенком, особенно когда этот диалог является деструктивным или вызывает болезненные переживания. В таких случаях Взрослый становится более разумным Родителем по отношению к Ребенку, чем были действительные родители, -- устанавливает разумные ограничения, дает разумные разрешения, старается найти приемлемые пути удовлетворения Ребенка, Следующие примеры показывают, как Взрослый осуществляет контроль Родителя и Ребенка и находит компромиссное решение.

Джим

Ребенок Я собираюсь сказать больным и не пойти на этой неделе на работу

Родитель маменькин сынок может остаться дома, если чувствует себя нехорошо.

Взрослый

Я мог бы решить проблему, но для этого необходимо работать вдвое упорнее, чтобы наверстать упущенное. У меня нет никаких оснований оставаться дома.

.Мэри

Ребенок

Если я стану зарабатывать много денег, то мужчинам это может не понравиться

Родитель Женщины не должны зарабатывать столько же, сколько и мужчины.

Взрослый

У меня есть способности, но я никогда не получу здесь повышения. Я думаю, мне следует подыскать новую работу.

Ларри

Ребенок

Этот брак для меня западня

Родитель Ты должен усерднее молиться, Ларри. Кроме того, учти, что в нашей семье никогда не было разводов.

Взрослый

Какие у меня "за" и "против", чтобы сохранить этот брак? Какие "за" и "против", чтобы развестись? Прежде чем принять решение, мне нужно все тщательно взвесить.

Билл

Ребенок Я хотел бы сегодня вечером половой близости

Родитель Дом для мужчины -- это его крепость. Вот чем должен руководствоваться настоящий мужчина.

Взрослый Моя жена только что оправилась от гриппа. Я могу и обождать.

Сузи

Ребенок

Билл не любит меня, поэтому он не придет сегодня вечером.

Родитель Говорили тебе, что ты не должна доверять мужчинам! У них только одно на уме.

Взрослый

Я знаю, что Билл должен работать сегодня вечером. Я могу пригласить Мейбел, и мы сходим в кино.

Том

Ребенок Я не понял значения слова, которое только что употребил лектор, но если я спрошу об этом, то покажусь глупым.

Родитель Никогда не перебивай, если кто-нибудь говорит. Ты можешь поставить себя в неловкое положение

Взрослый Если я не задам свой вопрос, я могу неправильно понять всю лекцию. Поэтому надо спросить, даже если я почувствую себя глупо.

Умиротворение Вашего Родителя

Иногда внутренний Ребенок постоянно чувствует давление излишне критичного, грубого, угрожающего, наказывающего или болезненно

воздерживающегося от одобрений Родителя. Личность, у которой контроль за поведением осуществляет Взрослый, может научиться "бросать крошки" Родителю. Это помогает ослабить ощущение дискомфорта, которое возникает, когда человек поступает против родительских предписаний или разрешений.

"Бросание крошек" подразумевает такое влияние на Родителя, когда выполняется какая-нибудь "мелочь", которая будет ему приятна. Часто люди умиротворяют своего Родителя, когда, например, ходят в церковь на Рождество и на Пасху или в синагогу в День Искупления.

Иллюстрирующий пример

Одна женщина вынуждена была сохранять семейные реликвии, постепенно собрав полную комнату салфеточек, картин, расшитых наволочек и т.д. Она не смогла выкинуть эти вещи и жаловалась, что чувствовала себя виноватой при одной только мысли об этом, так как такой поступок был бы предательством по отношению к ее семье. Позже она рассказала: "Моя мама всегда любила подавать нищим. Поэтому я "бросила две крошки", и это действительно доставило мне удовлетворение. Я сохранила одну маленькую коробочку памятных сувениров, а затем я раздала все вещи различным людям, которые действительно нуждались в них. Какое это было облегчение".

Удовольствия Вашего Ребенка

Большинство из нас сталкивается с обстоятельствами, при которых мы длительное время вынуждены использовать своего Взрослого. Люди могут переживать кризисы -- смерть, болезнь, инвалидность или какое-нибудь другое несчастье. Они могут, например, испытывать мучительные переживания из-за необходимости сдавать экзамены, окончить статью или начать новое дело. В таких случаях внутренний Ребенок может игнорироваться и подобно настоящему ребенку становиться помехой или "раздражением". Человек в такой ситуации расстраивается и не способен ясно мыслить, он становится раздражительным, плаксивым или ему кажется, как что-то сдерживает его. Эти чувства часто возникают, когда в семье появляется маленький ребенок, требующий и получающий все внимание. В результате отец чувствует себя покинутым, а мать -- подавленной. Такие чувства часто возникают, когда труд человека заменяется машиной, когда он становится жертвой спада производства или когда на его место берут другого, например, более молодого.

Чтобы как-то уменьшить этот груз переживаний, полезно сделать что-нибудь особенное для своего Ребенка. Такая деятельность может послужить утешением. Иногда она поддерживает или даже возрождает к жизни.

Иллюстрирующий пример

Дональд усердно занимался на юридическом факультете несмотря на то, что на нем лежала еще забота о семье. Хотя он хорошо знал предмет, тем не менее три раза проваливался на выпускных экзаменах. Дональд жаловался: "Я не мог думать. Я так боялся провалиться, что даже карандаш застыл в моей руке и я не мог писать".

Когда Дональда спросили о том, что было для него самым приятным, когда он был маленьким, он тотчас ответил: "Шоколадные плитки с орехами, но родители мне запрещали их есть, так как боялись, что я испорчу зубы". Вспомнив об удовольствиях детства, Дональд попытался доставить удовольствие своему Ребенку. Поэтому в четвертый раз он взял на экзамен шоколадные плитки, чтобы есть их в перерывах.

Дональд успешно окончил факультет и с тех пор использовал этот метод в редких, но важных случаях.

Многие люди находят разные пути, чтобы доставить удовольствие своему Ребенку. Каждый человек может найти свой путь, проверяя желания Ребенка и решаясь с помощью Взрослого на что-нибудь подходящее для их удовлетворения.

Один мужчина снимал напряжение, вызванное замечаниями его раздражительного шефа, играя после работы в футбол со своими детьми.

Другой мужчина, оправляясь от последствий опасных ожогов, поддерживал себя тем, что совершал короткие прогулки в горы.

Одна женщина снимала напряжение, связанное с ее беспокойным ребенком, принимая теплую ванну, пока тот спал.

Другая женщина вынуждена была длительный период соблюдать строгую диету. Чтобы как-то утешить, поддержать себя, она позволяет себе раз в месяц побаловаться мороженым с фруктами, шоколадом и орехами.

Этот метод "получения пятерок" для Ребенка дает возможность личности продолжать свою деятельность, пока это необходимо. Он заключается в том, чтобы позволять себе удовольствия, которые были нам особенно приятны в детстве, или удовлетворять неудовлетворенные желания. Каждый человек нуждается в оценке того, что является приятным для его Ребенка, и в установлении разумных ограничений на частоту удовлетворения этих желаний.

Активизация и укрепление состояния Я Взрослого

Состояние Я Взрослого укрепляется по мере его использования "во многом подобно тому, как мускулы увеличивают свою крепость с упражнениями" (12). Чем чаще люди используют его, тем легче они способны использовать его снова.

Образование

Образование укрепляет способности личности собирать, организовывать и оценивать информацию и вносит свой вклад в более точные суждения Взрослого. На состояние Я Взрослого влияют многие формы переживаний, полученные в ходе обучения. Некоторые виды обучения препятствуют деятельности Взрослого, некоторые способствуют ей. Берн предостерегает: "В отдельных случаях из-за уроков прошлого опыта надлежащие представления будут отсутствовать" (13).

Образование, такое, как "уроки прошлого опыта", можно получать различными путями. Оно может быть высшим или средним, официальным или неофициальным. Например, большинство людей получают образование по истории, математике, английскому в школе от учителей, имеющих профессиональную подготовку. Однако их сексуальное образование, вероятно, возникает менее официальным путем, они получают сведения по этому вопросу от сверстников, в раздевалке, на заднем дворе, читая журналы или смотря фильмы. Информация, приобретенная таким образом, может быть точной или искаженной. Если это обучение является неправильным и критически не оценивается, то это вредно действует на Взрослого. Поговорка программистов ЭВМ, что "чушь на входе дает чушь на выходе", как нельзя лучше подходит к тому, что закладывается во Взрослое или в любое другое состояние **Я**.

Кроме образования, Взрослый накапливает данные и через переживания окружающей действительности. Люди слышат, обоняют, чувствуют и видят свое окружение, они наблюдают определенные явления, возникающие через предсказуемые интервалы времени. Они наблюдают, что деревья цветут каждый год в одно и то же время и что на них вырастает определенный плод. Они узнают, как долго можно пользоваться газовым баллоном, где самый удобный въезд на шоссе, сколько времени занимает дорога на работу или где можно купить самую хорошую рыбу. Их Взрослый постоянно собирает сведения из повседневного опыта.

Иногда информация оценивается неточно. Даже то, что человек "видит", может оказаться ошибочным. Земля может выглядеть плоской, но это не так. И какой судья не слышал, как об одном событии давались три "честных", но противоречащих друг другу свидетельских показания.

Личность, использующая Взрослого как контролера и желающая улучшить свои реакции, может нуждаться в усилении Взрослого при помощи как данных, полученных от различных внешних источников, так и более полного самопознания. Собирая и оценивая информацию, личность способна более точно определить, какая реакция является более подходящей в ситуации "здесь и теперь". Такая личность нуждается в непрерывном самообразовании и умении различать свой внутренний мир для того, чтобы разумно пользоваться тем, что является о'кей у Родителя и у Ребенка.

Контракты

Заключение контракта является важным методом в трансакционном анализе, служащим для укрепления Взрослого. Контракт -- это договор с самим собой и/или с кем-нибудь еще об изменении. Контракты могут включать договор об изменении чувств, поведения или психосоматических проблем. Согласно Берну;

...контракт может касаться симптомов, характерных для определенных болезней, таких, как, например, истерические параличи, страхи, навязчивые идеи, соматические нарушения, усталость и сильное сердцебиение при неврозах; чрезмерное пьянство, наркомания, отклоняющееся поведение и другие, напоминающие игры типы поведения при психопатиях; пессимизм, педантизм, импотенция или фригидность при расстройствах характера; галлюцинации, эйфория или депрессия при психозах (14).

Контракт должен быть ясным, кратким и прямым. Он включает 1) решение предпринять что-нибудь, связанное с определенной проблемой; 2) ясную цель, сформулированную простым языком, понятным даже для внутреннего Ребенка; 3) возможность выполнения намеченной цели.

Для того чтобы заключить контракт, человек должен хорошо осознать свое отношение к жизни, чтобы понять, что вызывает неудовлетворенность или чрезмерный дискомфорт в отношении к себе или другим. Неудовлетворенность часто является мотивом для начала изменения.

Важно, чтобы контракт был заключен именно Взрослым. Родитель может давать обещания лишь для того, чтобы отмахнуться от Ребенка, а Ребенок может принимать решения "начать с понедельника новую жизнь" без серьезных намерений исполнить это. Взрослый же непосредственно исполняет их!

Несмотря на то что транзакционный анализ первоначально создавался как контрактная форма терапии, личность может сама заключить контракт с кем-либо (кроме психотерапевта) -- с собой, супругом/супругой, руководителем, сотрудником или другом -- о том, чтобы

прекратить постоянно жалеть себя,
прекратить самоуничижительные мысли и поступки,
прекратить вести себя как мученик,
прекратить пренебрегать другими,
прекратить разрушать свое здоровье;
начать прислушиваться к людям,
начать быть более вежливым,
начать укреплять свое здоровье,
начать смеяться,
начать думать собственной головой.

Умение заключать контракты, доводить их до конца, изменять их, когда это необходимо, и переходить к новым проблемам и следующим контрактам свидетельствует об умении управлять собой и отличает Выигрывающих.

Постановка правильного вопроса

После определения проблемы и заключения контракта человек может составить программу поведения своего Взрослого с помощью вопроса, соответствующего этой проблеме. Затем, в критический момент, когда может использоваться тип поведения, который человек решил изменить, он задает себе вопрос. Этот вопрос активизирует Взрослого.

Если человек в ответ на критику всегда защищается, расстраивается или легко впадает в депрессию, то он может заключить контракт "Я буду учиться ценить критику". Когда возникает потребность отвергнуть критику, он может задать себе вопрос: "Интересно знать, в чем-то эта критика является справедливой?" или "Интересно знать, в чем-то она окажется неверной?"

Человек, стремящийся обычно занять позицию отдаления, может заключить контракт "Я буду высказываться". Когда возникает потребность использовать прежний тип поведения, он может задать себе вопрос: "Какой ответственности я избегаю?", или "Что плохого в том, что я должен сказать?", или "Что самое худшее может произойти, если я выскажусь?".

Человек, который всегда стремится быть центром внимания, может заключить контракт "Я буду делить сцену с другими и иногда позволять им быть на ней главными". Когда же появится потребность снова стать центром внимания, этот человек может поставить вопрос: "Что я могу сделать или сказать такого, что все должны видеть или слышать это?", или "Может быть, достаточно?", или "Чему я сам могу научиться, посмотрев на других или послушав кого-нибудь другого?".

Человек, Родительское состояние которого деспотически авторитарное, который отвечает отказом на большинство просьб, особенно на просьбы своих детей, может заключить контракт со своим Взрослым "Я буду выслушивать все просьбы и разумно отвечать на них".

Когда к нему обратятся с просьбой, он может активизировать своего Взрослого, спрашивая себя: "Почему бы и нет?" Если просьба действительно вредна для здоровья или безопасности ребенка, человек может вполне резонно и решительно ответить "нет". Если же такой опасности нет, то человек может сказать "да", оговорив необходимые условия и ограничения. Если следовать этой процедуре, то "да" или "нет" будут приходиться из состояния Я Взрослого, даже когда это и воспитательный акт.

Когда человек часто отказывает себе, его внутренний Ребенок постоянно

отвечает на многочисленные запреты Родителя. Проявление удовольствия и веселья его внутренним Ребенком отвергается, и поэтому он может заключить контракт "Я буду позволять себе смеяться, любить и играть". Когда человек почувствует желание повеселиться, он может задать себе вопрос: "Почему бы нет?" Если для этого имеются разумные основания (а не рационализации), человек может отложить удовольствие на другое время. Если же их нет, он может позволить себе повеселиться и хорошо провести время.

Если Родитель личности излишне потакает желаниям Ребенка и не раздумывая отвечает "да" на большинство побуждений (спиртное, наркотики, еда, сон и т.д.) или на приглашения других людей, то в этом случае человек может заключить контракт "Я не буду говорить "да" себе или другим, если это приводит к деструктивному поведению". Он может поставить вопросы: "Должен ли я делать это для себя?" или "Почему я должен причинять вред другим или позволять им причинять вред себе?"

Когда люди используют метод контракта-вопроса, чтобы активизировать Взрослого, они составляют свой собственный вопрос к контракту, "включающий" их интеллект и позволяющий более разумно оценивать ситуацию. Они не боятся принять ответственность за свои действия.

Изучение проекций

Опытные люди используют своего Взрослого для изучения отчужденных сторон своей личности с помощью проекций. Проекция -- это распространенное явление человеческого поведения. Перлз пишет:

Проекция -- это черта, установка, чувство или сторона поведения, которая действительно принадлежит Вашей личности, но не воспринимается ею как таковая; вместо этого она приписывается объектам или личностям Вашего окружения и затем переживается как направленная на Вас от них, тогда как на деле все обстоит как раз наоборот...

Невротическая личность представляет и поддерживает картину отвержения, сначала своими родителями и затем своими друзьями. В то время как такие притязания отчасти могут иметь основание, справедливо также и обратное, что невротик отвергает других за то, что они не соответствуют некоторым фантастическим идеалам или стандартам, которые он предъявляет к ним. Однажды он проецирует свое отвержение на другую личность и может теперь без какого-либо чувства ответственности за ситуацию рассматривать себя как пассивный объект всех видов несправедливых лишений, недоброго обращения или даже преследования (15).

Люди могут проецировать любую положительную или отрицательную черту, которая отчуждена в их сознании. Неосознанно они могут обвинять других в том, что те раздражены, в то время как в действительности сами испытывают раздражение. Они могут воспринимать других как излишне впечатлительных и мягких, хотя в действительности за их внешностью людей с холодным сердцем скрывается способность к нежности. Они могут заявлять, что супруг/супруга не любит их, хотя в действительности сами не испытывают любви к своему супругу/супруге.

Некоторые игры, такие, как "Пятно", часто исполняются человеком, который проецирует свои собственные черты на другого. Вместо того чтобы принять чувства личной неполноценности, человек, играющий в эту игру, выступает в качестве Родителя и придирается к другим, приписывая неполноценность им самим.

Люди, которые используют свои проекции, чтобы достигнуть самопознания, подвергают проверке свои обвинения и восхищения другими. Когда они восхищаются чем-то или обвиняют в чем-то, они приучаются спрашивать себя: "А не может ли эта черта в действительности принадлежать мне?" С помощью этого вопроса:

Женщина, которая заявляет: "Никто не ценит меня", может обнаружить, что она из тех людей, кто сам редко проявляет уважение к другим.

Друг, который восхищается: "Ты такой замечательный -- никто не может сделать то, что делаешь ты", может обнаружить способность делать то же.

Учитель, который часто говорит: "Это глупый ребенок", может обнаружить свою собственную глупость.

Мальчик, который жалуется: "Эта дверь всегда бьет меня", может обнаружить, что когда он выходит, то сам ударяет ногой по двери.

Мужчина, который заявляет: "Никто даже не слушает меня", может обнаружить, что сам никогда не слушает других.

Мужчина в группе интенсивных психотерапевтических консультаций, который говорит: "Вы совсем не хотите открыться мне", может обнаружить, что сам не хочет быть открытым.

Женщина с подавленной сексуальностью, которая заявляет: "Мужчины всегда пристают ко мне", может обнаружить, что она сама проявляет интерес к мужчинам.

Изучение сновидений

Подобно тому как люди могут изучать свои проекции, они могут изучать и свои сны. Перлз описывает сны как "самое непосредственное выражение человеческого существования" (16). Сны подобны дневной сценической деятельности, но управление и действие при этом не подвержены такому контролю, как в бодрствующем состоянии.

Гештальтметод скорее интегрирует сны, чем анализирует их. Интеграция может достигаться через сознательное переживание сна, через принятие ответственности за существование каким-либо объектом, предметом или персонажем из сновидения, через осознание сообщений, содержащихся в сновидении. Чтобы изучать сновидения, не обязательно разбирать весь сон.

Часто плодотворной оказывается работа с небольшими фрагментами сна.

Чтобы заново пережить сон, человек сначала рассказывает или записывает его как историю, которая происходит сейчас. Используя настоящее время, например "Я иду по безлюдной дороге...", "Я сижу в самолете...", человек включает все, что он переживал во сне, но не прибавляя при этом ничего из того, чего там не было в действительности.

Следующим шагом является диалог, который произносится вслух. Чтобы помочь началу диалога, каждый персонаж, предмет или событие сна спрашивают: "Что ты делаешь в моем сне?" Затем, идентифицируясь с каждым объектом своего сна, отвечают, начиная описание от первого лица и используя настоящее время. Например, "Я яркая красная спортивная машина...", "Я коврик, расстеленный на полу...", "Я старая женщина, которая пытается подняться по лестнице...".

Каждый фрагмент сновидения, вероятно, скрывает сообщение о личности спящего. Когда содержание сообщения доходит до человека, он испытывает чувство, которое можно перевести как "Ах! Так это я и есть".

Одна женщина, описывая свой сон, где она была авторитарным начальником, обнаружила, что сама обладала суровым характером и не хотела менять его. Один мужчина, играя роль асфальтового катка из своего сна, обнаружил, что он переступал через других людей, если они становились у него на пути. В обоих случаях отчужденные стороны личности были "заново признаны своими" и тем самым интегрированы в единое целое. Перлз предостерегает:

...если Вы работаете со сновидениями, то лучше заниматься этим с кем-нибудь, кто мог бы подсказать Вам, чего Вы стремитесь избежать. Понимание сновидения означает понимание того, где Вы избегаете очевидного. Единственный недостаток заключается в том, что другой человек может слишком быстро прийти на помощь и рассказать, что происходит с Вами, вместо того чтобы дать Вам возможность самим разобраться в себе (17).

Дни отчаяния

Человек, который активизировал Взрослого и начал видеть жизнь более реалистично, может обнаружить ; вещи, которые тяжело принять, например: :

- что работа зашла в тупик,
- что супруг душевно болен,
- что некоторые люди по-настоящему ненавидят друг друга
- что некоторые люди просто вредят друг другу,
- что дети испытывают отчуждение от родителей,
- что всегда необходимо расплачиваться,
- что настоящая дружба встречается редко,
- что большинство возможностей остаются нереализованными.

Кроме того, некоторые люди обнаруживают, что сказочная личность или необычайное событие, которые, как они полагали, улучшат их жизнь, и не собираются появляться:

- что они никогда не разбогатеют,
- что благоприятная возможность не представляется дважды,
- что удача не может все время "ждать за углом",
- что Красавица не обладает волшебной силой,

что не существует чудесной феи или волшебника,
что лягушка -- это всего лишь лягушка, а не царевна.

Перед лицом такого осознания многие люди впадают в отчаяние, теряя надежду на то, что кто-то еще сможет их спасти. Возможно, впервые они начинают отчетливо понимать, что если им необходимо спастись, то они должны положиться на самих себя и укрепить свои собственные возможности, чтобы большую часть жизни планировать самостоятельно.

Хотя чувство отчаяния является болезненным, оно служит побуждением к тому, чтобы начать делать что-то иначе. С этого момента человек может

1) удалиться от общества и начать жизнь отшельника в каком-нибудь уединенном месте, совершить преступление против закона или закрыться в номере отеля;

2)

попытаться устранить личные проблемы, "отключаясь" с помощью алкоголя или наркотиков, или совершить самоубийство;

3)

избавляться от других людей, причиняя им боль -- прогнать детей прочь, бросить мужа/жену или даже убить кого-нибудь;

4)

ничего не делать и ждать;

5)

стать лучше и начать жить в реальном мире.

Берн описывает это следующим образом:

В дальнейшем пациент должен взять на себя задачу жить в мире, где не существует Сайта-Клауса. Затем он становится перед экзистенциальными проблемами необходимости, свободы выбора и абсурдности существования, которые прежде до некоторой степени игнорировал, так как жил под влиянием иллюзий своего сценария (18).

Люди, которые решили жить в реальном мире и которые поняли, что они рождены Выигрывать, согласны с Дизраэли, утверждавшим, что "жизнь слишком коротка, чтобы быть незначительной".

Резюме

Состояние **Я** Взрослого имеет дело с объективной реальностью. Взрослый не зависит от возраста, но на него влияют образование и жизненный опыт личности. Когда активизируется состояние Взрослого, человек может собирать и перерабатывать информацию, предсказывать возможные последствия различных действий и принимать сознательные решения. Но даже когда решение принято Взрослым, оно не обязательно будет точным, если ему не хватает информации. Однако использование Взрослого может помочь сократить число поступков, в которых он раскаивается, и увеличить вероятность успеха.

Когда существует внутренний конфликт или саморазрушительное взаимодействие между внутренним Ребенком и Родителем, Взрослый может вмешиваться в него: он может судить, выносить решение, искать компромиссы и принимать новые решения для выражения внутреннего Ребенка. Он также может принимать или отвергать предположения Родителя на основе реальности и оценивания вероятности. Чтобы достичь такой интеграции личности, Взрослый должен добиться знания о состоянии **Я** Ребенка и Родителя. Этот процесс является частью процесса самопознания.

Различные проблемы границ **Я** могут оказывать воздействие на спонтанное использование личностью своих возможностей. Если границы **Я** слишком слабые, психическая энергия личности беспорядочно скользит из одного состояния **Я** в другое, заставляя личность вести себя непредсказуемым образом. Если границы **Я** слишком жесткие, то психическая энергия "запирается" в одном состоянии, исключая другие. Эта проблема ясно видна, когда личность постоянно использует только одно состояние **Я** и предпочитает действовать почти исключительно в состоянии **Я** Родителя, Взрослого или Ребенка. Когда личность получает травму или накапливает отрицательные переживания, границам **Я** наносится повреждение. В результате этого выплескиваются чрезмерные эмоции, которые возникают как реакция на безобидные воздействия. Ясное восприятие Взрослым текущей действительности может также "засоряться" Родительскими предрассудками и Детскими заблуждениями.

Когда личность впервые достигает Взрослого осознания, то ее часто

охватывает отчаяние. Личность может реагировать на это неприятное чувство по-разному: отдаляясь от других людей, бросая работу, избавляясь от других людей, ничего не делая или достигая исполнительного контроля состояния Я Взрослого над собой и совершая поворот к ответственности за течение своей жизни.

То, что Взрослый является контролером, не означает, что личность всегда находится в состоянии Я Взрослого. Это означает, что Взрослый допускает адекватное проявление всех состояний Я, так как каждое вносит свой вклад в целостность личности. Взрослый "обращен вовнутрь" и знает, когда потребности могут быть удовлетворены с большим удовольствием и когда их необходимо сдерживать или изменять, чтобы они были уместны в настоящий момент.

Для того чтобы Взрослый достиг исполнительного контроля, его нужно активизировать и использовать. Каждый имеет эту возможность, хотя некоторым может казаться, что это не так. Берн проводит такую аналогию: "...если в чьем-то доме не слышно радиоприемника, это не значит, что его там нет; просто приемник нужно включить и дать ему нагреться, и тогда его будет слышно хорошо" (19),

Когда Ваше состояние Взрослого включается и направляется вовнутрь, оно может помочь Вам установить курс Вашей жизни намного более разумно. Старая польская поговорка советует: "Если нет ветра, гребите".

Упражнения

Люди, которые осознают себя, понимают быстротечность жизни, так как знают о неизбежности смерти. Они делают свой выбор на основе того смысла, который хотят придать своей жизни.

1. Сцена смертного ложа (фантазия)

Найдите тихое место, где Вам не смогут помешать. Представьте, что Вы уже очень пожилой человек и находитесь на смертном одре. Ваша жизнь мысленно проходит перед Вами. Закройте глаза. Спроецируйте Вашу жизненную драму на воображаемый экран перед Вами. Следите за ней с самого ее начала до настоящего момента. Не спешите. После этого опыта рассмотрите вопросы:

* Какие воспоминания были для Вас наиболее болезненными? Какие самыми приятными?

* Какие обязательства, переживания и достижения придают смысл Вашей жизни?

* Испытали ли Вы сожаление о чем-либо? Если да, что Вы могли бы сделать иначе? Что Вы можете сделать иначе теперь?

* Не хотели бы Вы находиться рядом с кем-нибудь больше или меньше времени?

* Не был ли Ваш выбор не осознаваем Вами ранее? Или, возможно, Вы просто боялись сделать его?

* Вы обнаружили то, что Вы цените? Ваши ценности оказались такими, какими Вы хотели?

* Вы обнаружили что-либо, что Вы хотели бы теперь изменить?

2. Ваш последний час (фантазия)

Теперь взгляните на Вашу жизнь с другой стороны. Вообразите, что Вам остался час жизни и Вы можете провести его с кем только угодно.

* Кого бы Вы хотели видеть около себя?

* Как и где Вы бы хотели провести этот последний час?

* Этот человек (люди) знает о Ваших чувствах к нему?

3. Освобождение от удара ловушки

Если Вы чувствуете, что Вы пойманы в ловушку или находитесь перед стеной, то есть не видите возможных выборов или очевидных решений, попробуйте провести следующий мысленный эксперимент.

* Закройте глаза и вообразите, что Вы бьетесь головой о высокую кирпичную стену, преграждающую Вам путь, пытаясь таким образом преодолеть это препятствие.

* Наблюдайте за собой, бьющимся головой о стену.

* Теперь прекратите биться и оглянитесь вокруг.

* Найдите какой-нибудь способ перебраться через стену, например пролезть под стеной или попытаться обойти ее. Если Вам потребуется что-нибудь для помощи, вообразите это.

Если Вы считаете себя запертым в ловушке, совершите воображаемое

перенесение в эту ловушку.

* Представьте, что Вы свернулись калачиком внутри нее. Что Вы чувствуете? Защищает ли она Вас от чего-нибудь или кого-нибудь?

* Придумайте несколько способов выбраться из Вашей ловушки. Теперь выберитесь из нее.

* После того как Вы покинете Вашу ловушку, представьте, что Вы сидите снаружи ее, под деревом.

* Посмотрите вокруг. Посмотрите на Вашу ловушку, затем на окружающий мир.

Если Вы чувствуете, что находитесь перед стеной или заперты в ловушке, не прислушивайтесь к старым записям, которые говорят, что "взрослые так себя не ведут".

* Постройте для себя стену из картона, газет или т.п. Ударьтесь головой об нее. Оглянитесь. Нет ли более простого пути наружу?

* Возьмите большой картонный ящик. Заберитесь в него и надвиньте крышку. Посидите там некоторое время, прислушиваясь к своим чувствам. Затем покиньте ящик. Посмотрите на него. Посмотрите на окружающий Вас мир.

Затем спросите себя:

* Не могло ли так случиться, что я сам построил свою стену, сам залез в свою ловушку?

* Если это так, то что это дает мне?

* Как это влияет на других?

* Какие позиции я укрепляю в себе?

* Какие ярлыки я собираю, поступая таким образом?

* Как это соответствует моему сценарию?

* Это то, что я действительно хочу для себя? Теперь прекратите "биться об одну и ту же ситуацию" и оглянитесь вокруг.

4. Проверка постоянного Родителя, постоянного Взрослого и постоянного Ребенка

Подумайте: может ли так быть, что Вы слишком часто бываете в состоянии Я Родителя и/или ведете себя неуместно в этом состоянии?

* Не обвиняют ли Вас в том, что Вы думаете за других, отвечаете за них, никогда не даете им проявить самостоятельность, раздаете всем советы, поучаете?

* Вы читаете проповеди, пропагандируете или принуждаете других?

* Тщательно проверьте группы, с которыми Вы связаны.

* Есть ли какая-либо тема для разногласий в каждой группе или большинство ее членов имеют единую точку зрения?

* Могли бы Ваши родители принадлежать к этим группам?

* Высоко ли ценится или подавляется творческое мышление в этих группах?

* Каких общих взглядов придерживаются группы, в которые Вы входите?

* Если Вы стремитесь принадлежать к благотворительным группам, спросите себя, действительно ли они решают проблемы или только говорят о них. Они подходят к проблемам только с одной стороны или с разных?

"Ваши группы зависят от решений, которые Вы принимаете?"

* Вы советуете им, что делать? Поощряете мыслить и действовать самостоятельно?

* Как часто Вы говорите другим "должны", "обязаны" и "Вам следует"? Вы говорите это в состоянии Я Взрослого или Родителя?

* О каких предметах Вы говорите с возмущением и по несколько раз?

* Может ли так случиться, что Вы выражаете чужое мнение, не обдумав и не проверив его?

Подумайте: может ли так случиться, что Вы слишком часто бываете в состоянии Я Взрослого и/или ведете себя неподобающим образом в этом состоянии?

* Не кажетесь ли Вы себе чрезмерно рассуждающим, слишком рациональным, неспонтанным и похожим на автомат большую часть времени?

* Вы постоянно имеете дело с обработкой данных и редко проявляете Родительские взгляды или Детскую непосредственность?

* Вы всегда рационально используете деньги, никогда не "шикуете" или слишком балуете кого-нибудь подарками, о которых они всегда мечтали?

* Вы много работаете и с трудом выпрашиваете время для отдыха или Вы ничем не заняты?

* Вы входите только в профессиональные группы -- группы, которые

собираются в основном для обмена информацией?

* Теперь вспомните своих близких друзей. В их число входят те, с кем Вас связывают деловые отношения?

* В компании Вы всегда говорите о своих профессиональных интересах или находите укромный угол и листаете журналы?

* Не обвиняют ли Вас в том что Вы "невеселы" или "совсем не заботитесь о детях?"

*-Нет, ли у Вас склонности быть "машиной-компьютером", перерабатывающим информацию и находящим решения?

* Не используете ли Вы своего Взрослого для рационализации -- для оправдания своих недостатков и предрассудков?

* Не используете ли Вы его для того, чтобы настаивать и сохранять мнения Родителя, которые некогда были слишком пугающими для Вас, чтобы сознательно их проверить?

* Не используете ли Вы своего Взрослого для того, чтобы помогать своему Ребенку управлять другими, или

чтобы приводить ему "хорошие" доводы для исполнения игр?

Подумайте: *может ли так быть, что я слишком часто бываю в состоянии Я Ребенка и/или веду себя неподходящим образом в этом состоянии?*

* Вы позволяете управлять Вами во многих областях?

* Другие думают за Вас, отвечают за Вас, подавляют Вас, дают Вам советы, часто приходят Вам на помощь и ставят Вас на место?

Проверьте группы, в которых Вы участвуете.

* Они собираются преимущественно для веселья?

* Для ниспровержения или критики авторитетов?

* Для того чтобы посоветовать Вам, как строить свою жизнь?

* Вы отступаете, приходите в отчаяние, чувствуете себя бессильным перед возникшими проблемами или перед принятием решений?

* Вы постоянно обращаетесь к другим за одобрением, критикой или поддержкой?

* Вспомните десять самых близких своих друзей. Не объединяет ли их нечто общее? Это Ваши приятели по развлечениям? Не играют ли они для Вас роль родителей?

* Вы часто говорите "Я не могу" вместо того, чтобы сказать "Вы этого не хотите"?

5. Портрет Ваших состояний Я

Используя окружности разных диаметров, нарисуйте портрет своих состояний Я, каким по большей части Вы *воспринимаете себя*. Ваш портрет может выглядеть подобно тому, как это показано на рис. 43.

* Вы видите себя человеком, имеющим любимое состояние Я?

* Не меняется ли Ваш портрет при смене обстановки? На работе? Дома? В институте? На вечеринке? Где-нибудь еще?

* Не меняется ли он с определенными людьми? С начальником? Подчиненными? Супругом/супругой? Детиemi? Друзьями? С кем-нибудь еще?

* Теперь попросите детей, супруга/супругу, друга, родственника и/или коллегу по работе нарисовать, как они воспринимают вас? Заметили ли Вы какие-нибудь различия.

После того как Вы нарисовали Ваши портреты, каким Вы сами себя воспринимаете и какими Вас воспринимают другие, спросите себя:

* Они удовлетворяют меня? Если нет, что необходимо изменить?

* Какие контракты мне необходимо заключить? Какие вопросы Взрослого мне необходимо поставить?

6. "Засорение" Вашего Взрослого

Один эффективный метод избавления от "засорения" Вашего Взрослого от предубеждений Родителя и заблуждений Ребенка заключается в изменении Ваших утверждений на противоположные.

"Засорение" от Родителя

* Напишите четыре прилагательных, которые Вы используете, когда говорите о людях различного пола, национальности, возраста, религии, образования, класса, происхождения.

Мужчины --- --- --- --- --- --- --- --- --- --- --- --- --- --- ---

Женщины --- --- --- --- --- --- --- --- --- --- --- --- --- --- ---

Евреи_-----

Нехристиане_-----

Черные -----

Белые -----

* Вы располагаете достаточными и точными сведениями, чтобы проверить Ваши утверждения, или какое-то событие побудило Вас принять такую позицию? Слухи? Средства массовой информации?

* Теперь измените Ваши высказывания на противоположные тем, которые Вы применили. Что Вы обнаружили?

"Засорение" от Ребенка

* Вы часто используете слова, свидетельствующие о том, что Вы ожидаете сказочную личность или необычайное событие? Такие, как:

Когда (если только) он/она изменится...

Когда (если только) я женюсь...

Когда (если только) я разведусь...

Когда (если только) я найду хорошую работу...

Когда (если только) дети подрастут...

* Вы часто используете слова, которые говорят о том, что Вы думаете о себе определенным образом и ничего не можете в себе изменить? Такие, как:

Я такой беспомощный, что...

Я такой глупый, что...

Я такой подавленный, что...

Я такой робкий, что...

* Какую позицию наиболее часто Вы занимаете в отношении себя? Я такой... что...

* Теперь измените несколько Ваших утверждений на противоположные, например:

Он/она может никогда не измениться, поэтому...

Я такой сильный, что...

Я такой... что...

После того как Вы рассмотрели возможные "засорения" от Родителя и Ребенка, задайте себе следующие вопросы:

* Удовлетворяет ли меня то, что я обнаружил?

* Что мне необходимо оценить заново?

* Что мне необходимо изменить?

* Какие контракты мне необходимо заключить?

* Какие вопросы Взрослого необходимо поставить?

7. Изучение Ваших проекций

Другие часто служат для нас зеркалом. Когда Вы смотрите на кого-нибудь, то можете увидеть в нем себя самого. Изучение Ваших проекций является полезным методом самопознания.

Вообразите кого-нибудь, кто Вам особенно не нравится.

* Что Вам не нравится в этом человеке?

* Не знаете ли Вы других людей с такими чертами? Они также не нравятся Вам?

* Теперь представьте, что Вы обладаете этими же чертами. Представьте себя в действии.

* Делайте то, что делают люди, которые раздражают Вас. Поступайте так, как они.

* Теперь спросите себя: "Может ли так быть, что я сам веду себя подобным образом или что эти черты принадлежат мне самому?"

Теперь представьте кого-нибудь, кто особенно восхищает Вас.

* Что Вам нравится в этом человеке?

* Вы знаете других людей, которые обладают подобными чертами? Вы также восхищаетесь этими людьми?

* Далее, представьте, что Вы говорите, ходите, ведете себя так же, как и те, кто восхищает Вас. Представьте, что Вы обладаете их чертами.

* Теперь задайте вопрос: "Может ли так быть, что я обладаю этими способностями и чертами?" В течение недели составьте два списка.

* В одном записывайте все, в чем Вы обвиняете других (она отвергает меня, он глуп, мой муж/жена волочитя за кем-нибудь, она всегда сердита, он ненавидит меня и т.д.).

* В другом отмечайте все, что вызывает у Вас восхищение (она такая нежная, он смысленный, моя жена/муж всегда делает полезные замечания, он прекрасно обращается с детьми, она очень изящно одевается и т.д.).

* В конце недели проверьте Ваши списки. Не видите ли Вы каких-нибудь шаблонов?

* Теперь поставьте вопрос: "Может ли так быть, что я?.."

Например, "Может ли так быть, что я отвергаю Мэри лишь потому, что полагаю, будто она отвергает меня?", "Может ли так быть, что я хотела бы избежать этого брака и поэтому обвиняю Дика в том, что он желает этого?".

8. Изучение Ваших сновидений

Многие люди утверждают, что не помнят своих снов. Если Вы считаете так же, то держите карандаш и бумагу рядом, около кровати, и записывайте свои сны сразу же, как проснетесь. Каждый сон содержит сообщение. Чтобы раскрыть сообщение, которое содержит Ваш сон, Перлз предлагает следующее упражнение:

Запишите сновидение и составьте список всех деталей Вашего сна. Запишите каждого человека, каждую вещь, каждое настроение и затем постепенно постарайтесь стать каждой из этих деталей сна. Проигрывайте их, действительно превращаясь в каждую из них. По-настоящему станьте этой вещью; чем бы она ни была -- станьте ею. Используйте свое волшебство. Превратитесь в эту безобразную лягушку или во что-нибудь, что было там, -- в неодушевленные предметы, живые существа, демона -- и прекратите думать. Затем, взяв каждый из этих персонажей сна, дайте им столкнуться друг с другом. Запишите сценарий. Под "записью сценария" я имею в виду диалог между двумя противоположными ролями. Вы обнаружите, особенно если Вы приняли подходящие противоположности, что они всегда начинают со спора друг с другом (20).

* После того как Вы поработаете над сном или фрагментом сна, как предлагает Перлз, спросите себя: "Не уклонялся ли я от чего-либо во сне? Не убегал ли? Не прятался ли? Не мог сдвинуться с места или закричать? Что еще?"

* Если это так, не напоминает ли мне это то, чего я избегаю в настоящей жизни?

9. Метод решения проблем

Если у Вас есть проблемы, которые необходимо решить, -- такие, как найти работу, изменить стиль поведения, улучшить семейные отношения, -- активизируйте Вашего Взрослого, используя следующие приемы. Некоторые из них могут не подходить ко всем проблемам, но по крайней мере рассмотрите их в процессе.

1. Определите проблему и запишите ее (Вы можете обнаружить, что то, что Вы считали главной проблемой, вовсе таковой не является).

2. Каковы мнения, осведомленность и поведение Вашего Родителя по отношению к этой проблеме?

* Напишите, что каждый из Ваших родителей сказал бы или сделал бы в связи с этой проблемой.

* Прислушайтесь к речи родителей в Вашей голове. Запишите то, что они считают необходимым, обязательным и т.д. Теперь запишите, чего они избегали, а также их невербальные сообщения.

3. Далее, рассмотрите чувства, установки и осведомленность Вашего Ребенка по отношению к этой проблеме.

* Запишите Ваши чувства, которые связаны с данной проблемой. Это ярлыки или настоящие чувства?

* Не играете ли Вы в какую-нибудь игру в связи с этой проблемой?

* Соответствует ли эта игра Вашему конструктивному, деструктивному или непродуктивному сценарию? Не исполняются ли при этом какие-либо манипулятивные роли?

4. Оцените приведенные выше сведения Родителя и Ребенка с помощью Вашего Взрослого.

* Какие установки Родителя мешают решению проблемы? Какие установки Родителя помогают Вам в решении проблемы?

* Какие чувства и адаптации Ребенка мешают решению проблемы? Какие чувства и адаптации Ребенка помогают Вам решить проблему?

* Какое решение было бы приятно Вашему Родителю? Будет ли оно подходящим или деструктивным для Вас?

* Какое решение было бы приятно Вашему Ребенку? Будет ли оно подходящим или деструктивным для Вас?

5. Представьте различные пути решения проблемы. Не отвергайте никакую идею. Вместо этого используйте Вашего Маленького Профессора и "мозговую атаку". Привлеките все свои способности, какие только сможете, даже если некоторые покажутся смешными.

6. Затем рассмотрите внутренние и внешние источники, необходимые для каждого решения, при помощи "мозговой атаки". Эти источники являются доступными? Они являются подходящими?

7. Оцените вероятность успеха каждой альтернативы. Отбросьте те, которые являются невозможными.

8. Выберите две или три наиболее вероятные. На основе фактов и творческого воображения примите Ваше решение.

9. Осознайте чувства, которые вызовут Ваши решения.

Решения, которые оставляют "хорошие ощущения", могут удовлетворять все состояния Я. Решение, которое оставляет у Вас неприятные чувства, может заставлять Вашего Родителя и/или Ребенка сопротивляться ему и в действительности быть вредным для Вас или окружающих или может просто оказаться неправильным.

10. Заключите контракт, необходимый для того, чтобы исполнить решение. Поставьте соответствующие вопросы Взрослому, которые подходят к Вашему контракту.

11. Приведите в действие Ваше решение. Если это возможно, испытайте его в малом. Затем двигайтесь вперед с большей энергией.

12. Оцените сильные и слабые стороны Вашего плана по мере осуществления. Сделайте необходимые поправки.

13. Радуйтесь своим успехам. Не впадайте в уныние при неудачах. Изучите их и начинайте снова. Обдумайте утверждение Джона Дьки: "Личность, которая по-настоящему мыслит, учится на своих неудачах точно так же, как и на своих успехах".

Когда принимают решения Проигрывающие, то обычно, если дела идут плохо, они перекалдывают вину на других. Когда решения принимают Выигрывающие, они принимают ответственность за свои решения независимо от того, оказались они правильными или ошибочными.

10. АВТОНОМИЯ И ЭТИКА ВЗРОСЛОГО

Человек в конечном счете сам решает за себя! И, в конце концов, любое образование должно быть направлено на воспитание способности принимать решения

Виктор Франкл

Достижение автономии является конечной целью транзакционного анализа. Автономия означает владение собой, определение своей собственной судьбы, принятие ответственности за свои действия и чувства, отказ от типов поведения, не относящихся к делу или неуместных "здесь и теперь".

Каждый обладает способностью достичь определенной автономии. Но, несмотря на то что автономия является исконным правом человека с рождения, мало кто в действительности достигает ее. Берн пишет:

Человек рождается свободным, но одна из первых вещей, которой он научается, -- делать то, что ему говорят, и он проводит остальную часть своей жизни, делая это. Так что его первое порабощение -- порабощение родителями. Он прикован к их инструкциям на веки вечные, оставляя за собой лишь право выбирать иногда собственные методы и утешать себя иллюзией автономии (1) (.См.: Э.Берн. Секс в человеческой любви. М., МКЦ, 1990, с.75. -- Прим. ред.)

Люди испытывают иллюзию автономии, когда полагают, что изменили свой сценарий, а в действительности они лишь изменили декорации, роли, костюмы и т.д., но не сущность драмы. Например, человек, имеющий родительские

предписания быть проповедником, может стать наркоманом, а затем с религиозным рвением обращать других в своих последователей. Смена обстановки может создавать у человека иллюзии свободы, хотя в действительности это -- порабощение родительскими предписаниями, только замаскированное.

Подобным же образом женщина со сценарием "Красавица и Чудовище" может верить, что освобождается от жизненных невзгод, разводясь с Чудовищем и заново выходя замуж, хотя на самом деле она может при этом менять одно Чудовище на другое.

Подлинная автономная личность, согласно Берну, -- это такая личность, которая осуществляет "проявление или восстановление трех способностей: осознания, спонтанности и искренности" (2).

Осознание

Осознание -- это способность понимать то, что происходит в настоящем. Автономная личность является осознающей. Такая личность очищает от "засорения" Взрослого и начинает слышать, видеть, обонять, осязать, изучать и оценивать независимо. Отбрасывая старые мнения, которые искажают восприятие действительности, осознающая личность воспринимает мир скорее через личную встречу с ним, чем через то, как она была "приучена" видеть его.

Зная, что жизнь преходяща, осознающая личность ценит природу настоящего. Она чувствует, что хотя какие-то секреты природы известны ей, но многие тайны еще предстоит открыть. Осознающая личность может, стоя на берегу озера, смотреть на цветы, чувствовать дуновение ветерка и испытывать благоговение. Осознающая личность может, взглянув на закат, воскликнуть: "О!"

Человек, осознающий самого себя, прислушивается к сообщениям своего тела, понимая, когда он напряжен или расслаблен, когда открыт или замкнут. Осознающая личность знает свой внутренний мир чувств и фантазий, не боится и не стыдится его.

Осознающая личность умеет слушать других людей и давать активную обратную связь во время разговора. Осознающая личность не расходует свою психическую энергию на то, чтобы создавать проблемы, использовать различные уловки или планировать психические контратаки. Вместо этого она пытается улучшать контакты с другими людьми, устанавливая с ними искренние отношения, совершенствуясь в умении как говорить, так и слушать.

Человек, осознающий самого себя, полностью находится в настоящем. Его мысль и тело реагируют в унисон ситуации "здесь и теперь"; тело не делает ничего отличного от того, на чем сосредоточена мысль. Такой человек

- не говорит сердитых слов, когда улыбается,
- не хмурится, когда ситуация вызывает смех,
- не срывается посреди пикника, чтобы вернуться к "важным делам",
- не составляет в уме важное деловое письмо, когда занят любовью,
- не возвращается заново к событиям прошлой ночи, пока составляет важное служебное письмо на работе,
- не носит розовые очки, чтобы не замечать происходящих вокруг событий,
- не пирует во время чумы.

Осознающие люди понимают, где они находятся, что делают и что по этому поводу чувствуют. Как заметил Авраам Линкольн: "Если мы сначала узнаем, где мы находимся и куда стремимся, мы сможем лучше судить о том, что делать и как это делать".

Первым шагом к интеграции является осознание с помощью Взрослого как контролера. Человек, начинающий осознавать, что ведет себя как тиран или бука, может решить, как отнестись к такому поведению, признать его своим и остаться таким, каков он есть, или сознательно отказаться от него. Перлз утверждает: "Все основывается на осознании" (3).

Спонтанность

Спонтанность -- это свобода выбора из полного спектра поведения и чувств Родителя, поведения и чувств Взрослого, поведения и чувств Ребенка (4). Автономная личность является спонтанной и в то же время гибкой, а не бездумно импульсивной. Такая личность видит, что существует много доступных

выборов, и использует то поведение, которое ей кажется подходящим к ситуации и ее цели.

Спонтанная личность свободна и принимает ответственность за свои личные выборы. Такая личность отвергает побуждение жить predetermined образом и учится сталкиваться с новыми ситуациями, открывать новые способы мышления, переживания и реагирования. Она постоянно расширяет и переоценивает репертуар возможного поведения.

Спонтанная личность проявляет или восстанавливает способность принимать независимые решения. Такая личность признает Родителя и Ребенка как личную историю, но скорее принимает новые решения, чем остается во власти "судьбы". Когда личность не принимает самостоятельные решения, пусть и не всегда правильные, ее способности остаются ненаправленными, а поведение неясным и неустойчивым. Нерешительность, согласно Мартину Буберу, -- это порок, и этот порок представляет бесцельный круговорот способностей, без которых ничего нельзя достигнуть, но из-за которых, если их не направить и оставить нереализованными, все идет наперекосяк (5). В этом отношении автономная личность -- это личность, которая принимает решения, придающие целесообразность ее способностям. Эта личность сознательно и в разумных пределах принимает ответственность за выбранную ею судьбу.

Принять сознательное решение в отношении себя в состоянии Я Взрослого означает быть свободным -- свободным, несмотря на инстинкты и побуждения, свободным, несмотря на наследственность и окружающее влияние. Виктор Франкл пишет:

Конечно, у человека есть инстинкты, но он не находится полностью во власти этих инстинктов. Мы ничего не имеем против инстинктов и против людей, принимающих их. Но мы считаем, что такое принятие должно также предполагать возможность отказа, иными словами, оно должно быть свободным решением...

...что касается наследственности, то исследования наследственности показали, как высока степень свободы человека перед лицом предрасположенности. Например, близнецы, имея одинаковую предрасположенность, могут по-разному построить свою жизнь. Из двух одинаковых близнецов один становится ловким преступником, в то время как другой -- опытным криминалистом...

...что касается окружения, мы знаем, что не оно создает человека, но многое зависит от того, как человек воспринимает окружение, от его установки к нему (6).

Однако от личности требуется большее, чем просто принимать решения. Если личность не поступает в соответствии с принятым решением, то такое принятие решения бессмысленно. Только когда этика и поведение личности соответствуют друг другу, личность является конгруэнтной (**Конгруэнтность -- умение быть самим собой в контактах с окружающими. -- Прим. ред.**) и целостной. Спонтанная личность свободна "делать свои собственные дела", но не за счет эксплуатации и/или равнодушия к другим.

Искренность

Искренность -- это проявление Естественным Ребенком сердечности, теплоты и близости к другим. Многие люди страдают от неспособности быть искренними. Маслоу считает, что это особенно справедливо для американцев:

...американцы нуждаются в значительно большем количестве терапевтов, потому что они не знают, как быть искренними -- у них нет искренней дружбы по сравнению с европейцами и поэтому у них действительно нет близких друзей, с которыми можно отвести душу (7).

Автономная личность имеет смелость дружить и быть искренней тогда, когда это уместно. Это особенно нелегко дается людям, которые сдерживают свои искренние чувства и у которых нет привычки проявлять их. Они могут чувствовать себя неловкими, даже фальшивыми, когда впервые пытаются отказаться от старых программ поведения. Тем не менее они делают такие попытки.

В процессе развития способностей к искренности личность становится более открытой -- учится раскрепощаться, открывать другим свой внутренний мир, припуская некоторые маски, -- но проявляет это качество всегда с осознанием Взрослого. Личность воздерживается от транзакций, которые мешают близости, избегает пренебрежений, пересекающихся транзакций или исполнения игр. Такая личность играет в игры только тогда, когда это является сознательным решением, возможно не желая тратить время или энергию на

определенного человека или ситуацию. Она не заставляет других играть роли Преследователя, Спасителя, Жертвы или оставаться постоянным Ребенком, постоянным Родителем, постоянным Взрослым. Вместо этого она стремится быть открытой и аутентичной, существуя вместе с другими "здесь и теперь", видеть других через их неповторимость, а не через свои искажения отпереживаний прошлого. Такая личность никогда не прибегает к обвинениям:

"Ты в точности такая же неряха, как и твоя мать!"

"Мой отец мог починить все, что угодно. Почему ты не можешь исправить хотя бы кран, чтобы из него не капала вода?"

"Ты точно, как мой брат, всегда хнычешь, если что-нибудь хочешь!"

"Ты точно, как моя сестра, всегда все должно быть по-твоему!"

Люди, которые отвергают осознание, спонтанность и искренность, тем самым отвергают ответственность за свой образ жизни. Они считают себя удачливыми или неудачливыми, полагая без сомнений, что

так предназначено быть и этого не изменить,

так предназначено быть и этого не нужно изменять,

так предназначено быть и только--- -- -- -- -- может изменить это.

В противоположность этому автономные личности сосредоточены на "существующем, настоящем". Они позволяют развиваться своим способностям и поддерживают других в том, чтобы поступать так же. Они проецируют свои способности в будущее как реальные намерения, которые придадут направленность и цель жизни. Если они и жертвуют чем-либо, то только меньшей ценностью ради большей, в соответствии с собственной системой ценностей. Они заняты не тем, как получить больше, а тем, как *быть* чем-то большим.

Интеграция Взрослого

Люди, стремящиеся к автономии, расширяют свои способности к осознанию, спонтанности и искренности. По мере того как это "происходит, они развивают интегрированное состояние Я Взрослого. Пропускание все большей и большей информации от Родителя и Ребенка через своего Взрослого и изучение новых типов поведения является частью процесса интеграции. Берн так описывает интеграцию Взрослого (8):

...видимо, во многих случаях определенные детские качества интегрируются в состоянии Я Взрослого образом, отличным от процесса "засорения". Механизм этой интеграции еще следует прояснить. Ее можно наблюдать у людей, которые ведут себя как Взрослый, обладая при этом сердечностью и открытостью, по природе напоминающими детские. Кроме этого, они проявляют чувства доверия к остальному человечеству, которые можно обозначить классическим термином "патос". С другой стороны, существуют моральные качества, являющиеся всеобщими для людей, принявших на себя взрослые обязанности, такие, как мужество, искренность, терпимость и надежность, которые проявляются не как сплошные частные предрассудки, а как общечеловеческие идеалы. В этом смысле можно сказать, что Взрослый должен иметь и детские, и этические стороны. Но эта тема остается наиболее неясной в структурном анализе, так что в настоящее время прояснить ее на клиническом языке представляется невозможным. Для учебных целей и для возможности объяснить некоторые клинические явления тем не менее было бы целесообразно подразделять Взрослого на три области (см. рис. 44).

...на языке транзакций это означает, что каждый поступающий, как Взрослый, должен в идеале проявлять три ряда качеств: личную привлекательность и отзывчивость, объективность, моральную ответственность. (9).

...такая интегрированная личность является обаятельной и т.п., смелой и т.п. в состоянии Взрослого, какие бы качества она ни имела в своем состоянии Ребенка и Родителя. Дезинтегрированный человек может превращаться в обаятельного и может чувствовать, что должен быть смелым (10).

Личность в процессе интеграции принимает ответственность за все, что чувствует, что думает, во что верит, а также за развитие собственной этической системы жизни -- этоса. Личность также собирает информацию и производит объективные подсчеты (11). Кроме этого, личность развивает доброжелательность и испытывает эмоции страсти, нежности и сострадания -- патос.

В течение этого процесса состояния **Я** проходят ряд изменений, которые показаны на рис. 45.

Личность с интегрированным Взрослым может временами возвращаться к архаическому поведению из Родителя или Ребенка. Перлз утверждает, что этого не происходит при полной интеграции. Тем не менее в ходе процесса интеграции личность становится все более ответственной за свою жизнь.

Интегрированная личность подобна тем, кого Эрих Фромм называет *полностью развитой личностью* (12), и тем, кого Абрахам Маслоу называет *самоактуализированной личностью*. Кроме того что такие люди используют свои способности и знания, они, как утверждает Маслоу, принимают ответственность за других так же, как за себя, и обладают воистину детскими способностями к осознанию и радости:

Эти люди обычно имеют призвание в жизни, какую-нибудь задачу для осуществления, какую-либо проблему вне самих себя, которая занимает большую часть их энергии. в основном эти задачи являются общими и бескорыстными, сосредоточенными скорее на благе общества в целом или человечества... Обычно занятые общечеловеческими проблемами и вечными вопросами, такие люди живут в наиболее широком смысле этого слова... Они живут с ценностями, которые имеют всеобщий, а не местный характер и выражаются скорее в терминах столетий, чем момента... Они имеют прекрасные способности снова и снова ценить свежесть и непосредственность, основные качества жизни, относясь к ним с благоговением, удовольствием, удивлением и даже восторгом, какими бы банальными эти переживания ни становились для других (13).

По-видимому, когда личность наиболее полно проявляет свои способности, она находится в процессе интеграции Взрослого. Такая личность проявляет искреннюю заботу о других и обладает обязательствами по отношению к ним, что является свойством хорошего родителя; проявляет ум при решении проблем, что характеризует взрослого, и способна творить, испытывать благоговение и проявлять нежность, что отличает счастливого здорового ребенка.

Чувства Взрослого

И по сей день ученые продолжают исследования, пытаюсь яснее понять чувства Взрослого и интегрированного Взрослого. Мы считаем, что без процесса интеграции Взрослый действует лишь как машина, обрабатывающая данные.

Такой человек будет развиваться в неполноценную личность, не имеющую моральных ценностей и эмоций. Такая личность не может планировать или изменять себя. Поэтому мы считаем, что интегрированный Взрослый содержит Взрослые чувства и мораль, так же как навыки и способности.

Чувства, которые *заимствуются* как установки и :верования, /вероятно, находятся в Родителе. Чувства, .пережитые в младенчестве и детстве, вероятно, находятся в Ребенке. Чувства, которые являются *искренней реакцией на действительную ситуацию, происходящую в настоящем*, видимо, включают часть Взрослого. Или Взрослый сообщает Ребенку о ситуации, и поэтому реакция является аутентичной, или определенные чувства ранее были интегрированы в состоянии Я .Взрослого.

Например, сердитая вспышка гнева является шантажом Ребенка, но законное возмущение или чувство тяжелого оскорбления, вызванное действительной несправедливостью, свидетельствует об ответственности Взрослого.

Доверие и восхищение являются чувствами Ребенка, который верит, что люди о'кей. Истинное же уважение к другим основывается на объективных наблюдениях и существует во Взрослом.

Депрессия -- это потакание слабостям Ребенка, тогда как отчаяние предполагает осознание Взрослым трагической реальности.

Чувство вины может быть как ярлыком, добавляемым в коллекцию Ребенка, так и аутентичным откликом на действительно сделанную ошибку.

Сочувствие, вероятно, перенимается от родителя, понимание включает информацию Взрослого.

Этика Взрослого

Процесс интеграции служит катализатором мотивации личности переоценить существующую систему ценностей и создать личный этический кодекс.

Если личность делает что-либо "хорошее" из чувства долга перед родительскими планами, это действие будет скорее актом послушания, чем действием, основанным на этических принципах. Хотя действие, соответствующее родительским планам, может быть полезным, оно не обязательно основывается на независимом этическом решении личности. История полна человеческими трагедиями неосознанного послушания, трагедиями, возникшими из слепого подчинения людей авторитетам, целью которых являлось предотвращение изменений, сохранение зависимого положения других или даже их уничтожение. Чтобы установить этический кодекс Взрослого, Взрослый должен объективно и критически разобрат мнения и чувства как Родителя, так и Ребенка. Этот критический пересмотр не означает, что недисциплинированный Ребенок должен отбросить прошлое обучение (многие родители передают своим детям разумную систему моральных ценностей), в данном случае скорее проверяются ценности и Родителя, и Ребенка. То, что окажется деспотичным, неуместным или деструктивным, отвергается. То, что окажется способствующим личностному росту, интегрируется. Этот процесс ставит под сомнение многие высокоценные мнения, которые могут передаваться из поколения в поколение через состояние Я Родителя и, возможно, через подчинение послушного Ребенка.

Личность не должна быть поработана прошлым, она должна уметь преодолевать влияние прошлого и принимать свободные решения. Используя Взрослого, личность может пересмотреть свои взгляды и решить, какие правильные и какие ошибочные взгляды лежат в основе ее действий, проверяя их истинность, оберегая здоровье и достоинство человека и человечества.

Этическая система Взрослого основывается на позиции Взрослого "Я -- о'кей, Вы -- о'кей". Эта позиция отличается от непроверенной позиции Ребенка "Я -- о'кей и Вы -- о'кей", которая хотя и является основой психического здоровья, но может остаться наивным, преувеличенным ощущением благополучия или маниакальным отказом признавать что-либо неприятное (14). Этическая позиция, оцениваемая Взрослым, отражает фундаментальное уважение к себе и другим до тех пор, пока реальность не будет свидетельствовать об обратном. Такая позиция позволяет различать и осознавать как отрицательное, так и положительное.

Усиление заботы о людях, об их благополучии, защита живой и неживой природы являются основой, на которой базируется этика Взрослого. Этика Взрослого -- это опора жизни человека -- опора Выигрывающих.

Решение является нравственным, если, принимая его, личность проявляет честность перед самой собой и в отношениях с другими людьми, если оно повышает самоуважение, разрушает искусственные барьеры между людьми, создает основу искреннего доверия к себе и другим, ускоряет актуализацию человеческих возможностей, не причиняя вред остальным.

Решение не может быть нравственным, если в результате его личность эксплуатируют и используют как бездушный объект, если человеческую жизнь подвергают угрозе ради скрытых целей, если между людьми выстраивают барьеры, если способности человека принижают, подавляют или игнорируют и если его лишают возможности свободного выбора.

По тому, как человек относится ко всему, что и кто его окружает, можно судить о его ценностях. Нравственная личность демонстрирует практические, реальные, заинтересованные и развивающиеся отношения со всем окружением.

Выживание человечества и его развитие зависит не только от того, как мы взаимодействуем друг с другом, но и как мы относимся к остальному нашему окружению. В нашей власти находится и неживая природа, которая включает горы и равнины, воду и воздух, и живая природа, включающая животный и растительный мир. Мы обладаем возможностями наслаждаться природой, совершенствовать ее или разрушать. Когда мы злоупотребляем ею, загрязняем атмосферу и водоемы, превращаем плодородную землю в бесплодную пустыню, обрекаем на вымирание некоторых представителей животного и растительного мира или нарушаем экологическое равновесие, наше собственное существование и существование человеческого рода также подвергается угрозе. Эта эксплуатация своего окружения может обречь нас на неизбежный трагический конец.

Нравственная личность не отворачивается от проблем и не умаляет их значения, считая, что люди могут решать их сообща.

Нравственная личность берет за решение личных, общественных и таких мировых проблем, которые вызваны нищетой и болезнями, перенаселенностью и войнами, приносящими смерть и несчастья миллионам людей. Нравственная

личность, как считает Берн (15), может выступить крестовым походом против Четырех Всадников -- Войны, Чумы, Голода и Смерти, -- чьи невинные жертвы -- это дети, а следующая за ними опустошенность -- результат игнорирования этических ценностей и открытая дорога безнравственности и дисгармонии. Нравственная личность осознает, что безразличие -- это согласие с таким явлением, как детская смертность, избивание малолетних, загрязнение городов, несправедливая практика найма на работу, получения образования и распределения жилья. Нравственная личность возмущается несправедливостью и обидами, от которых страдают люди, и пытается изменить существующее положение. Нравственная личность является осознающей и ответственной за все созданное.

Нравственная личность работает во имя окружения, в котором люди могут стать Выигрывающими, развивающими и актуализирующими свои личностные возможности.

Эпилог

Чтобы быть настоящим Выигрывающим, Выигрывающим не в смысле победы над кем-нибудь, всегда настаивающим на том, чтобы взять верх, а Выигрывающим в смысле ответственности за жизнь, необходимо мужество. Необходима смелость, чтобы ощущать свободу, которая приходит с независимостью, устанавливать подлинные и искренние отношения, иметь свою позицию в непопулярном деле, не скрываться за масками или ролями, рискуя вызвать неодобрение, принимать ответственность за свои собственные решения и быть неповторимой личностью, которой Вы в действительности являетесь. Новые пути -- это часто неизведанные пути, и, как подчеркивал Роберт Фрост, "смелость -- это человеческое качество, которое ценится более всего, -- умение действовать на основе ограниченных знаний и непредсказуемости результата. Этим качеством обладает каждый из нас".

Путь нравственной личности, которая может самостоятельно осознавать саму себя в настоящий момент, вести себя спонтанно и быть искренней, не всегда является легким, тем не менее, если такие люди осознают свои черты Проигрывающих и решают бороться с ними, они, вероятно, откроют, что были рождены для того, чтобы Выигрывать.

Упражнения

1. Ваша этика Взрослого

При развитии Вашего этического кодекса Взрослого исследуйте все сферы, в которых Ваша жизнь связана с жизнью других людей, как Ваши взгляды влияют на людей, которые могут жить далеко от Вас и/или которые могут сильно отличаться от Вас.

Также исследуйте Ваше поведение и установки по отношению ко всему Вашему окружению, включая как живую, так и неживую природу.

Спросите Вашего Взрослого:

- * Кого и что я ценю в жизни?
- * Для кого и для чего я живу?
- * Ради кого и за что я мог бы умереть?
- * Что значит для меня моя жизнь сейчас?
- * Что она могла бы значить?
- * Что моя жизнь значит для других сейчас? Что она значит для других,

которые придут?

* Я действую так, потому что думаю о благе общества, сохранении рода человеческого и его развитии?

* Что является *действительно* важным? Напишите пять наиболее важных вещей, которые Вы цените больше всего в жизни.

1. --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- --
2. --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- --
3. --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- --
4. --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- --
5. --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- --

Теперь расположите эти ценности по степени их важности.

1. --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- --
2. --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- -- --- --

- 3.-- --
- 4.-- --
- 5.-- --

Изучите последний список. Спросите у себя:

* Какое отношение имеют мои ценности к моей личной, общественной жизни, работе?

* Какое отношение они имеют к моему состоянию Я Родителя и Ребенка?

* Отражает ли мой нынешний образ жизни те ценности, которые, по моему утверждению, я люблю?

2. Вопросы Взрослого о Вашей жизни

Если Вы начали более глубоко задумываться над тем, кто Вы на самом деле, зачем Вы существуете, как Вы в действительности живете и куда Ваши настоящие модели поведения ведут Вас, дайте Вашему Взрослому стать более осознающим, спрашивая себя:

* Кем я себя чувствую (по ощущению моего Ребенка)?

* Кем я себя считаю (по мнению моего Родителя)?

* Кем я себя считаю (по обработанным данным моего Взрослого)?

* Другие люди относятся ко мне как к родителю, взрослому или ребенку (супруг/супруга, дети, друзья, коллеги по работе)?

* Кем я хочу быть (сегодня, через пять, десять, двадцать лет)?

* Какие способности я имею, чтобы стать таким?

* Какие препятствия могут возникнуть на этом пути?

* Что я собираюсь делать со своими возможностями и ограничениями?

* Ценю ли я то, что увеличивает потенциал моих способностей?

* Ценю ли я то, что помогает другим развивать их способности?

* Как я могу развить в себе больше черт Выигрывающего, кем я и рожден быть?

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Предлагаемая читателю книга знакомит с двумя известными в современной психологии подходами -- транзакционным анализом и гештальттерапией. Авторы раскрывают возможности их применения к повседневной жизни человека -- для ее лучшего понимания и совершенствования.

На русском языке изданы работы основателя транзакционного анализа Э.Берна "Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры". М., "Прогресс", 1988; "Секс в человеческой любви". М., МКЦ, 1990. Есть в переводе на русский язык и краткое изложение основных моментов гештальттерапии (см. К.Рудестам. "Групповая психотерапия". М., "Прогресс", 1990). Однако впервые представлено изложение названных подходов, доступное массовому читателю, интересующемуся психологией общения, межличностных отношений, склонному к поиску средств самосовершенствования, средств внутренней опоры в столь стремительно меняющемся внешнем мире.

У вынесенного в заголовок этой книги ключевого слова "выигрывать" (to win) много значений. В нашей культуре обычно под этим подразумевается прежде всего умение взять верх над кем-либо или чем-то вовне. Авторы данной книги имеют в виду иную традицию. Они исходят из представления гуманистической психологии о Выигрывающем как об аутентичной личности, то есть подлинной, открытой в своих проявлениях, принимающей на себя ответственность за то, какова она есть. В этой полноте бытия, собственно, и состоит ее выигрыш. Становление такой личности -- процесс протяженностью в жизнь. "Мы верим, -- пишут авторы, -- что каждый, по крайней мере в некоторых своих проявлениях, имеет возможность быть Выигрывающим -- быть подлинной личностью, чуткой и осознающей" (с. 18).

Знакомясь с двумя весьма распространенными в практике психокоррекционной работы подходами, важно помнить о многообразном спектре средств современной практической психологии, ориентированной на оказание помощи. Восприятие их именно в таком широком контексте поможет удержаться от возможной крайности -- увидеть единственное или универсальное для всех жизненных ситуаций средство помощи. Реальный психологический облик человека и человеческих отношений столь богат и многогранен, что подобный путь, по всей вероятности, обречен.

При всей общности природы человеческих контактов важно не упускать

своеобразие психологической культуры того или иного народа, региона. В этом смысле, естественно, рассматриваемые в книге подходы, в частности жизненные примеры, иллюстративный материал из консультативной практики, имеют определенную страновую окраску, а именно акцент американского образа жизни. Еще одну -- межкультурную -- грань обретает затрагиваемая книгой в межличностном аспекте значимая психологическая проблема: как, обучаясь через обращение к опыту другого, остаться самим собой? Ориентируясь на некоторые реальные инвариантные стандарты построения человеческого общения и его коррекции, стоит задумываться, не уходим ли мы порой от себя, не утрачиваем ли иногда самости в активном стремлении ее обрести?

Одна из особенностей предлагаемой книги -- простота изложения. И язык, и иллюстративные примеры из психотерапевтической практики делают непростой материал доступным широкому кругу читателей, не имеющих профессиональной психологической подготовки. В связи с этим хотелось бы обратить внимание на акцент авторов в отношении использования рассматриваемых ими средств -- они предназначены помочь читателю в совершенствовании собственного опыта межличностных контактов. Включение же их в работу с другими людьми, в контекст психокоррекционной индивидуальной или групповой работы, -- это дело только профессионала, прошедшего специальную подготовку. Одного энтузиазма здесь явно недостаточно, а иногда он просто опасен. Без соответствующей глубокой психологической подготовки доброе намерение оказать помощь другому человеку на этом пути может обернуться вредом.

Наверное, взявший в руки эту книгу прочтет ее неоднократно, но наверняка всякий раз с удовольствием и пользой.

Л.А.Петровская, доктор психологических наук