

Клод Штайнер

Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна

«Клод Штайнер. Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна»: Питер; СПб; 2003
ISBN 5-318-00707-4

Аннотация

«Сценарии жизни людей» — уникальная книга, которая выдержала многочисленные переиздания во всем мире и стала бестселлером в США и Европе.

Ни для кого не секрет, что в каждом из нас заложена некая жизненная программа. Одни «отрабатывают карму», другие «играют роли». Но ясно одно — некая основа в судьбе человека есть. И эта «основа» явно положительного характера. Откуда же в таком случае берутся преступники, алкоголики, наркоманы, жертвы насилия и обмана? Трудно поверить, что некоторых «запрограммировали» на сплошные неудачи или на постоянную борьбу за место под солнцем.

Клод Штайнер ввел в психологию понятие «жизненных сценариев». Какой смысл вложил в него автор? Сценарии жизни «без любви», «без разума» и «без радости», сделанные Штайнером еще в 1974 году, оказались действительно общечеловеческими. Их истинность проверена временем. Можем ли мы заменить эти сценарии какими-нибудь более достойными? Да!

Признанный мастер практической психологии не оставляет места пассивности, безысходности и обреченности. Его основной принцип: «все можно и следует изменить для обретения счастья, независимости и любви».

Клод Штайнер

Сценарии жизни людей

Школа Эрика Берна

Сценарии жизни — то, что мы выбираем, но можем не выбирать!

Книга Клода Штайнера появилась в русском переводе хотя и с временной задержкой, но тем не менее чрезвычайно своевременно. Более ранняя публикация в России работ Эрика Берна в конце 80-х и начале 90-х годов XX века, с одной стороны, привлекла внимание читателей к проблематике практической психологии, а с другой стороны, оставила транзактный анализ в памяти большинства лишь как одну из более или менее распространенных в мире концепций, автор которой уже является достоянием истории. Соответствие концепции транзактного анализа реалиям современной России было весьма поверхностным, особенно если учесть перегруженность текстов Берна собственно американской спецификой — эти книги писались только для американцев либо для жителей соседних стран — Канады и Мексики.

С работой Клода Штайнера все обстоит иначе. За прошедшие со времени написания книги годы оказалось, что тенденции психологического развития современного общества, описанные учеником Берна, стали неотъемлемой частью процесса глобализации мировой экономики. И в России, как части мирового сообщества, психологическое развитие общества по Штайнеру (и транзактному анализу) может быть описано в терминах, совпадающих с современными исследованиями различий в национальных культурах. Возможно то, что соответствие

идей Штайнера современному миру вообще и России в частности связано с тем, что большую часть его клиентов ко времени написания книги составляли в основном люди, переживающие серьезные жизненные кризисы — алкоголики, наркоманы, преступники и жертвы преступлений и т.п. В этом он радикально отличался от Берна, в практике которого большую часть времени занимали менее «острые» случаи. И если идеи и книги Берна были соотнесены с «нормативным» поведением людей в Америке, то работы Штайнера носят по своей природе интернациональный характер, поскольку страдание не знает политических границ. В связи с этим можно сказать, что мир стал более «страдающим» за последние 20 лет и что дискомфорт людей в начале XXI века связан в основном с драматическими изменениями в политической, экономической и технологической сферах.

Такие описания жизненных сценариев, как «без любви», «без разума» и «без радости», использованные Штайнером в 1974 году, стали к настоящему времени «общими» благодаря статьям во многих газетах и журналах. Понятие «кризиса середины жизни» дополнилось новым — «кризисом первой четверти жизни», поскольку современное общество выдвигает часто невыполнимые требования к молодому поколению, пропагандируя через СМИ обязательность раннего успеха в любом начинании. Возраст высших достижений в жизни под воздействием успехов в спорте и электронной коммерции смещается на жизненный период 18–23 лет, что подготавливает наступление кризиса к 25 годам.

Конкретным воплощением современности этой книги является сопоставление концептов Штайнера с результатами исследований Г. Хофстеде (1980), в которой описано исследование, проведенное более чем на 80 тысячах сотрудников корпорации IBM в 53 странах мира, выделено четыре фактора, лежащих в основе различий между национальными культурами:

- дистанция власти (характеристика, показывающая степень готовности не обладающих властью членов общественных институтов данной национальной культуры согласиться с тем фактом, что власть в обществе распределена неравномерно);

- индивидуализм/коллективизм (индивидуализм характерен для национальных культур, в которых связи между индивидуумами не очень тесны и от людей ожидается, что они будут заботиться прежде всего о себе и, возможно, о своих наиболее близких родственниках; коллективизм характерен для национальных культур, в которых люди с рождения интегрированы в сплоченные группы, которые на протяжении всей жизни защищают их в обмен на лояльность);

- мужественность/женственность (мужественность соответствует национальным культурам, четко разделяющим тендерные — социальные мужские и социальные женские — роли, при этом мужские роли являются более конфронтационными и ориентированными на материальный успех, женские же — более мягкими и направленными на улучшение качества жизни; женственность соответствует национальным культурам, в которых четкое социальное разделение тендерных ролей отсутствует);

- избегание неопределенности (характеристика, показывающая уровень психологического дискомфорта, переживаемого членами данной национальной культуры при столкновении с неизвестными ранее жизненными ситуациями). Понятие дистанции власти в национальной культуре совпадает с идеей Штайнера о сценарии беспомощности (глава 11), то есть о ситуации, когда в семье ребенок проживает ситуации его «спасения» и учится быть беспомощным. В западных цивилизациях отдельный гражданин может сокращать дистанцию власти за счет существования демократических институтов, но это требует его осознанного выбора, и об этом пишет Штайнер.

Человек, привыкший к тому, что его «спасают» от рождения до смерти и отказывающийся принять на себя ответственность, — типичное порождение советского строя. Разумеется, государство было заинтересовано в выращивании такого сорта людей, но изменения, происшедшие в общественно-политическом и экономическом устройстве России, заставили этих людей переживать настоящую трагедию. Недавнее исследование ООН последствий радиационной катастрофы в Чернобыле показало, что максимальный ущерб был нанесен жителям обширного региона не радиацией, а нарушением семейных связей, отрывом от мест проживания и воспитанием поколения иждивенцев, способных лишь на ожидание льгот от государства. Разумеется, исследование не касалось людей, непосредственно участвовавших в ликвидации последствий аварии на АЭС. По прочтении «Сценариев...» становится ясно, что подход Клода Штайнера носит достаточно универсальный характер и вполне применим для индивидуальной работы как со «Спасателями», так и с «Жертвами».

Понятие индивидуализма/коллективизма в национальной культуре совпадает с идеей Штайнера о сценарии неравенства и индивидуализма (глава 12). Из этих идей далее развиты концепты соревновательности и силовых игр как элементов североамериканской национальной культуры.

Эти представления также вошли в жизнь практически каждого жителя России и обострили внутри- и межличностные конфликты. Привычный коллективизм заменился не менее привычным «диким» индивидуализмом. «Диким» в том смысле, что основной упор делается не на отстаивании собственных прав и свобод, а на жестком захвате чужих прав и свобод, прежде всего экономических.

Эта жесткая, по Штайнеру, «силовая» игра приносит достаточно много психологического дискомфорта ее участникам и рост популярности традиционного способа снятия такого дискомфорта — приобщение к церкви — можно считать одним из показателей ее распространенности. Поскольку очевидно, что соревновательность в нашем обществе будет расти и дальше (вообще-то именно она является двигателем экономического развития), необходимо уметь конструктивно ее реализовывать и соответственно корректировать.

Мужественность/женственность рассмотрены очень подробно в статьях Х. Викофф о полоролевом программировании мужчин и женщин.

Представления о традиционных половых ролях в России изменяются в настоящее время от декларированных в советское время равных возможностей к реальному равенству. Однако для такого реального равенства еще не хватает ни правовой практики в конкретных случаях, ни массовости в масштабах страны. Таким образом, изменения в представлениях о традиционных половых ролях создают и будут создавать почву, благоприятную для семейных ссор и домашнего насилия, карьерных кризисов и служебных конфликтов. Приведенный в книге материал может стать хорошим поводом для анализа личного отношения к тендерным проблемам в семье и на работе.

Избегание неопределенности как характеристика национальной культуры соотносится с таким представлением транзактного анализа, как автономность. Предполагается, что если человек достаточно автономен от собственного сценария, то для вариантов развития событий он разрабатывает социально приемлемые способы поведения — вполне взрослое поведение. Если же сценарий человека, в соответствии с его детскими решениями, контролирует его жизнь, то этот спектр социально приемлемых, разнообразных способов поведения недоступен и реализуется единственная/стереотипная форма поведения. То есть избежать неопределенности можно, структурировав свою жизнь на основе информации об окружающем мире.

К сожалению, жизнь современных россиян не может быть структурирована

достаточно подробно и большинство из них должно сосуществовать с жизненной неопределенностью. Переживание неопределенности в течение долгого времени всегда идет с высокой вероятностью стресса и дистресса, то есть приводит на прием к психологу (или наркологу).

С учетом того, что описанные выше российские аналогии представлений Штайнера имеют в основном негативный характер, следует подчеркнуть, что вся книга пронизана оптимизмом. Клод Штайнер как признанный мастер практической психологии не оставляет места пассивности, безысходности, обреченности. Его основной принцип: «все можно и следует изменить для достижения человеком искренности, автономности и любви».

Книга написана в традиционном для транзактного анализа стиле — простым и доступным языком со всеми необходимыми пояснениями и может быть рекомендована читателям всех возрастных групп.

Книга изобилует условными именами клиентов — Блэк (Черный), Уайт (Белый) и т.д., разумеется, это следует понимать лишь как желание избежать идентификации читателей с героями конкретных сюжетов и не более того.

По аналогии с популярностью работ Эрика Берна можно предположить, что книга Штайнера может также привлечь читателей к самостоятельной работе над своими детскими решениями, однако следует оговорить, что при бережном отношении к себе не следует пытаться удалить зуб мудрости самостоятельно, стоя перед зеркалом. Книга прекрасно описывает процесс работы профессионала, и именно к профессионалам и следует обращаться для безопасного достижения необходимого результата. К счастью, за последние годы в стране выросло целое поколение практических психологов, способных работать в интересах клиента.

*Кандидат психологических наук,
доцент СПбГУ Юрий Ковалев
www.e-psychology.ru*

*Посвящаю эту книгу
Эрику Берну:
учителю, другу, отцу и брату*

Предисловие и благодарности

Я начал писать эту книгу, так как захотел выпустить новую редакцию «Игр, в которые играют алкоголики», где я описал лечение алкоголизма методами транзактного анализа. Однако по мере того, как работа продвигалась вперед, я обнаружил, что прежний текст превратился в совершенно новую книгу — о транзактном анализе жизненных сценариев. В ней я все же привожу некоторые выдержки из «Игр, в которые играют алкоголики», но большая часть книги посвящена изложению новейших открытий в области сценарной теории. В главах, взятых из «Игр, в которые играют алкоголики», мне пришлось избавиться от двух слов, которые со временем стали казаться мне ненужными. Этими словами, которые в предыдущей книге я употребил не меньше тысячи раз, были «лечение» и «пациент». На мой взгляд, они слишком тесно связаны с медициной, которая, и я позже объясню это подробнее, не имеет ничего общего с психотерапией, но употребление этих слов закрепляет в умах представление о том, что медицина и психотерапия — это одно и то же.

Я оставил слово «диагноз», несмотря на возражения Джой Маркус, которая говорила, что «диагноз» должен был уйти вместе с «пациентом» и «лечением». Я сделал это потому, что для меня слово «диагноз» не связано с медициной и к тому же оно мне было нужно, чтобы объяснить процесс выявления и терапии сценариев.

Я надеюсь, мне удалось донести до читателя, что Эрик Берн был родоначальником всех основных идей транзактного анализа и что без его поддержки и поощрения я никогда бы не написал эту книгу. Я также бесконечно благодарен Ходжи Викофф за ее идеи относительно мужских и женских сценариев. Они положили начало изучению банальных сценариев, которое привело к новым открытиям в области исследования власти, конкуренции и кооперации.

Я также хочу поблагодарить Кармен Керр за то, что она внимательно прочитала первую часть моей книги и высказала свое мнение о ней; она помогла мне искренне и ясно выразить глубину моих чувств к Эрику Берну.

Роберт Швобел первым подал мне мысль о важности сотрудничества: именно он ввел «кооперативные игры» в нашу терапевтическую работу в Центре радикальной психиатрии. Я признателен Ричарду Лихтману за критику первой части моей книги.

Я благодарю Джой Маркус за прочтение и анализ третьей части, а также за ее влияние на жизнь и образ мыслей в последние пять лет.

Я благодарю участников телесно-ориентированной терапии. Благодаря этому курсу я понял, как сценарии приводят к утере чувства радости, и разработал некоторые методы сценарной терапии. Вайоминг, Лора, Рик, Оливия и Ходжи позволили мне увидеть свое обнаженное существо; они помогли мне понять, как и почему банальные сценарии не дают нам наслаждаться своим телом и владеть им.

Я также хочу поблагодарить всех, с кем я работал в Центре радикальной психиатрии с 1969 по 1972 год, боролся за свободу, обретал власть, постигал злоупотребление властью и размышлял о сотрудничестве.

Я благодарю Мэрион Вайсберг за то, что она предложила название, которое книга носит сейчас.

Мне трудно надлежащим образом отблагодарить Сьюзан Тэйтум. Я мог бы просто написать, что она перепечатывала на машинке текст книги. Да, она действительно печатала и перепечатывала то, что я сочинял, но это далеко не все; ее размышления, ее понимание и ее вклад присутствуют на каждой странице, поэтому мне недостает слов, чтобы выразить ей свою признательность. Я также благодарю за помощь Карен Пэрлетт, которая отпечатала и помогла мне собрать в единое целое окончательную версию.

Наконец, я благодарю Фреда Джордана за его доброту и мягкость, за его редкую, но всегда своевременную поддержку, которая облегчила сложную работу по написанию объемистого труда, и за его внимательное прочтение, благодаря которому книга приняла свою настоящую форму.

Клод Штайнер 1974

Введение

Базовые утверждения теории транзактного анализа

Эрика Берна, известного миллионам людей как автор книги «Игры, в которые играют люди», тем не менее мало кто считает пионером в области психиатрической науки.

Я считаю, что Эрик Берн пересмотрел самые основы науки о душевном здоровье и открыл закономерности, противоречившие устоявшимся мнениям и неоспоримым по тем временам истинам. Специалисты, которые обучались психотерапии в рамках психоаналитической доктрины, не могли принять его идеи, не изменив в корне свои представления о причинах жизненных затруднений людей и о методах терапии.

Прежде чем углубиться в детали, я назову три послышки, которые отличают идеологию транзактного анализа от идеологии традиционной психиатрии.

1. *Люди от рождения являются душевно здоровыми.* Принятие позиции «Я в порядке — Ты в порядке» (как психиатром, так и клиентом) необходимо для успешного излечения, а также для эмоционального и социального благополучия любого человека.

2. *Даже переживая эмоциональные затруднения, люди тем не менее остаются разумными, полноценными человеческими существами.* Они способны понять суть своей проблемы, ее причины и при наличии адекватной помощи решить ее. Они не могут не включиться в терапевтический процесс, если действительно хотят справиться со своими трудностями.

3. *Любые эмоциональные затруднения разрешимы при условии применения верного подхода и адекватного знания.* Сложности, с которыми сталкиваются психиатры в случаях так называемых шизофрении, алкоголизма, депрессивного психоза и т.д., — результат невежества психиатров, а не неизлечимости этих «заболеваний».

Люди душевно здоровы от рождения

Первое и важнейшее, на мой взгляд, понятие, которое Берн ввел в психиатрию, в афористической форме звучит так: «Люди рождаются Принцами и Принцессами, а родители превращают их в Лягушек». Большинство наиболее радикальных своих идей Берн представил в виде афоризмов. Их завуалированная форма скрывала ход его рассуждений от умов тех, кто хотел бы исказить их значение. Сформулированное косвенным образом понятие о том, что люди рождаются счастливыми, а семена эмоционального разлада с самими собой, несчастливости и безумия им передают родители, стало приемлемым для тех, кто, услышав его полное, прямое значение, отверг бы целиком.

Исходя из «веры в человеческую природу», убеждения в том, что люди от природы хороши, Берн сформулировал варианты экзистенциальных позиций, которые приобрели популярность благодаря сочинениям Эми и Томаса Харрис. Экзистенциальная позиция — это чувства, которые человек испытывает к самому себе и к другим. Первая, или центральная, позиция звучит как «Я в порядке, Ты в порядке». Со временем, под давлением жизненных обстоятельств, люди меняют эту позицию на одну из трех других, а именно: «Я в порядке, Ты не в порядке», или «Я не в порядке, Ты в порядке», или даже «Я не в порядке, Ты не в порядке». Из-за этого им становится все труднее общаться, достигать поставленных целей и, главное, наслаждаться жизнью.

Принятие жизненной позиции «Я в порядке, Ты в порядке» необходимо для полной реализации творческого потенциала человека. Однако она не подразумевает, что любые его действия являются приемлемыми. Экзистенциальная позиция «Я в порядке, Ты в порядке» — это точка зрения, которая рассматривает человека отдельно от его действий и особенностей. Эта позиция необходима при построении близких отношений и является ключом к эмоциональному и социальному благополучию человека. Берн добавляет, что эта установка не только хороша, но и единственно верна.

Когда психиатр принимает эту точку зрения (Я в порядке, Ты в порядке, твой отец, твоя мать, сестра, брат и соседи тоже в порядке), ему приходится отказаться от всего, чему его учили его наставники — опытные психиатры. Такой специалист не станет искать у своего пациента ни невротический конфликт, ни психоз, ни расстройство характера, ни какую бы то ни было диагностическую категорию из области психопатологии, которые, по мнению Берна, оскорбляют человека. Вместо этого он постарается понять, какие влияния объясняют особенности поведения и чувства его клиента, потому, что он будет верить, что людей приводят к психиатрам внешние обстоятельства, а не внутренние слабости. Такой подход не нов для психиатрии: его предвосхитили Вильгельм Райх, Карл Роджерс и Рональд Лэнг. Тем не

менее он до сих пор не находит ни поддержки, ни признания в психиатрических кругах. Мнение «Я в порядке, Ты в порядке» — редкое явление в современной психиатрии. Большинство специалистов в своей работе следуют медицинской модели болезни: когда к психиатру приходит пациент, он должен поставить ему диагноз, осмотрев его, побеседовав с ним и определив, что же с ним (с ней) не так («Ты не в порядке, мне нужно только установить, что именно в тебе неправильно»).

Транзактный анализ переключает внимание с того, что находится внутри человека, на то, что происходит между людьми и что часто *действительно* бывает не в порядке.

Позвольте мне сформулировать своими словами первую посылку транзактного анализа.

Люди по своей природе склонны и способны жить в гармонии с собой, другими и природой. Если человека оставить в покое (при условии необходимой заботы о его нуждах), он будет следовать своему естественному стремлению быть здоровым и счастливым, ладить с другими людьми и уважать другие формы жизни.

Люди несчастливы, нездоровы, не желают учиться новому, не стремятся к сотрудничеству, эгоистичны и не уважают жизнь по вине внешнего подавляющего воздействия, которое пересиливает естественную тенденцию «жить и давать жить другим». Однако, даже будучи подавленной, эта тенденция продолжает существование в скрытом виде и поэтому всегда готова проявить себя в случае, если давление будет ослаблено. И даже если ей ни разу не удастся проявить себя за всю жизнь индивида, она будет передана новому поколению.

Общение и договор

Во-вторых, Эрик Берн радикальным образом изменил отношения между психотерапевтом и клиентом. Об этом он сообщал прямо, не пользуясь шутками и афоризмами. Берн стремился строить отношения с клиентами как с равными ему по уму и возможностям и разделять с ними ответственность за достижение общей цели психотерапии.

Его стратегия была настолько радикальна, что немедленно привела к конфликту с коллегами. В частности, он верил, что пациенты способны правильно понять то, что он о них думает, и что с ними можно говорить на равных. Он отказался от психиатрической традиции использовать один язык для общения с клиентами и другой — для общения с коллегами. Формулируя понятия своей теории, он пользовался словами, понятными большинству людей. Когда Берн заметил, что люди могут вести себя тремя разными способами, он назвал эти три позиции Родитель, Взрослый и Ребенок, хотя мог бы дать им какие-нибудь другие, более «научные» названия, например Экстеропсиче, Неопсиче и Археопсиче. Говоря о человеческом общении и о признании, он назвал единицу взаимодействия не «единицей интерперсональной коммуникации», а «поглаживанием». Он назвал трудности в общении, с которыми время от времени сталкивается каждый из нас, не «дисфункциональными коммуникативными паттернами», а «играми». Способ, которым человек проживает свою жизнь, основанный на решении, принятом в детстве, Берн назвал не «постоянно повторяющейся в течение жизни компульсией», а «сценарием».

Терминология и методы Берна отпугнули от него «профессионалов в области душевного здоровья». Однако он нарушил традиции не ради эпатажа, а чтобы привлечь на свою сторону клиентов, создав, таким образом, «общий язык», необходимый для совместной работы. Он сделал это, исходя из убеждения, что каждый человек, даже тот, который называется пациентом, обладает «взрослым состоянием», которое нужно только поощрить к действию. Поэтому, что было вполне логично, Берн

приглашал своих клиентов на все дискуссии и конференции, на которых речь шла о них. Он ввел в практику присутствие пациентов психиатрической лечебницы на обсуждении врачами и стажерами сеанса групповой терапии. Он говорил: «То, что не стоит говорить в присутствии пациента, не стоит говорить вообще».

Неудивительно, что коллеги Берна, ставшие «жертвами» такого неординарного подхода, чувствовали себя не слишком комфортно. Им пришлось признать, что многое из того, что они говорили на научных конференциях, звучало снисходительно по отношению к их пациентам и, главное, непонятно для них.

Продолжением этого подхода стал «терапевтический договор» (см. гл. 20) — соглашение между клиентом и психотерапевтом, которое оговаривает обоюдную ответственность за результат терапии. В этом соглашении клиент дает согласие на терапию и заявляет о своей готовности сотрудничать, а терапевт признает себя ответственным за помощь клиенту в достижении желаемых перемен и за соблюдение контракта. В соответствии с теорией транзактного анализа без терапевтического соглашения терапия невозможна. Такое соглашение исключает принуждение пациента психиатром или социальным работником к еженедельным или ежедневным сеансам «промывания мозгов», или сенсорной депривации, во время которых они не проявляют ни участия, ни одобрения (имеется в виду сеанс психоанализа. — *Прим. перев.*).

Это условие также исключает неопределенные формы «терапевтической» деятельности, которые сводятся лишь к рекомендациям по поводу актуальных затруднений клиента. Иными словами, подход Эрика Берна подразумевает, что в отличие от медицинского знания, которое (справедливо или нет) считается слишком сложным для простых смертных, психиатрическое знание должно и может стать доступным и понятным всем вовлеченным в терапевтический процесс сторонам.

Берн верил, что человека с психическим нарушением можно вылечить. Имеется в виду не только пациент с умеренной формой невроза, но и наркоман, и человек в глубокой депрессии, и «больной шизофренией» — любой человек с функциональным психическим расстройством (то есть с нарушением, в основе которого не лежит физическое нарушение или значительный биохимический дисбаланс) излечим. Под излечением Берн не имел в виду «превращение шизофреника в бравого шизофреника» или алкоголика — в арестованного алкоголика. Излечить, по Берну, — значит помочь человеку «восстановить свое членство в человеческом обществе».

Представление о том, что психиатр может вылечить своего пациента от серьезных эмоциональных нарушений, оказалось самым радикальным из введенных в последнее время в психиатрию. От своих учеников Берн требовал соблюдения следующего правила: «Психотерапевт, практикующий транзактный анализ, должен уметь вылечить своего пациента в течение первого сеанса совместной работы. Если ему это не удалось, всю неделю до следующего сеанса он должен думать, что он сделал не так и что нужно будет сделать, чтобы вылечить пациента во время второй встречи, и так далее, пока пациент не будет излечен или психотерапевт не признает своего поражения». Тот факт, что психиатрам, работающим в традиционной манере, не удается помочь своим клиентам избавиться от алкоголизма, шизофрении и депрессии, не значил для Берна, что эти расстройства неизлечимы сами по себе. Для него это значило, что психиатрия пока не разработала достаточно эффективного подхода к лечению этих расстройств. Отношение психиатров к людям, которых они не могут вылечить (и которых они считают либо неизлечимыми, либо недостаточно мотивированными), для Берна было неприемлемо.

Я цитирую одно из последних публичных выступлений Эрика.

Другое излюбленное оправдание психотерапевтов в том, что они ничего не делают, — ложная ссылка на личность пациента. «Раз затронута вся личность клиента, как можно ожидать, что нам удастся вылечить его раньше

чем через пять лет?» Хорошо. Допустим, человек занозил палец ноги. Палец воспаляется, из-за этого человек начинает хромать, а мускулы ноги напрягаются. Чтобы компенсировать избыточное напряжение мускулов ноги, в свою очередь, напрягаются мускулы спины. Затем напрягаются мышцы шеи и черепа, и вскоре у человека начинает болеть голова. От воспаления у него поднимается температура, его начинает лихорадить, пульс учащается. Иными словами, вовлекается весь организм — вся личность, включая голову, которая болит; и он злится на занозу и думает: и кто только засунул эту занозу в такое неподходящее место — и может даже пойти к юристу. Короче говоря, в это вовлечена вся его личность, и тогда он звонит хирургу. Врач приходит, смотрит на больного и говорит: «Вы серьезно больны. В вашу болезнь вовлечена вся личность. У вас болен весь организм: у вас температура, вы часто дышите, у вас учащено сердцебиение и напряжены все мышцы. Я думаю, понадобится три или четыре года, чтобы вас вылечить, но я не могу дать никаких гарантий — в нашей работе никогда нельзя гарантировать удачный исход, — так что, я думаю, понадобится три или четыре года, — разумеется, здесь многое будет зависеть от вас, — и тогда, возможно, нам удастся вас вылечить». Пациент говорит на это: «Хорошо, я подумаю и дам вам знать завтра». И тогда он идет к другому хирургу, и этот другой хирург говорит: «Да у вас заноза в пальце!» — берет щипцы и вытаскивает занозу; и тогда температура снижается, и пульс выравнивается, и мышцы черепа расслабляются, и голова перестает болеть, потом расслабляются мышцы спины и мышцы ноги. И парень полностью приходит в норму за сорок восемь часов, а может быть, быстрее. Вот как должен вести себя психотерапевт. Просто нужно найти занозу и вытащить ее. Когда я говорю это, коллеги на меня сердятся. Они обвиняют меня в том, что я не провел полный анализ клиента. И они сердятся, когда я их спрашиваю: «И много ли клиентов вы проанализировали полностью?» — потому что подтекст моего вопроса: «Вы осознаете, насколько вы враждебны по отношению к своим клиентам?» И каждый из них пишет книги. А по-моему, стоит написать только одну книгу — «Как лечить пациентов», если только ты хочешь делать свою работу хорошо.

В этом выступлении Берн изъясняется в своей обычной метафорической манере. Значит ли это, что вылечить психотика так же просто, как вытащить занозу из пальца, при условии, что об эмоциональных нарушениях нам будет известно столько же, сколько мы сейчас знаем о воспалении? Значит ли это, что быстрое лечение применимо в случаях, когда «затронута вся личность»? Имел ли Берн в виду, что психиатры дурачат своих пациентов и уходят от ответственности?

Мне кажется, что он подразумевал именно это, и его вера подействовала на меня настолько сильно, что подтолкнула к написанию книги.

Изложенные выше три базовых принципа неявно присутствуют во всех аспектах теории транзактного анализа. Я обратил на них ваше внимание, потому что считаю их важнейшей частью теории транзактного анализа. Конечно, транзактный анализ включает в себя и многое другое, о чем я буду подробно говорить дальше, но названные три пункта, на мой взгляд, являются принципами, которые невозможно опустить, не лишив при этом транзактный анализ его основы и его истинного содержания.

Я в порядке, Ты в порядке. Своей игрой ты даешь мне поглаживание. Ча-ча-ча!

Меня пугает, что транзактный анализ, возникший как теория и практика психотерапии, становится модным товаром, который запакован в пластик и продается на каждом прилавке. Меня настораживает, что круг потребителей этого товара все

более и более расширяется. Популяризация чревата утерей фундаментальных основ транзактного анализа и возвращением к более простой концепции психотерапии («человек рождается с дефектами личности»), которая позволяет психиатрам обращаться со своими клиентами как с инвалидами и считать, что эмоциональные затруднения — это болезнь, и часто неизлечимая.

К сожалению, массовый рынок нанес большой вред транзактному анализу: из него пытались и пытаются извлечь максимальную коммерческую выгоду в ущерб его научной целостности. Я думаю, скоро по всей стране появятся транзактные гимназии, церкви и закусочные, появились же домашние наборы для транзактного анализа «Сделай сам», наборы звукозаписей, туры на Гавайи и ускоренные семинары по повышению коммерческой эффективности! Я не осуждаю гимназии, закусочные и наборы «Сделай сам» как таковые, но люди, которые их производят, явно больше интересуются тем, как сделать быстрые деньги и повысить национальный валовой доход, чем транзактным анализом Эрика Берна.

Пример того, как искажаются базовые положения теории транзактного анализа, — книга Эмили и Томаса Харрис «Я в порядке, Ты в порядке». Они называют «универсальной позицией» позицию «Я не в порядке, Ты в порядке»! Несмотря на ясные указания Эрика Берна относительно этого пункта, Томас Харрис ставит с ног на голову первое фундаментальное утверждение транзактного анализа относительно людей и заявляет, что люди рождаются «не-о'кей» и поэтому им нужно избавиться от «первородного греха».

В его интервью, данном журналу «Нью-Йорк таймс мэгэзин» и опубликованном 22 ноября 1972 года, читаем: «Несмотря на критические возражения, Томас Харрис считает, что первая позиция („Я не в порядке, Ты в порядке“) — это естественная позиция ребенка, который в мире, управляемом большими, опрятными и ловкими взрослыми, чувствует себя маленьким, грязным и неуклюжим. Эта точка зрения радикально отличает Харриса от Берна; как объяснил мне Харрис, Берн верил, что все люди рождаются Принцами и Принцессами, а цивилизация превращает их в Лягушек, а сам Харрис придерживается того мнения, что мы рождаемся на свет Лягушками».

Харрис вольно или невольно подменил понятие, введенное Берном, унижительным для человека утверждением, что люди от рождения дурны и, следовательно, не способны адекватно вести себя без авторитарной, цивилизующей «помощи».

Банки, авиакомпании и ипподромы используют транзактный анализ в качестве инструмента обучения персонала взаимодействию с клиентами. В этом не было бы ничего плохого, если бы то, чему обучали персонал, действительно было транзактным анализом. Но те, кто обучает персонал, искажают транзактный анализ, чтобы он лучше служил нуждам банков, авиакомпаний и ипподромов, и порой весьма грубо.

Вот, к примеру, выдержка из статьи «Бюро неофициальных ставок умиротворяет проигравших с помощью трех состояний Эго» («Нью-Йорк таймс», 21 марта 1973 года).

Бюро неофициальных ставок приобрело у «Американских авиакомпаний» систему «Транзактный анализ в сервисе», которую последние разработали на базе информации, изложенной в книге «Я в порядке, Ты в порядке» Томаса Харриса. По мнению автора, каждая личность обладает тремя эго-состояниями: родительским, взрослым и детским. В ходе тренинга продавцов и кассиров обучают определять, в каком эго-состоянии находится игрок, и реагировать на него соответствующим эго-состоянием. Например, клиент, который кричит и кидается на служащего, явно находится в детском эго-состоянии. В этом случае служащему рекомендуется встать на позицию Родителя, то есть вести себя властно и требовательно. Находясь во взрослом эго-состоянии (эта часть отвечает за принятие решений), человек склонен

вести себя спокойно и рассудительно.

«Мы стремимся научить людей использовать свою взрослую часть, — говорит Эрика ван Экер, директор обучающих программ БНС. — Но в жизни приходится играть разные роли. Когда клиент находится в сильном детском состоянии, служащему лучше включить состояние Родителя, например потребовать, чтобы клиент вел себя прилично».

Термин «поглаживание» играет большую роль в системе обучения. «Обычно, — говорит мисс Экер, — все, что нужно разъяренному клиенту, — это поглаживание. Ведите себя с ним любезно, и он успокоится».

Вы спросите, что здесь не так. Если вкратце, то транзактный анализ был задуман Берном как договорная терапевтическая техника. Берн отрицательно относился к ситуациям, где один человек держит в руках все карты. Возможно, поэтому он любил покер, так как там все игроки вначале имеют равные шансы. В любом случае транзактный анализ был задуман как двусторонний процесс сотрудничества, оговоренного предварительным соглашением. Его одностороннее использование для контроля поведения другого человека — такое же злоупотребление, как седативное средство, незаметно добавленное в кока-колу клиента, с тем чтобы он приобрел против своей воли поддержанную машину.

Я боюсь, что уже через пять лет репутация транзактного анализа будет испорчена и ни один здравомыслящий человек не будет принимать эту теорию всерьез. Именно поэтому я считаю своим долгом ясно и точно изложить сущность транзактного анализа согласно принципам, установленным Эриком Берном. К сожалению, из транзактного анализа в его коммерческом варианте ушли глубина и оригинальность, но я надеюсь вернуть их ему.

Эрик Берн

Эрик Берн был сорокашестилетним врачом-психиатром, когда отказался от дальнейшего обучения психоанализу после пятнадцати лет работы в этом русле.

Он отказался от дальнейших усилий в этом направлении, после того как в 1956 году Институт психоанализа Сан-Франциско отказал ему в членстве в качестве психоаналитика. Вероятно, этот отказ был для него болезненным, но зато подтолкнул к осуществлению давнего желания внести свой вклад в теорию психоанализа.

Он никогда не рассказывал о том, как это произошло и как он воспринял отказ, возможно, потому, что сердился на них. Я подозреваю, что это случилось потому, что он был недостаточно верен психоаналитической концепции (и он не был ей верен, когда я встретил его два года спустя). Он считал, что терапевт должен играть более активную роль в процессе терапии, чем это позволялось психоаналитической концепцией.

В течение десяти лет он исследовал проявления интуиции. Его интерес к этому вопросу зародился, когда он в качестве армейского психиатра принимал десятки мобилизованных каждый день. Чтобы развлечься, он придумал игру. Она состояла в том, чтобы угадать профессию человека по его ответам на два вопроса: «Вы нервничаете?» и «Вы когда-нибудь раньше были на приеме у психиатра?»

Берн обнаружил, что может довольно точно угадать профессию пришедшего к нему человека, особенно если он механик или фермер.

Это открытие привело к написанию Берном ряда статей об интуиции, которые, в свою очередь, привели к развитию теории транзактного анализа.

Когда Эрик Берн учился на врача, его научили диагностировать «психопатологию», применять к пациентам психиатрические понятия и без угрызений совести навязывать им свои цели. Следовательно, для него не было обычным делом прислушиваться к своей интуиции.

Именно тогда, как он часто говорил потом, он решил отказаться от той «ерунды», которой его учили, и «начать слушать, что говорят ему пациенты».

Так он начал использовать интуицию в терапевтической работе. Вместо того чтобы пользоваться понятиями и категориями традиционной психиатрии и с их помощью решать, что пришедший к нему человек является «латентным гомосексуалистом» или «параноидным шизофреником», он повернулся к личности пациента и стал собирать информацию о нем, опираясь на интуитивное восприятие.

Например, пациента-мужчину, которому раньше Берн поставил бы диагноз «тяжелая латентная гомосексуальность», он теперь интуитивно воспринимал как человека, который чувствует себя «как если бы он был маленьким мальчиком, который, будучи обнажен и сексуально возбужден, стоит перед старшими, мучаясь от невыносимого стыда и ужасно краснея». Берн стал называть такие образы образами эго. Здесь важно заметить, что ключевая разница между образом эго и диагнозом в том, что источником образа эго является информация, исходящая от клиента, а диагноза — исходящая от самого психиатра и его наставников.

Берн продолжал пользоваться интуитивными образами эго в терапии и скоро обнаружил, что отношение к клиентам в контексте их чувств и опыта больше помогает им, чем отношение к ним в рамках психиатрического диагноза.

Со временем Эрик Берн стал видеть в каждом клиенте образ эго, связанный с детством человека, и включать в «историю болезни» его детские переживания, которые проявились во время беседы. Детский образ эго одной из пациенток был «маленькой девочкой со светлыми волосами, стоящей в саду, обнесенном забором, среди цветущих маргариток», одного из пациентов — «мальчиком, которому страшно, потому что он едет в машине с разозленным отцом, который ведет ее на предельной скорости».

Эрик Берн понял, что образы эго есть у каждого человека, и назвал их состояниями эго. Он увидел, что «детское» состояние отличается от «взрослого», которое является своеобразной «вывеской» и потому наиболее заметно. Позже Берн стал различать два «взрослых» состояния, одно — рациональное, которое он назвал Взрослым, и другое — не обязательно рациональное, которое он назвал Родителем, потому что оно, как правило, было скопировано человеком с его родителей.

Берн продолжал наблюдать за пациентами, стремясь забыть то, чему его учили. Так он открыл значимость поглаживаний и структурирования времени. Он увидел транзакции, игры, времяпрепровождения и, наконец, сценарии. К концу 60-х годов его теория была развита почти полностью.

Он перестал ставить пациентам диагнозы. Берн часто шутил, что клиенту, который проявляет меньше инициативы, чем терапевт, ставят диагноз «пассивно-зависимый», а проявляющему больше инициативы, чем терапевт, — «социопат».

Берн поддерживал теоретические связи с психоанализом, но они со временем становились все слабее, а из его групповой работы психоанализ очень быстро исчез полностью.

В первые годы своей работы Берн считал, что транзактный анализ хорош для формирования «социального контроля» («настоящую» терапевтическую работу он в то время считал прерогативой психоанализа). Затем его убеждения изменились, и он стал считать, что основную терапевтическую работу выполняет транзактный анализ, а психоанализ необходим при работе со сценариями. Еще позже анализ сценариев Берна окончательно утерять психоаналитические черты, и тогда его «психоаналитическое мышление» стало проявляться лишь от случая к случаю, при клиническом разборе.

Сценарии

Во времена зарождения транзактного анализа Эрик Берн еще применял методы, принятые в психоанализе. Это значит, что он практиковал индивидуальную терапию и что пациент во время сеанса лежал на кушетке, а Берн проводил скрупулезный анализ его личности. Его работа во время терапевтической сессии включала и анализ сценариев. Теория сценариев была частью теории транзактного анализа с самого начала. В своей первой книге о транзактном анализе Берн пишет: «Как мне кажется, игры — это всего лишь разрозненные сегменты больших и более сложных наборов транзакций, которые называются сценариями... Сценарий — это сложный набор транзакций, по природе своей периодичных, но не обязательно повторяющихся в случае, когда для исполнения сценария требуется вся жизнь... Цель анализа сценария — остановить спектакль и поставить вместо него другой, лучший».

Берн в то время считал, что сценарий является результатом компульсивного повторения (психоаналитическое понятие, которое говорит о том, что люди стремятся снова и снова переживать несчастливые события своего детства). Поэтому он ставил перед собой задачу в процессе сценарного анализа освободить человека от необходимости переживать одно и то же событие и помочь ему найти новый путь. Берн придерживался того мнения, что групповая терапия дает больше информации о сценариях, которые управляют поведением человека, чем индивидуальная. Тем не менее он чувствовал, что «так как человеческие сценарии сложны и полны идиосинкразии, для полноценного анализа недостаточно одной групповой работы», и стремился сочетать групповую работу с индивидуальной, во время которой он старался прояснить то, что проявилось у человека в группе.

Таким образом, Эрик Берн практиковал анализ сценариев с того самого момента, когда открыл их существование, но в основном в индивидуальной работе. С течением лет он постепенно отказался от содержательного аспекта психоаналитического метода, сохранив при этом формальный: индивидуальный сеанс, проводимый один или два раза в неделю, во время которого он занимался анализом сценариев.

Время от времени Эрик представлял коллегам фрагмент анализа сценария, над которым он работал в тот момент, и на этих разборах речь обычно шла о людях, которые снова и снова следовали неким стереотипам поведения, либо о людях со сценарием, в котором было заранее записано, сколько лет они проживут.

Сценарий Эрика Берна

Я познакомился с Эриком во вторник вечером в 1958 году в его кабинете на Вашингтон-стрит. Я не помню, о чем мы с ним говорили, но я точно помню, что, когда я уходил, он подошел ко мне и сказал: «Ты хорошо говоришь. Я надеюсь, ты придешь еще».

Я пришел. И в течение следующих лет мы постепенно стали ближайшими друзьями. Наши отношения строились медленно. У нас бывали трудные времена, когда мне хотелось уйти и больше не видеть Берна, но бывали и прекрасные моменты. В последний год его жизни наши отношения были особенно прочными, и я благодарен за то, что перед смертью Эрика мы чувствовали друг к другу глубокую привязанность.

Приблизительно в 1967 году Эрик Берн начал проводить по четвергам, с половины девятого до десяти вечера, встречи с группой людей, заинтересовавшихся его методом. На деле вечер кончался, когда все расходились по домам (порой это случалось под утро).

Он почти всегда присутствовал, кроме редких случаев чтения лекций или болезни. Он записывал многие из этих семинаров на пленку. О теме семинара мы договаривались заранее. Если не находилось желающих выступить, Эрик выступал сам. Иногда он читал отрывки из очередной книги, о которых присутствовавшие затем

высказывали свое мнение, иногда рассказывал об одном из недавних сеансов групповой или индивидуальной терапии.

На этих встречах запрещалась профессиональная мистификация, равно как и любые формы напыщенности, — ерунда, по выражению самого Берна. Если в его присутствии кто-то из коллег начинал сыпать медицинскими терминами, он терпеливо дослушивал до конца, а затем, затаившись из трубки и подняв брови, резюмировал: «Это все отлично; но я понял только то, что вы не вылечили своего пациента».

Он не допускал словоблудия, он настаивал на понятных словах, коротких предложениях, лаконичных текстах и кратких выступлениях. Он ввел запрет на употребление прилагательных «пассивный», «враждебный» и «зависимый» по отношению к пациентам и поощрял использование глаголов в описаниях людей. Он считал слова, оканчивающиеся на «к» («маньяк», «алкоголик», «шизофреник»), особенно оскорбительными.

Берн делал все для того, чтобы во время совместной работы его Взрослый и Взрослые его коллег были активны и работали на пределе своих возможностей. Он осуждал использование терапевтами в групповой работе физических контактов, распитие кофе и алкогольных напитков во время встреч и внезапные озарения как способ переключения внимания на себя. Во время научных конференций он не допускал уклонения от участия (в виде извинений), приукрашивания (с помощью громких слов), отвлечения от сути (путем предложения блестящих идей и гипотетических примеров) и употребления напитков.

Он проводил вторник и среду в Сан-Франциско, где у него была частная практика и он работал консультантом, после чего возвращался в Кармел, где он писал книги и вел еще одну практику. Он проводил выходные в Кармеле и ходил на пляж при каждой возможности.

Похоже, его главной задачей было писать книги. Я думаю, он ставил это выше всего в своей жизни.

Он был человеком с принципами; свою книгу «Транзактный анализ в психотерапии» он предварил следующим посвящением: «In Memoriam Patris Mei David Medicinae Doctor Et Chirurgiae Magister atque Pauperibus Medicus». («Памяти моего отца Дэвида, доктора медицины и магистра хирургии». — *Прим. перев.*)

Такое описание его отца ярко иллюстрирует жизненные принципы Эрика.

Его всегдашней целью было лечение пациентов. Поэтому у него вызывали отвращение разного рода заседания и определенная литература, цель которых, как он чувствовал, была в оправдании *post hoc* (плохо сделанной работы).

Он гордился честной бедностью своего отца, который был сельским врачом. Берн плохо относился к людям, главная цель которых — сделать деньги, а если он чувствовал, что кто-то из его коллег изучает транзактный анализ, чтобы получить доход, то не стеснялся критиковать и бранить его. Он часто проверял нас в Сан-Франциско, оглашая заявки на чтение лекций по транзактному анализу, за которое не предусматривалось никакого вознаграждения, и смотрел, кто из слушателей соглашался, а кто — нет. Он вел подробный счет деньгам и прощал себе излишние траты (например лишних 25 центов, отданных за соус в ресторане, или стоимость новой рубашки) только после того, как бухгалтер убеждал его, что, если бы Эрик не потратил свои деньги сам, их потратил бы Дядя Сэм. Мне кажется, он хотел жить в достойной бедности (ключевое слово — «достойной»).

Он был очень привержен врачебному братству и стремился поддерживать связи с врачебной традицией. Я думаю, что именно эта приверженность удерживала его Родителя от критики медицины и психиатрии в целом, в то время как Ребенок Берна вовсю потешался над методами отдельных членов медицинского сообщества.

С другой стороны, он был просто дьявольски остер на язык. Чувство юмора проявлялось во всем, что он писал, например в названии статьи «Кто такой Кондом?» (правильно, кондом — это контрацептивное средство).

Он был застенчивым. Его очень привлекала жизнерадостная часть людей (Естественный Ребенок). Его теория была основана преимущественно на интуитивных догадках его детской части (см. гл. 1). Он обожал детей и Детей во взрослых, но застенчивость не позволяла ему выражать собственную детскую часть, если ситуация не была совершенно безопасной. Он любил получать поглаживания от других людей и, как мне кажется, именно для этого устраивал вечеринки после семинаров. Берн любил вечеринки с танцами и играми, и его всегда раздражали люди, которые нарушали общее веселье своим скучным, «взрослым» поведением.

Однако он редко позволял себе повеселиться или пообщаться исключительно ради удовольствия: вся его жизнь вращалась вокруг работы, и в ней было всего две цели — писать книги и лечить людей.

Эрику принадлежит идея, что жизнь людей заранее распланирована и записана в «сценарии», которому они следуют не отклоняясь. Мне кажется, в сценарии жизни Эрика Берна было записано, что он умрет от болезни сердца, не дожив до старости. Еще мне кажется, что его трагическая кончина стала результатом строгих ограничений, которые он бессознательно налагал на свою способность любить и принимать любовь других людей, с одной стороны, и строгого предписания, говорящего о том, что он должен быть абсолютно независимым, — с другой.

Я знаю, что, будь он жив, он поспорил бы со мной. Он напомнил бы мне, что сердечные заболевания являются наследственными и что он делал для своего здоровья все, что мог: соблюдал диету, вел активный образ жизни и регулярно проходил медицинское обследование. С медицинской точки зрения он заботился о своем сердце безупречно, но тем не менее когда я думаю о его смерти, то чувствую, что она стала для меня одновременно неожиданной и абсолютно закономерной. Какая-то часть меня — и его тоже — отлично знала, что с ним случится и когда. Другая его часть притворялась, что не знает, и какая-то часть меня добровольно потакала этой иллюзии.

Берн очень интересовался вопросом предопределенности жизненного срока. Несколько раз он разбирал перед нами случаи людей, которые собирались жить только до сорока или до шестидесяти лет, и, в чем можно легко убедиться, заглянув в его последнюю книгу «Люди, которые играют в игры», его особенно притягивали истории жизни людей, страдавших сердечными заболеваниями. Если почитать его книги повнимательнее, можно заметить, что он почти не упоминает других причин смерти, кроме болезни сердца. Причина его пристрастности стала мне понятна, когда он умер; я узнал, что его отец скончался, когда Эрику было одиннадцать лет, а его мать — в шестьдесят лет от коронаротромбоза. Сам Берн прожил немного меньше, чем его мать, и умер от того же самого недуга. Я уверен, что его жизненный сценарий был ограничен во времени и он прожил его точно так, как запланировал. Он никогда не демонстрировал, что осознает свое намерение прожить только до шестидесяти, но теперь, когда я оглядываюсь назад и вспоминаю все, **что** он говорил о коронарной болезни и об ограниченных во времени сценариях, то понимаю, что он следовал своему сценарию и знал это. Когда мы праздновали его шестидесятый день рождения, он объявил нам, что завершил обе книги, которые планировал написать, и теперь готов наслаждаться жизнью. Однако две недели спустя он сообщил своим друзьям и коллегам, что начинает новую книгу — учебник психиатрии для студентов-медиков. Он не давал себе спуска до последней секунды жизни, когда, как и было запланировано, его сердце остановилось.

Конечно, в определенном отношении Эрик заботился о своем сердце, но в других

отношениях, не связанных с медициной, он ничего для него не делал. Мне становится очень грустно, когда я думаю, сколько любви было обращено к нему и как мало любви он допускал до своего сердца. Все близкие отношения Эрика быстро заканчивались и не давали ему душевного тепла, которого он желал и в котором нуждался. Он защищал свое одиночество и не позволял помогать себе в работе. Когда я думаю об этом, я злюсь на него так же, как рассердился бы на близкого человека, который бы подрывал свое здоровье, например пил или курил. Берн заботился о своем здоровье в физическом отношении (за исключением того, что он всю жизнь курил трубку), но не в эмоциональном.

Он не позволял заботиться; он вежливо выслушивал человека, если тот критиковал его замкнутость, индивидуализм и соперничество, но потом все равно поступал по-своему. Когда он нуждался в терапевтической помощи, он предпочитал традиционный психоанализ групповой транзактной психотерапии.

Он вел себя абсолютно пассивно по отношению к своей потребности в любви и человеческом контакте. В то же время он создал ряд важных концепций, касающихся любви. Его теория говорила о взаимодействии и проявлениях любви у людей. Он очень интересовался вопросом отношений. Он создал понятие о «поглаживании», которое интерпретировал как «единицу признания», но его же можно понимать и как единицу любви. В последние годы жизни он написал книги «Секс в человеческой любви» и «Люди, которые играют в игры». На мой взгляд, обе эти работы были попыткой прорваться через собственные сценарные ограничения. К сожалению, и я, и он слишком поздно достигли настоящего понимания роли поглаживаний и сценариев, чтобы это могло принести ему личную пользу.

В период зарождения транзактного анализа (1955–1965) Берн неявно осуждал наши попытки исследовать поглаживания, близость и сценарии. По Берну, близость была одним из способов, которым структурируют свое время человеческие существа, и он определял ее как ситуацию, в которой отсутствуют отчужденность, ритуалы, игры, времяпрепровождение и деятельность. Берн определял близость методом исключения и поэтому, по сути, не определил ее никак. Более того, Берн был уверен, что близость недостижима и что человек может считать себя счастливым, если в течение жизни испытал хотя бы пятнадцать минут близости. Когда кармельский семинар по транзактному анализу перешел к исследованию поглаживаний и начал использовать техники, включающие в себя физический контакт, Берн был встревожен и тут же публично заявил, что «всякий, кто прикасается к своим пациентам, не является транзактным аналитиком».

Запрет Берна на прикосновение в групповой работе имел под собой разумную основу. Он боялся, что транзактный анализ может превратиться, как это уже произошло с гештальт-терапией, в разновидность терапии, позволяющей психотерапевту вовлекаться в отношения с пациентами, носящие сексуальный оттенок. Берн сознательно относился к своей работе и чувствовал — использование физического контакта может навредить эффективности терапии и испортить репутацию транзактного анализа. Именно поэтому он запрещал своим ученикам касаться людей, с которыми они работали. И хотя целью запрета не было ограничение поглаживаний между людьми, он тем не менее привел именно к такому последствию. Сам Берн не умел ни просить о поглаживаниях, ни принимать их. Интересно заметить, что из 2000 страниц, которые он написал о транзактном анализе, поглаживаниям посвящено не больше 25.

По отношению к сценариям он вел себя сходным образом. Его разборы анализа сценариев были непонятными для нас. Сценарный анализ казался запутанным, глубоким, почти магическим процессом, который был способен понять только Эрик Берн. Нам, молодым, ориентированным на практику и склонным к групповым формам

работы терапевтам, он казался слишком сложным и скучным. Берн использовал для сценарного анализа техники, заимствованные из психоанализа, и он говорил об анализе сценариев, в отличие от всех других аспектов своей теории, на психоаналитическом жаргоне. Сценарии для Берна были связаны с феноменом бессознательной компульсии, и работать с ними следовало в ходе индивидуальной терапии.

Мне кажется, что у Эрика Берна, как и у многих великих первооткрывателей, был сценарий, ограничивавший полное исследование феноменов, которые его интересовали, а именно: сценарные запреты Берна не позволяли ему принимать поглаживания от других людей, ограничивали его научные исследования сценариев и поглаживаний и воздвигли границу между ним и его учениками. Эти ограничения имели для него ряд последствий: он не осознавал до конца собственный сценарий и, следовательно, не мог его изменить. Запрет на поглаживания, который поддерживал его сценарий, и разрушал его сердце, оставался незатронутым. Расстояние, на котором он держал тех, кого любил, и тех, кто любил его, и, в частности, меня, не давало другим людям возможности его поддержать. Я чувствую, что он мог бы прожить дольше — до девяноста девяти лет, может быть.

Смерть Берна оказалась неожиданной. Во вторник, 23 июня 1970 года, он участвовал в дискуссии на еженедельном семинаре по транзактному анализу в Сан-Франциско. Мы договорились, что на следующем семинаре я представлю свою статью «Экономия поглаживаний» Эрик выглядел здоровым и счастливым.

Во вторник, 30 июня, придя на семинар, я узнал, что Эрик слег с сердечным приступом. Я навестил его в больнице: ему было уже лучше. Второй приступ убил его в среду, 15 июля.

Я не могу объективно говорить о смерти Берна; когда я думаю об этом сейчас, три года спустя после того, как он скончался, слезы навертываются мне на глаза. Тем не менее я решил высказать то, что я думал.

Анализ сценариев

Если бы Берн не открыл, что большинство людей живут столько лет, сколько записано в их сценарии, и не показал роль, которую играют поглаживания в поведении людей, ни сценарный анализ, ни теория поглаживаний никогда не были бы созданы. Я чувствую, что, если бы не было этих открытий и если бы Эрик не поощрял моих усилий, я бы никогда не пришел к определенным результатам в работе над анализом сценариев и экономией поглаживаний.

Я считаю свою научную работу в этом направлении продолжением работы Берна, который из-за ограничений, наложенных на него сценарием, не мог полностью использовать свою взрослую часть. Мои собственные ограничения не хотели пускать меня дальше теории трагических сценариев, так как мой сценарий имеет ограничения, связанные с мужскими половыми ролями. Я чувствую, что без участия Ходжи Викофф не были бы разработаны проблемы ни Большого Свина, ни Заботливого родителя, ни сценария половой роли и моя работа остановилась бы на «экономии поглаживаний».

К счастью, мне удалось осознать свое намерение прожить только до шестидесяти лет и изменить свой план. Теперь я планирую жить до девяноста девяти лет. Обучая других людей, я пользуюсь этим для своего личностного развития: у своих учеников я прошу обратной связи, критики и даже, если нужно, психотерапевтической помощи.

Я начал заниматься сценариями в 1965 году. Тогда я работал с Центре специальных проблем Сан-Франциско с группой алкоголиков. Я вдруг понял, что по крайней мере, сценарии алкоголиков не были ни бессознательными, ни трудными для определения. Результатом моей работы с ними стало создание сценарной матрицы и

на ее основе — целостной системы сценарного анализа. Эрик Берн с энтузиазмом отнесся к моим идеям и поощрял меня в моей работе. Несколько позже я ощутил необходимость исследовать проблему поглаживаний, и в частности (несмотря на то, что я следовал указанию Берна «не трогать пациентов») физических прикосновений. Я провел работу по исследованию поглаживаний вне групповой терапевтической работы, и ее результатом стала теория экономии поглаживаний.

С 1965 по 1970 год Эрик Берн был увлечен идеей развития сценарного анализа на основе понятия о сценарной матрице и сценарных запретах, и в этот период он написал свою книгу «Люди, которые играют в игры» (1972), в которой представил свои взгляды на этот вопрос. К сожалению, по причине его смерти я не мог поделиться с ним своими мыслями относительно поглаживаний, банальных сценариев и сотрудничества, о которых говорится в настоящей книге.

Сценарный анализ в психиатрии

Когда люди чувствуют, что они несчастны и больше не могут справиться со своей жизнью, следовало бы ожидать, что они обратятся к психиатрии за ответом. Тем не менее психиатрия — далеко не единственная инстанция, к которой обращаются люди со своими душевными страданиями: прежде чем прибегнуть к этому последнему средству, они могут пойти к священнику, к врачу или к другу. Большинство американцев не доверяют психиатрии и обращаются к ней, только если у них нет другого выхода или когда подход конкретного специалиста вызывает их доверие.

Ассоциации душевного здоровья по всей стране стремятся убедить людей в том, что психиатрия может принести им пользу. Да, люди избегают психиатров и, когда сталкиваются с эмоциональными проблемами, предпочитают не обращаться за помощью вообще, надеясь на целительную силу природы. Психиатры воспринимают это недоверие как признак недостатка здравого смысла, а некоторые даже интерпретируют это как желание «быть (и оставаться) больным». На мой же взгляд, отказ от психиатрической помощи говорит именно о здравом смысле пациента.

Из того небольшого числа людей, которые обращаются к психиатрам, большинству не наносится большого вреда. С другой стороны, американский сенатор Томас Иглтон не стал вице-президентом США именно из-за того, что обратился к психиатрам, которые стали лечить его от депрессии электрошоком. Если бы он избрал психиатра вроде Эрика Берна, не пользующегося электрошоком, тот помог бы ему справиться с депрессией другими средствами.

Большинство людей, которым помогают психиатры, после этого успокаиваются и временно возвращаются к нормальному функционированию, но мало кто из них меняется по-настоящему. Я уверен, что психиатрам, которые по-настоящему помогают людям, это удастся потому, что они отходят от традиции и полагаются на собственный опыт, мудрость и гуманистические убеждения, более полезные для клиента, чем психиатрические методы, подавляющие личность и вредные для здоровья.

В психиатрии существует несколько якобы разных течений, различиями между которыми, на мой взгляд, можно пренебречь, так как эти мелкие теоретические разногласия нужны лишь для того, чтобы скрыть полное согласие всех течений психиатрии по трем вопросам.

Одни люди нормальные, а другие — ненормальные. Между ними существует ясная граница, и психиатры претендуют на то, что могут отличить психически здоровых людей от «психически больных».

Причину «душевной болезни» и эмоциональных нарушений следует искать внутри человека, и работа психиатра состоит в том, чтобы поставить диагноз и в индивидуальном порядке лечить найденную «болезнь». Некоторые нарушения

(шизофрения, алкоголизм и маниакально-депрессивный психоз) неизлечимы. Цель психиатра — облегчить мучения «жертв» такой «болезни», чаще всего с помощью лекарств.

Душевнобольные люди не осознают своей болезни и не могут ее контролировать так же, как это бывает в случае физического недуга.

Эти три убеждения пронизывают мышление большинства (более 50 %) специалистов в психотерапии, кем бы они ни были (в убывающем порядке престижности): врачами, психологами, социальными работниками, медицинскими сестрами или теми, кто осуществляет контроль за условно осужденными лицами. Причем чем ближе к вершине этой воображаемой пирамиды, тем проблема острее.

Неудивительно, что люди с эмоциональными проблемами не хотят идти к психотерапевту. Никто не хочет услышать, что причина его затруднений находится исключительно внутри его и что он не может ни контролировать, ни понять свое состояние. Мы не хотим услышать подобные вещи не потому, что «сопротивляемся изменению» или у нас «нет мотивации» лечиться, а потому, что это ложь, и потому, что такое мнение принижает наши умственные способности и отнимает у нас власть над своей жизнью и судьбой.

Теория сценариев предлагает альтернативное мнение. Прежде всего мы уверены в том, что люди рождаются душевно здоровыми, и в том, что, когда у них возникают эмоциональные проблемы, их все равно следует считать нормальными. Мы верим, что эти проблемы можно понять и разрешить, проанализировав взаимодействие человека с другими людьми и поняв, какие именно подавляющие запреты и предписания были наложены на человека в детстве и поддерживались в течение его жизни. Транзактный анализ сценариев не является теорией, понятной только психотерапевтам. Он дает объяснения на языке здравого смысла, понятные человеку, который в них нуждается, а именно человеку с эмоциональными затруднениями.

Сценарный анализ — это теория решений, а не теория нарушений. Она основана на вере в то, что в детстве и раннем подростковом возрасте люди составляют жизненные планы, которые делают предсказуемыми дальнейшие события их жизни. Когда в основе жизни какого-то человека лежит такое решение, говорят, что у него есть жизненный сценарий. Как и болезни, сценарии имеют начало, течение и исход. По причине такого сходства сценарий легко принять за болезнь. Тем не менее, так как сценарий основан на сознательно принятых решениях, а не на болезненных изменениях тканей, он может быть модифицирован или отменен таким же сознательным решением. Даже трагические жизненные сценарии, такие как суицид, пристрастие к наркотикам или неизлечимые душевные болезни (шизофрения или маниакально-депрессивный психоз), являются результатом раннего планирования, а не заболевания. А когда проблема является результатом сценария, а не неизлечимого заболевания, становится возможным понять ее причины и найти способ помочь клиенту, как говорил Берн, «прекратить шоу и начать другое, лучшее». Как показали исследования Франка и Голдстайна, убеждения социальных работников относительно причин затруднений их клиентов сильнейшим образом влияют на результат их работы. Убежденность в том, что клиент «хронически болен», порождает у клиента хроническую форму болезни, а убежденность в том, что заболевание клиента излечимо, ведет к улучшению его состояния. Таким образом, отношение к эмоциональному затруднению как к болезни, которое распространено среди специалистов, работающих с людьми, потенциально вредно для их клиентов. С другой стороны, убежденность в том, что эмоциональные затруднения излечимы, так как основаны на обратимых решениях, высвобождает потенциал человека и помогает ему справиться со своими несчастьями. Психотерапевты, которые сочетают позитивные ожидания с помощью в решении проблем, помогают людям с эмоциональными

затруднениями вернуть власть над своей жизнью и разработать новые жизненные планы.

Далее я более подробно опишу жизненные сценарии и объясню, как с ними работают, используя приемы транзактного анализа.

Часть 1

Теория транзактного анализа

Когда я занимался систематизацией материала книги, мне было трудно решить, куда поместить эту часть. Рассуждая логически, следовало бы поставить обзор теории транзактного анализа (ТА) впереди остальных частей.

Я должен предупредить, что эта часть может показаться читателю сухой и скучной. Она может создать впечатление нагромождения понятий и сведений. Я даже думал одно время поставить эту часть в конец книги в виде приложения, чтобы она не была непреодолимым барьером, стоящим на пути в страну трагических и банальных сценариев и к богатствам Счастливой Жизни.

Однако, как вы видите, логика победила. Тем не менее одним движением большого пальца вы можете пропустить эту часть — и обращаться к ней только за определениями терминов, которые вы встретите. Каждое новое понятие выделено курсивом и имеется в указателе терминов, так что вам будет нетрудно его найти. Так что читайте или пропустите — в любом случае я надеюсь, что книга вам понравится.

Глава 1

Структурный и транзактный анализ

Кирпичики, из которых построена теория транзактного анализа (ТА), — три наблюдаемые формы функционирования Я: Родитель, Взрослый и Ребенок. Они чем-то напоминают три базовых психоаналитических понятия (суперэго, эго и ид), но на деле отличаются от них.

Родитель, Взрослый и Ребенок отличаются от супер-эго, эго и ид тем, что все они являются проявлениями эго. Кроме того, когда говорят об этих состояниях, имеют в виду наблюдаемое поведение, а не теоретические конструкции. Например, когда человек находится в детском эго-состоянии, наблюдатель видит детские прыжки и слышит пение и смех. Транзактные терапевты работают с сознательной частью психики, так как это помогает им лучше объяснять и предсказывать социальное поведение человека.

Структурный анализ

В каждый данный момент времени личность пользуется одним из трех состояний Я. Диагностика актуального состояния Я осуществляется на основе видимых и слышимых особенностей поведения человека. Состояние Я человека определяется по его движениям, тембру голоса, употребляемым словам. Некоторые жесты, позы, манеры, выражения лица и интонации, а также некоторые слова ассоциируются с определенным состоянием Я. Кроме объективно наблюдаемых особенностей поведения человека терапевт должен обращать внимание и на свои эмоциональные реакции и мысли, так как они могут содержать полезную информацию. «Родительская» реакция терапевта говорит о том, что у пациента активно «детское» состояние, в то время как ощущение приниженности и желание бунта у терапевта говорят об активном «родительском» состоянии пациента, и т.д.

Диагностика эго-состояния человека должна осуществляться с опорой на три источника информации: 1) поведение самого человека; 2) эмоциональную реакцию наблюдателя; 3) мнение самого человека. Следовательно, определив, в каком состоянии находится клиент, транзактный аналитик не говорит: «Это ваш Ребенок!» Он сообщает клиенту: «Вы ведете себя и разговариваете, как если бы находились в детском эго-состоянии; кроме того, ваше поведение вызывает у меня желание позаботиться о вас. А что думаете вы?» Естественно, если есть и другие наблюдатели, их мнение тоже должно учитываться (см. также гл. 6).

Ребенок

Детское эго-состояние делает поведение человека таким, каким оно было в детстве. Ребенку никогда не бывает больше семи лет, а иногда может быть даже одна неделя или один день. Человек в детском эго-состоянии сидит, стоит, ходит и говорит так же, как он это делал, когда ему было, скажем, три года. Детское поведение сопровождается соответствующим восприятием мира, мыслями и чувствами трехлетнего ребенка.

Детское эго-состояние у взрослых проявляется лишь мимолетно, так как вести себя по-детски не принято. Тем не менее детские проявления можно наблюдать в некоторых особых ситуациях, например во время игры в футбол, где радость и гнев выражаются непосредственно и где взрослого мужчину, прыгающего от радости, когда его команда выигрывает, невозможно было бы отличить от пятилетнего мальчугана, если бы не рост и не щетина на лице. Это сходство выходит за пределы наблюдаемого поведения, так как в этот момент взрослый мужчина не только ведет себя, но и воспринимает мир как ребенок.

В детском эго-состоянии человек тяготеет к употреблению коротких слов и междометий вроде «ого!», «здорово!», «фу ты!» и произносит их тонким детским голосом. Он принимает характерные для ребенка позы и жесты: опущенная голова, поднятые кверху глаза, косолапость. Сидя, он съезжает на край сиденья, раскачивается на стуле, ерзает или горбится. Прыжки, хлопанье в ладоши, громкий смех и крики — все это принадлежит к репертуару детского эго-состояния.

Кроме ситуаций, в которых общество разрешает детское поведение, оно также может наблюдаться в фиксированной форме у так называемых больных шизофренией, а также у актеров, чья профессия требует умения входить в детское состояние Я. Естественно, детское состояние Я наблюдается у детей.

Ребенка младше года во взрослом встретить трудно, если же это произошло, значит у этого человека серьезные трудности. У «нормальных» взрослых людей такой маленький Ребенок проявляет себя в случае сильного стресса, сильной боли или большой радости.

Невозможно недооценить роль Ребенка в психике человека. Это лучшая часть человека и единственная часть, которая умеет радоваться жизни. Это источник спонтанности, сексуальности, творческих изменений и радости.

Взрослый

Взрослое эго-состояние — это компьютер, бесстрастный орган личности, который собирает и обрабатывает информацию и прогнозирует ситуацию. Взрослый собирает данные о мире с помощью органов чувств, обрабатывает их логической программой и, если это необходимо, выдает прогноз. Он воспринимает мир через диаграммы. В то время как Ребенок воспринимает мир в цвете и только с одной точки зрения, Взрослый видит мир черно-белым и наблюдает его с нескольких точек зрения одновременно. Во

взрослом эго-состоянии человек временно отключается от своих эмоциональных и других внутренних реакций, так как они мешают объективно воспринимать и анализировать внешнюю реальность. Таким образом, в состоянии Взрослого у человека «нет чувств», хотя при этом он может осознавать чувства своего Ребенка или Родителя. Родительское эго-состояние часто путают со Взрослым, особенно если Родитель спокоен и внешне ведет себя рационально. Тем не менее Взрослый не только рационален, у него еще и отсутствуют чувства.

Судя по описанным Жаном Пиаже «стадиям развития формальных операций», можно предположить, что взрослое состояние формируется у человека постепенно в течение детства как результат его взаимодействия с внешним миром.

Родитель

Поведение родительской части обычно скопировано с родителей человека или других авторитетных фигур. Оно перенимается целиком, без каких бы то ни было изменений. Человек в родительском эго-состоянии — это видеозапись поведения одного из его родителей.

Родительское эго-состояние не воспринимает и не анализирует. Его содержание постоянно. Родительское состояние иногда помогает принимать решения, оно хранит традиции и ценности и в этом качестве является важным для воспитания детей и сохранения цивилизации. Оно включается, когда недоступна информация, необходимая для принятия решения Взрослым; но у некоторых людей оно всегда заменяет собой взрослое эго-состояние.

Родительское состояние не зафиксировано полностью: оно может изменяться в связи с тем, что личность что-то прибавляет к своему Родительскому репертуару или что-то исключает из него. Например, воспитание первенца увеличивает количество родительских реакций личности. Начиная с подросткового возраста и до старости, когда человек сталкивается с новыми ситуациями, требующими родительского поведения, а также когда он встречает новые авторитетные фигуры или образцы для подражания, его Родитель в чем-то изменяется.

В частности, человек может научиться развивать своего Заботливого Родителя и исключать подавляющие аспекты поведения этой части. Некоторые родительские действия генетически заложены в человеке (желание заботиться о своем ребенке и защищать его), но другая, большая часть родительского репертуара приобретается в процессе научения, надстраиваясь над двумя врожденными тенденциями: заботиться и защищать.

Голоса в голове

Структурный анализ организован вокруг этих трех понятий, но в нем существует и ряд дополнительных концепций.

Состояния Я действуют по очереди; следовательно, в один момент времени человек может находиться в одном, и только в одном состоянии. Такое состояние называется *исполнительным*, так как осуществляет исполнительную власть над личностью. Когда одно из состояний Я является исполнительным, человек может осознавать то, что с ним происходит, как бы наблюдая за собой со стороны. Это ощущение обычно возникает, когда состояние Родителя или Ребенка является исполнительным, в то время как «настоящее Я» (как правило, Взрослый) наблюдает за событиями, не имея возможности включиться. Таким образом, второе активное состояние Я осознает происходящее, при этом не влияя на двигательные реакции (феномен *катексиса*).

В связи с тем, что могут быть одновременно включены два состояния Я (одно — действующее, а другое — наблюдающее), между ними возможен внутренний диалог. Например, некто, изрядно выпив на вечеринке, пускается в пляс. Таким образом, в данный момент действует его детское состояние, в то время как родительское наблюдает за его прыжками и отпускает реплики типа «не смеши людей, Чарли!» или «а как насчет твоего позвоночника?». Часто одного такого комментария бывает достаточно, чтобы отключить Ребенка (феномен *декатексиса*) и передать исполнительную власть Родителю. В этом случае Чарли внезапно оборвет свой танец, возможно, смутится и вернется на свое место, после чего ситуация «перевернется», и теперь уже сам Чарли, находясь в родительском состоянии, будет со своего места с неодобрением взирать на танцоров. Научиться осознавать такие внутренние диалоги между исполняющей и наблюдающей частями — важный шаг в процессе терапии.

Такой диалог может происходить между двумя любыми состояниями Я. В процессе психотерапии часто возникают диалоги между Критическим Родителем и Естественным Ребенком (см. гл. 2, «Структурный анализ второго порядка»).

Других людей преследуют «голоса в голове». Обычно они подают агрессивные, критические реплики вроде «Ты плохой (глупый, уродливый, ненормальный, больной)», то есть «Ты не в порядке», или предсказывают неудачу: «У тебя не получится» или «Это дурацкая затея, лучше брось ее».

Такие «послания изнутри» были описаны Эллисом и Фрейдом. Первый назвал их «катастрофическими ожиданиями», а второй — проявлениями «примитивного, жестокого суперэго». Викофф назвала такое родительское состояние, враждебное Естественному Ребенку, *Большим Свином*.

Исключение и заражение

Иногда бывает трудно определить активное состояние Я из-за того, что многие люди маскируют своего Ребенка или Родителя под Взрослого. Самоуверенное и несправедливое критическое мнение часто выражается в рациональных терминах. Родитель, со спокойным выражением лица притворяющийся Взрослым, может выражаться вполне логично. Будучи во взрослом состоянии Я, муж спрашивает жену: «Почему обед еще не готов?» Будучи в состоянии Родителя, замаскированного под Взрослого, он задает тот же вопрос. Разница лишь в том, что в первом случае муж просто хочет получить ответ на свой вопрос, а во втором — он пытается надавить на жену и обвинить ее в лени и неорганизованности.

Иногда две группы мышц могут быть активированы двумя разными состояниями Я одновременно. Например, голос и выражение лица преподавателя демонстрируют взрослое состояние Я, а нетерпеливое постукивание руки выдает Родителя. В таком случае следует думать, что поведением человека руководит Родитель в обличье Взрослого, то есть просто Родитель, либо родительское и взрослое состояния чередуются в нем с большой скоростью.

Чередование состояний Я зависит от *проницаемости* границ этих состояний. Проницаемость — важная величина в психотерапии. Низкая проницаемость ведет к *исключению* одним состоянием другого, зачастую более полезного в данной ситуации, чем исключаемое состояние.

Например, в ситуации вечеринки исключаящий Взрослый менее уместен, чем исключенный им Ребенок. Цель вечеринки — отдых и веселье; Ребенок умеет это делать, а анализирующий Взрослый — нет. Когда у отца активен исключаящий Взрослый, он не дает исключенному Родителю заботиться о детях. Например, маленький Джонни спрашивает отца: «Папа, а зачем надо идти спать?» — отец (от лица Взрослого) отвечает ему целой лекцией по физиологии, психологии и социологии сна.

Между тем Родитель дал бы более понятный ответ: «Потому что ты устал и, если не поспишь, завтра утром будешь разбитым».

С другой стороны, чрезмерная проницаемость создает сложности другого рода; чаще всего — это неспособность личности оставаться во взрослом состоянии в течение более или менее продолжительного времени.

Каждое состояние Я является в некотором роде адаптивным «органом», помогающим Я как целому приспособиться к реальности. Каждое состояние специально предназначено для решения проблем определенного рода. Можно сказать, что родительское состояние идеально подходит для ситуаций, требующих контроля — над детьми, над страхами, над новой ситуацией, над нежелательным поведением и над Ребенком. Взрослый востребован в случаях, когда необходим точный прогноз. Ребенок подходит для всех творческих действий: для рождения новых идей, для создания новой жизни, для встречи с новым опытом, для отдыха, веселья, игры и т.д.

Адаптация или приспособление в данном случае означает реагирование на стимулы реальности. Адаптация к деспотичным требованиям есть специальная форма реагирования, которая в большинстве случаев — при условии, что человек не находится под полным физическим контролем тирана, — является ненужной и нездоровой. Следовательно, адаптация в целом полезна для индивида, если только она не является реакцией на действия людей, которые не заботятся о его благополучии. У хронически несчастного человека детское состояние Я вынуждено адаптироваться к действиям Большого Свина. Такая ситуация является результатом деспотичности родителей, которые принуждали своего ребенка к подчинению, не давая ему возможности собственного выбора.

Еще одно важное явление — *заражение*. Оно характеризуется тем, что Взрослый человека считает объективным фактом мнение его Родителя или Ребенка. Например, взрослое состояние Я человека поддерживает по сути родительскую мысль о том, что «мастурбация вредна для здоровья», или о том, что «женщина должна быть пассивной». Или, например, Взрослый человека может верить в то, что «взрослым нельзя доверять». Избавление Взрослого от такого заражения — одна из первых задач терапии, которая может быть осуществлена посредством демонстрации Взрослым терапевта несоответствия данных идей истине.

Эффективной является также техника, которая предполагает «разговор» пациента со всеми его частями по очереди. Эта техника зародилась в недрах психодрамы и позднее была воспринята гештальт-терапией. Она ярко демонстрирует существование состояний Я. Человек, который ощущает вину из-за мастурбации, может по просьбе терапевта рассказать от лица своего Родителя, что он думает о вреде мастурбации, от лица Ребенка — о чувствах страха и вины в связи с этим, а от лица Взрослого — что мастурбация безвредна и естественна. Вербализация точек зрения разных состояний Я помогает отделить их друг от друга и облегчает «очищение» Взрослого от мыслей, заимствованных у других состояний.

Транзактный анализ

Состояние Я — единица структурного анализа, *транзакция* — единица транзактного анализа. Сторонники теории ТА придерживаются того мнения, что поведение человека может быть понято наилучшим образом в терминах состояний Я, а общение между двумя или несколькими людьми — в терминах транзакций. Транзакция состоит из *стимула* и *реакции* и обычно происходит между двумя определенными состояниями Я людей, вступивших во взаимодействие. Такая транзакция называется *простой транзакцией*, так как в ней задействованы только два

состояния Я. Пример такой транзакции между двумя взрослыми состояниями: «Сколько будет семью пять?» — «Тридцать пять». В простой транзакции возможны любые комбинации состояний. Тем не менее из девяти возможных сочетаний наиболее употребительными являются четыре: между Родителем (Ро) и Ребенком (Ре), между двумя Родителями, между двумя Взрослыми и между двумя Детьми.

Транзакции следуют одна за другой до тех пор, пока стимул и реакция параллельны или дополняют друг друга (рис. 1А).

В любой серии транзакций коммуникация возможна в случае, если реакция на предыдущий стимул адресуется состоянию Я, которое было источником этого стимула, а источником этой реакции является то состояние, которому был адресован стимул. Любой другой ответ создает *пересекающуюся* транзакцию и прерывает процесс коммуникации. На рис. 1 транзакция А дополнительна и предполагает дальнейшее общение, тогда как транзакция Б является пересекающейся и прерывает коммуникацию. Пересекающиеся транзакции не только прерывают коммуникацию, но и являются основой игр. *Игнорирование* (см. гл. 9) — одно из важных качеств пересекающихся транзакций.

Кроме простых и пересекающихся транзакций существуют также *двойные*, или *скрытые*, транзакции. Они происходят одновременно на двух уровнях — *социальном* и *психологическом*. На рисунке 1В стимул передается Взрослым Взрослому: «Давайте подольше поработаем над этими счетами, мисс Смит, а перед этим где-нибудь поужинаем» — и одновременно Ребенком Ребенку: «Давай поужинаем и выпьем вместе, Салли, а потом, может быть, поработаем». В двойной транзакции социальный смысл взаимодействия обычно скрывает психологический (истинный) смысл; следовательно, поведение не будет понято, если неизвестны суть скрытого взаимодействия и участвующие в нем состояния. Человек, видящий только «верхний» уровень транзакции между мисс Смит и ее коллегой, подумает, что сегодня вечером они собираются много работать, а опытный наблюдатель поймет, что более вероятен другой исход.

Игры и выигрыши

Игра — это последовательность взаимодействий между людьми, которая, во-первых, является последовательностью транзакций, имеющих начало и конец, во-вторых, содержит скрытый мотив, то есть психологический уровень, который отличается по своему содержанию от социального, и, в-третьих, дает выигрыш обоим игрокам.

Причина того, что человек играет в игры, лежит в наличии *выигрыша*. Если провести аналогию с техникой, структурный анализ описывает части личности так же, как техническое описание — части машины или механизма. Транзактный анализ описывает, как эти части взаимодействуют между собой, так же как чертеж среза механизма показывает, как его части соединяются между собой. Но для того чтобы понять, *почему* люди вообще стремятся общаться друг с другом, необходимо постулировать существование некой движущей силы, наподобие бензина; для этого в транзактном анализе существуют мотивационные концепции стимульного голода, структурного голода и позиционного голода. Игры утоляют голод всех трех видов, и удовлетворение от игр связано с наличием в них выигрыша.

Стимульный голод

Многие научные исследования показали, что сенсорная стимуляция является одной из первых потребностей высших организмов. На основе этих открытий и

клинических исследований Эрик Берн сформулировал понятия *стимульного голода* и *поглаживания*.

Поглаживание является специфической формой стимуляции друг друга. Так как поглаживания жизненно необходимы человеку, обмен поглаживаниями является одной из самых важных форм деятельности, в которую вовлечены люди. Поглаживания могут принимать различные формы: от настоящего физического прикосновения до краткого приветствия. Чтобы поглаживание было эффективным, оно должно подходить тому, кто его получает. Например, Спитц показал, что маленькие дети нуждаются в физических поглаживаниях, для того чтобы выжить. С другой стороны, взрослым людям бывает достаточно редких символических поглаживаний, например похвалы или знака уважения. Тем не менее, хотя человек и может выжить, получая «минимальную норму» поглаживаний, дефицит поглаживания вреден как для физического, так и для эмоционального состояния человека, и именно поэтому он является одной из главных движущих сил человеческого поведения.

Стимульный голод утоляется поглаживанием или *признанием*. Потребность в поглаживании является более важной, чем потребность в признании. Эрик Берн говорил, что человеку нужны поглаживания, чтобы «его позвоночник не высох». Как правило, потребность в поглаживании может быть удовлетворена через признание, следовательно, средний взрослый человек, кроме всего прочего, может удовлетворить свою потребность в поглаживании с помощью ритуальных действий, которые на деле являются обменом поглаживаниями. Вот, к примеру, ритуал, включающий в себя шесть поглаживаний.

- Привет.
- Привет.
- Как дела?
- Отлично, а у тебя?
- Отлично. Ну что, увидимся позже?
- Увидимся.

Игра сложнее, чем ритуал, но и она является обменом поглаживаниями. Надо заметить, что «пошел к черту!» — это такое же поглаживание, как и «привет!», и что, когда люди не получают позитивных знаков внимания друг от друга, они соглашаются на негативные.

Некоторым людям их Родитель запрещает принимать прямые знаки внимания, поэтому им требуются более тонкие, завуалированные формы признания. В качестве примера можно привести женщину, которая отвергает любые комплименты своей внешности и вкусу, интерпретируя их как сексуальные предложения, но принимает похвалы своему портновскому искусству, скрывая при этом свое раздражение. Когда человек не может получить или принять прямое признание в той или иной форме, он стремится получить его через игру, которая является богатым источником поглаживаний.

Структурный голод

Удовлетворение *структурного голода* — это социальное преимущество игры. Чтобы удовлетворить свой структурный голод, индивид ищет участия в социальных ситуациях, в которых время структурировано (организовано) взаимными поглаживаниями. Структурный голод — это потребность в социальной ситуации, в которой индивид мог бы общаться с другими людьми. Потребность в *структурировании времени* является производной от стимульного голода, следовательно, более сложной его формой. Игра структурирует время множеством способов. Например, игра «Если бы не ты» (ЕНТ) отлично занимает время взаимными

обвинениями. Кроме того, она делает возможным *времяпрепровождение*¹ «Если бы не он (она)», которое разыгрывается с соседями и родственниками, а также «Если бы не они», которое пользуется большим успехом в барах и бридж-клубах.

Позиционный голод

Удовлетворение *позиционного голода* — экзистенциальное преимущество игры. Позиционный голод — это потребность отстоять свою основную, занимаемую в продолжение всей жизни *экзистенциальную позицию*. Экзистенциальную позицию личности можно обозначить фразой, например «я плохой», «они плохие» или «все люди плохие». Эта потребность удовлетворяется внутренними транзакциями, которые происходят в уме игрока между ним самим и другим лицом, чаще всего одним из родителей. Удовлетворение позиционного голода происходит при поглаживании или признании, которое игрок получает от внутреннего Родителя.

Например, после игры в «Насилие» игроки расходятся по домам, и Уайт думает: «Прав был папа: все мужчины — животные!» — и слышит в ответ «Ах ты умница!» от своего Родителя. Такая внутренняя транзакция имеет ценность, равную ценности поглаживания, и в то же время усиливает экзистенциальную позицию игрока. Как вы увидите позже, каждая игра имеет свой дополнительный эффект, так как является частью реализации жизненного плана человека или *сценария*.

Игра дает человеку поглаживания без угрозы *близости*. Теория транзактного анализа говорит, что двое или несколько людей могут совместно структурировать свое время лишь с помощью ограниченного числа способов, а именно: *деятельности, ритуалов, времяпрепровождений, игр, замкнутости* или *близости*. Близость — это социальная ситуация, свободная от других структурирующих элементов, ситуация, в которой поглаживания даются и принимаются непосредственно. Близость часто пугает людей, так как она нарушает родительский запрет на обмен поглаживаниями. В то же время игра является специально сбалансированной ситуацией, которая позволяет получить поглаживания и при этом избежать критики внутреннего Родителя.

Нужно заметить, что поглаживания можно получить и не прибегая к играм, которые в основе своей являются уловками и передаются ребенку от родителей как предпочтительный метод получения стимуляции. Поэтому человек, который отказывается от игр, должен придумать для себя другой способ получать поглаживания и структурировать свое время, в противном случае быстро станет похож на детей, у которых Спитц наблюдал маразм,² вызванный недостатком поглаживаний.

Я опишу подробно две игры. Первая из них — мягкий вариант, или первая степень, игры под названием «Почему бы вам не... — Да, но», а вторая — игра средней жесткости (второй степени), или «Насилие». *Мягкость* или *жесткость* игры определяется ее интенсивностью и опасностью для здоровья и жизни. Первая степень соответствует самой мягкой версии, а третья — самой жесткой. «Почему бы вам не... — Да, но» (ПБВДН) — весьма распространенная игра, в которую играют везде, где люди собираются в группы, и которая обычно разворачивается следующим образом. (Блэк и Уайт — матери, у которых дети ходят в начальную школу.)

Уайт. Я бы хотела пойти на собрание, но мне не с кем оставить детей. Что мне

¹ *Времяпрепровождение* — серия простых дополнительных транзакций, относящихся к одному сюжету.

² Под микроскопом маразматический процесс выглядит как высыхание тканей центральной нервной системы. Симптомы маразма — апатия и потеря веса, которые в некоторых случаях приводят к летальному исходу.

делать?

Блэк. Позвоните Мэри. Она будет рада вам помочь.

Уайт. Она очаровательная девушка, но слишком молоденькая.

Блэк. Позвоните в гувернерское агентство. У них работают женщины с опытом.

Уайт. Я боюсь, как бы они не оказались слишком строги.

Блэк. Почему бы вам не взять детей с собой?

Уайт. Я боюсь, мне будет неудобно оттого, что я одна привела с собой детей.

После нескольких таких транзакций воцаряется тишина, за которой может последовать высказывание третьего лица, присутствовавшего при разговоре, например:

Грин. Да, трудно с детьми.

ПБВДН, первая игра, описанная Берном, соответствует всем трем частям определения игры. Она представляет собой серию транзакций, имеющую начало (вопрос) и конец (напряженная тишина). Она содержит скрытый мотив, так как на социальном уровне она выглядит как серия вопросов, заданных Взрослым, на которые отвечает другой Взрослый, а на психологическом уровне автором вопросов оказывается требовательный, сопротивляющийся Ребенок, не способный разрешить свою проблему самостоятельно, а ответов — пытающийся ему помочь Родитель, по ходу игры все более раздражающийся.

Эта игра содержит следующие вознаграждения: она является богатым источником поглаживаний, помогает структурировать время группе людей и подкрепляет жизненные позиции собравшихся. Пример такой позиции — фраза миссис Грин: «Да, трудно с детьми». Для миссис Уайт игра доказывает, что «родители» (советчики) — плохие и хотят ею командовать, а дети плохи, потому что не дают матери жить в свое удовольствие. Для миссис Блэк игра лишней раз демонстрирует, что дети или взрослые, ведущие себя как дети, неблагодарны и не желают сотрудничать. И у Блэк, и у Уайт вознаграждение полностью соответствует их сценариям. Обе женщины выходят из игры разозленными или подавленными, в зависимости от того, каково их любимое чувство. После достаточно долгой последовательности ПБВДН и других игр Уайт или Блэк почувствуют себя вправе учинить над собой нечто ужасное, например запить, отправиться в психиатрическую больницу, попытаться убить себя или просто бросить все.

В ПБВДН может играть кто угодно. Психологическое содержание игры «Насилие» притягивает меньше людей. Это сексуальная игра, поэтому для нее требуются мужчина и женщина, хотя в нее при желании могут играть и лица одного пола. Чаще всего в нее играют следующим образом.

На вечеринке, после продолжительного флирта, Уайт и Блэк оказываются наедине в спальне, причем Блэк читает вслух «Радость секса». Возбужденный недвусмысленной ситуацией, Блэк пытается поцеловать Уайт. Уайт резко отталкивает его, вскакивает и уходит.

Здесь также имеется серия транзакций. В данном случае она начинается сексуальным предложением, а завершается сексуальным отказом. В социальном плане игра выглядит как обычный флирт, в результате которого Блэк решается нарушить этикет, за что Уайт его отвергает с полным сознанием собственной правоты. На психологическом уровне взаимодействия (между Ребенком и Ребенком) Уайт заманивает Блэка, после чего отталкивает его.

Вознаграждение обоих игроков — это поглаживания, структурированное время и оправдание их жизненных позиций «женщины (мужчины) — плохие», которое сопровождается чувством гнева или депрессией, в зависимости от того, что записано в сценарии. Кроме того, исполнение жизненного сценария продвигается вперед, так как достаточное количество подобных эпизодов может оправдать собой изнасилование,

убийство, самоубийство или депрессию у каждого из игроков.

Вознаграждение в игре иначе называется *купоном*. Купоны, или неискренние чувства,³ как то печаль или вина, собираются и сохраняются лицами, которые играют в игры.

Когда накоплено достаточно купонов, их можно обменять на «бесплатную» вспышку гнева, запой, попытку самоубийства или любое другое значимое сценарное событие.

Транзакционный рэкет — это причина для коллекционирования купонов. Например, человек с жизненной позицией «я плохой» поддерживает свою низкую самооценку, собирая серые купоны вины, а человек с позицией «вы плохие» поддерживает свое излюбленное чувство, собирая красные купоны гнева.

Роли и степени

Как уже было сказано, игры существуют в мягком и жестком вариантах. Игра ПБВДН была представлена в самом мягком варианте (первая степень): в этом виде она относительно безвредна. Жесткую версию (третью степень) этой игры можно наблюдать у алкоголика, который отвечает «да, но...» на любое предложение помощи вплоть до своего смертного часа.

Игры третьей степени несут ущерб для жизни и здоровья. Игра в насилие, описанная выше, является игрой второй степени. Первая степень часто разыгрывается на коктейлях в форме флирта и следующего за ним отказа, а третья степень этой игры, к счастью более редкая, обычно заканчивается в суде или в морге.

Каждый человек, участвующий в игре, исполняет в ней определенную роль. Например, в игре «Алкоголик» — пять ролей: Алкоголик, Спаситель, Преследователь, Простак и Посредник. Однако, как заметил Карпман, в каждой игре есть три базовые роли: *Преследователь*, *Спаситель* и *Жертва*.

Глава 2

Структурный анализ второго порядка

Анализ сценариев требует знания *структурного анализа второго порядка*, то есть анализа структуры Ребенка.

Давайте представим себе пятилетнюю девочку Мэри (рис. 2А), которая располагает тремя состояниями Я. В родительском состоянии (Ро1) она нянчит и журит своего маленького брата, так же как это делает ее мать. Во взрослом состоянии Я (В1), будучи *Маленьким Профессором*, она задает трудные вопросы («Папа, а что такое секс?» или «А зачем нужна кровь?»). В детском состоянии (Ре1) она ведет себя как двухлетний ребенок — лепечет, катается по полу, хохочет или злится.

Тридцать лет спустя у Мэри (рис. 2Б) по-прежнему есть выбор из трех состояний Я. Ее Родитель (Ро2) заботится о муже и нянчит новорожденного сына, ее Взрослый (В2) знает, как готовить пищу, удалять аппендикс и прогнозировать события, а ее Ребенок (Ре2) идентичен пятилетней Мэри, которую мы уже описали. Из трех возможных состояний Ребенка одно проявляется у человека чаще, чем два других.

³ Искренние чувства отличаются от неискренних тем, что иссякают, когда исчезает повод, который их вызвал. Отчаяние может длиться некоторое время после большой потери. Радость и гнев имеют пик, за которым следует спад. Гнев — искреннее чувство, но он может приобрести форму рэкета, в случае если продлится дольше, чем вызвавшее его событие.

Следовательно, личность Мэри зависит от того, какое именно состояние ее Ребенка проявляется чаще.

Если ее Ребенок в первую очередь Po1, то ее сценарий скорее всего определяется тем, как вели себя ее отец и мать, когда ей было, скажем, пять лет. Следовательно, она будет брать пример со своих родителей и вести себя так, как они от нее требовали. Это состояние, Родитель в Ребенке, еще называется Приспособленный Ребенок, так как сформировано в соответствии с требованиями родителей. У людей с саморазрушительными сценариями эта часть называется *Электродом* — за воздействие, которое она оказывает на душевную жизнь и поведение человека. В этом случае Родитель в Ребенке также называется *Ведьмой* или *Людоедом*, так как обладает рядом сверхъестественных качеств. Еще одно название этой части — *Большой Свин*. Она заслужила его тем, что заставляет людей чувствовать себя плохими и вынуждает их делать то, чего они не хотят. Эта часть бывает полезна человеку только в том случае, когда он хочет на кого-то надавить.

Если Ребенок Мэри чаще всего ведет себя как Маленький Профессор, то она любопытна и активна. В отличие от Маленького Профессора, Ребенок в Ребенке эмоционален, а его энергия перехлестывает через край. Другие его названия — *Естественный Ребенок* и *Принц (Принцесса)*. Эрик Берн впервые исследовал состояние Я под названием Маленький Профессор в работах, посвященных интуиции, когда пытался угадать профессию клиента, используя свою интуицию (см. введение).

Естественный Ребенок человека приносит ему «пиковые переживания». У некоторых людей Ребенок часто бывает Естественным Ребенком, но в связи с тем, что социализация, как правило, изживает подобное поведение в людях, это состояние бывает доступно очень немногим. Острое «психотическое» состояние — это прорыв Естественного Ребенка после периода господства Родителя.

Важно отличать Родителя тридцатипятилетней Мэри (Po2) от Родителя в ее Ребенке (Po1 в Pe2). Внешне оба состояния похожи: Мэри грозит пальцем и говорит «ты должен». При ближайшем рассмотрении оказывается, что Родитель в Ребенке ведет себя как маленькая девочка, подражающая своей матери, в то время как Родитель и *есть* мать.

Родитель в Ребенке хочет быть похожим на мать и подражает ей («Джонни, веди себя хорошо»), все время оглядываясь на мать и ища ее одобрения («У меня получается, мама?»).

Необходимо более подробно рассмотреть различия между Родителем и Большим Свином (Электродом, Ведьмой, Людоедом или Приспособленным Ребенком), то есть Родителем в Ребенке.

Внешне они похожи: оба являются родительскими состояниями Я и оба копируются с других людей. Они оба обладают способностью опекать и заботиться. Различие между ними заключается в их силе, влиянии на человеческие отношения, или, за неимением научного слова, в доброте.

Родитель (Po2), также называемый Заботливым Родителем, выполняет функции (см. рис. 3) заботы и опеки, и в этой роли он силен и убедителен, в то время как Большой Свин не умеет ни заботиться, ни защищать по-настоящему.

Например, Родитель скажет: «Береги себя: не люби мужчин, которые тебя не уважают», а Большой Свин скажет: «Тебе придется самой позаботиться о себе, потому что все мужчины — свиньи». В мыслях Родитель защищает Естественного Ребенка от Большого Свина: если Свин обзовет Ребенка глупым, Заботливый Родитель скажет: «Не слушай его, ты умный, и я тебя люблю».

Различие между Заботливым Родителем и Большим Свином заметнее всего у полицейских, так как они, по долгу службы, вынуждены в течение почти всего рабочего времени пользоваться родительским состоянием. Некоторые из них чаще

ведут себя как Заботливый Родитель и действительно защищают граждан, которые, в свою очередь, отвечают им уважением. Другие ведут себя как Большой Свин и «защищают» граждан от того, что им вовсе не грозит, и даже от того, что для них хорошо. Их «забота» выглядит как подавление, они позволяют себе брать взятки, они злы и трусливы, поэтому люди боятся и ненавидят их, что делает их еще злее.

Однако надо заметить, что полицейский, вынужденный по долгу службы поддерживать деспотические законы или припертый к стенке, скорее всего будет разозлен и напуган и впадет в состояние Большого Свина, так что его поведение в большой степени зависит и от условий труда. Я привел такой пример, потому что различие между Большим Свином и Заботливым Родителем у полицейских заметнее всего.

Человек в роли Большого Свина выглядит сильным только для тех, над кем он имеет власть. Пока у уличного проповедника нет власти, все в порядке. Стоит ему получить ее, он может стать по-настоящему страшным. Многие мужчины (и даже несколько женщин), у которых доминировал Большой Свин, будучи у власти, причинили неисчислимые страдания миллионам людей. Без власти они были бы маленькими и запуганными своим Большим Свином. Именно власть делает это состояние опасным для окружающих.

Иными словами, Большой Свин — это напуганный или злой Ребенок, который пытается заботиться о других, но у него не получается. Заботливый Родитель — состояние, которое делает человека любящим и благодаря которому он по-настоящему заботится и защищает других.

Родитель в Ребенке не изменяется с течением времени — Заботливый Родитель вбирает в себя новый опыт. Если в терапии вам пришлось иметь дело с Большим Свином, отключите его, чтобы он не мешал другим частям.

Взрослого в Ребенке еще называют Маленьким Профессором, так как эта часть личности остро чувствует и хорошо понимает оттенки отношений между людьми (рис. 3). Она помогает человеку понимать истинный (скрытый) смысл высказывания. Маленький Профессор замечает то, чего не улавливает Взрослый. Тем не менее в вопросах, которые не касаются психологических тонкостей общения, Маленький Профессор располагает лишь ограниченной информацией. Его можно сравнить со смекалистым крестьянином, который никогда не упустит своего, ведя дела у себя в деревне, но, попав в большой город, оказывается некомпетентен в отношении более сложных ситуаций общения, которые требуют владения информацией, недоступной ему.

Эгограммы

Еще одно полезное изобретение транзактного анализа — эгограмма. Это диаграмма, наглядно показывающая относительную силу Большого Свина, Заботливого Родителя, Взрослого, Естественного Ребенка и Маленького Профессора (рис. 4). Она помогает увидеть, какое состояние доминирует у человека, а также оценить прогресс, достигнутый в ходе терапии, или сравнить структуры личности партнеров.

Часть 2

Анализ сценариев

Глава 3

Перечитывая трагедию «Царь Эдип»

Сценарий — это план жизни человека. Жизненный спектакль подчиняется тем же принципам драматургии, что и трагедия в театре. По Аристотелю, трагедия должна состоять из трех частей: завязки, кульминации и катастрофы. Например, завязка депрессии (завершившейся самоубийством) — детство героя, а протагонисты — его родители. Кульминация — период взрослости, в течение которого герой борется с предназначенной ему судьбой. Ему удастся стать более или менее счастливым, и иногда ему кажется, что судьбы (катастрофы = самоубийства) удалось избежать. Кульминация — состояние неустойчивое, это битва сценария или саморазрушительной тенденции с желанием избежать катастрофы. Кульминация (счастливые взаимоотношения или временное процветание) внезапно оборачивается катастрофой: человек перестает бороться с судьбой, она берет над ним верх, и он в отчаянии убивает себя.

Для Аристотеля герой трагедии — человек, в общем-то, хороший, но допустивший роковую ошибку (*hamartia*). Когда герой по неведению, желая добиться своими действиями одного результата, добивается прямо противоположного (*peripeteia*) — это трагическая ошибка. После того как ошибка допущена, герой внезапно прозревает (*anagnorisis*) и видит, что он натворил.

Жизненный сценарий некоторых людей прямо следует правилам драматургии, сформулированных Аристотелем, и именно поэтому их сценарий называется *сценарием трагической ошибки*. Они идут по жизни, слепо выполняя предписания других людей, которые ведут их к саморазрушению. Некоторые из них прозревают, когда уже поздно, например на смертном одре. Некоторые умирают, так и не увидев, что они с собой сделали. Зрители их спектакля в ужасе и не в силах отвратить трагическую развязку смотрят, как герой, как им кажется, сознательно разрушает себя. Алкоголизм и другие виды зависимости, хроническая депрессия, завершившаяся самоубийством, безумие — все это сценарии типа Трагическая ошибка.

Сходство течения жизни человека с античной драмой позволяет лучше понять законы судьбы через закономерности драматургии.

В любом трагическом сценарии, в частности в трагедии «Царь Эдип», герой обязательно совершает нечто известное заранее, причем совершает, послушно следуя велению рока, и публике с самого начала известно, что героя ждет катастрофа. Как мне кажется, интерес к трагедии обусловлен не только ее сходством с жизнью зрителей, но и предсказуемостью, с которой на сцене постепенно реализуется сценарий жизни героя.

Финал «Царя Эдипа» известен заранее. В тексте трагедии три разных предсказателя последовательно предвещают, что Эдип убьет своего отца и совершит инцест с матерью. Тирезий тоже предсказывает события пьесы, когда говорит: «И будет показано, что (убийца Лая. — *Примеч. авт.*) — Тебан. И это откроется слепому, который сейчас видит; нищему, который сейчас богат».

Все предсказания трагедии сбываются, и это делает ее еще более увлекательной.

В жизненном сценарии также присутствует предсказание будущих событий. Например, один сорокапятилетний алкоголик сказал мне, что он верит, что причиной его алкоголизма стало предсказание одного старика из Сиам, сделанное за пятнадцать лет до нашей с ним встречи. Этот мужчина рассказал мне, что пятнадцать лет назад он служил пилотом и, будучи в отпуске, отправился в Сиама, где один ясновидец буквально сразу сказал ему, что он умрет от пристрастия к алкоголю. Теперь, пятнадцать лет спустя, он чувствовал, что его неудержимо влечет к спиртному, и боялся, что предсказание действительно сбудется. Он понимал (его Взрослый знал),

что предсказание не может стать причиной алкоголизма, но тем не менее чувствовал (его Ребенок верил), что это так и что он бессилен что-либо сделать, чтобы отворотить неизбежный исход. Этот мужчина чувствовал себя зрителем трагедии, происходившей помимо его участия и помимо его воли. Для него события его жизни разворачивались в соответствии с пророчеством ясновидца, так же как для Эдипа его жизнь развивалась в полном соответствии с предсказанием Тирезия.

Сценарий — это план, в котором записаны важнейшие события жизни человека. Этот план не составляется богами. Он происходит из детства человека, из решения, принятого им. Можно предположить, что в случае с моим знакомым мудрый старец сумел увидеть его склонность к саморазрушительному поведению, которая позже привела его к зависимости от спиртного. Люди (например врачи), которым приходится беседовать с большим числом людей (например больных), чувствуют саморазрушительные тенденции индивида задолго до того, как они себя проявят и он заметит их. Сценарий руководит жизнью человека (начиная с позднего детства и до конца жизни), определяя ее направление, и тренированный наблюдатель способен довольно точно предсказать это направление.

Понятие о решении относительно жизненного пути, которое принимается в раннем детстве, не удивит того, кто хоть раз слышал, как строили жизненные планы дети, которые позже стали адвокатами, врачами или инженерами. Это кажется естественным, но труднее поверить, что точно так же, как решают стать инженером или адвокатом, можно решить в будущем стать алкоголиком или самоубийцей.

Пока Фрейд не создал понятия «эдипов комплекс», миф об Эдипе было принято считать трагедией судьбы, чей «...трагический эффект возникает от контраста между высшей волей богов и тщетными попытками человека избежать предназначенной ему беды». Так писал Аристотель в «Поэтике». Фрейд же принял иную точку зрения, сделав акцент на инцесте.

Фрейд считал, что частое желание его пациентов мужского пола убить своего отца и обладать матерью имеет отношение к содержанию трагедии Софокла. По мнению Фрейда, названная трагедия вызывает в зрителях страх и жалость, так как отражает переживания каждого ребенка, которого воспитывают родители.

Однако, как мне кажется, для анализа сценария трагедии Эдипа главное — это предрешенность трагической развязки; я считаю, что именно она зачаровывает зрителя, который чувствует себя таким же бессильным перед своей судьбой, как и Эдип.

Жизненный сценарий — почти то же самое, что судьба. Разница лишь в том, что богов греческой трагедии в нем заменяют отец и мать человека, перед запретами которых он бессилен и чьим предписаниям он слепо следует всю свою жизнь, несмотря на то что они подталкивают его к саморазрушению.

Глава 4

Затруднительное положение ребенка

Каждое новое поколение людей — это сырье для воспитательного процесса, пока еще полностью душевно здоровые дети. К сожалению, появившись на свет, маленький человек сразу же попадает в затруднительное положение ввиду разницы между тем, чем он мог бы стать, и тем, чего ему будет позволено достигнуть. Эта разница может быть колоссальной: потенциал некоторых детей уничтожается прямо при рождении. Другим детям позволяется несколько большее развитие.

Сценарий начинается с решения, которое принимает Взрослый в маленьком ребенке. На основе доступной ему информации он решает, что определенная жизненная позиция, определенные ожидания и определенный жизненный путь

являются правильным разрешением проблемной ситуации, в которой он находится. Суть этой проблемной ситуации — в конфликте между желаниями ребенка и запретами, которые ставит перед ним его семья.

Наибольшее влияние (или давление) на личность ребенка оказывает Ребенок его родителей (рис. 5А). Таким образом, *детское состояние Я родителей человека — основной фактор формирования жизненного сценария.*

Колдуны, людоеды и проклятия

Мир сказок дает нам важные ключи к проблеме формирования личности. Во многих сказках фигурируют злой колдун или великан-людоед и добрый колдун/колдунья⁴ — результат (как и в случае мифа об Эдипе) интуитивного прозрения. В жизненном сценарии роль колдунов играют отец и мать. Таким образом, на детей их родители влияют как добрые или злые волшебники, что впоследствии отражается на их личности.

У каждого человека есть три состояния Я, поэтому, чтобы понять личность человека, следует проанализировать все три состояния Я обоих его родителей (рис. 5А). Если сценарий жизни человека имеет разрушительный характер, значит, детское состояние его отца или матери (Рео или Рем) обладало чертами Злого Волшебника (или волшебницы). Такое состояние еще называется Сумасшедшим Ребенком родителей и имеет глубочайшее влияние на их детей. В этом случае трех- или четырехлетний ребенок находится под властью смущенного, напуганного, своенравного и всегда непредсказуемого детского состояния Я отца или матери.

Кроссман показал, что в благополучной семье о ребенке заботится, его защищает и воспитывает Родитель его родителей, а их Взрослый и Ребенок играют меньшую роль. «Меньшую» не значит «менее важную». Взрослый родителей мотивирует ребенка к усвоению законов логики, а Ребенок родителей поощряет Естественного Ребенка ребенка. Тем не менее именно Заботливый Родитель несет основной груз обязанностей по воспитанию подрастающего поколения, и ни Ребенок, ни Взрослый родителей не имеет права осуществлять полный контроль над этим процессом.

Главная цель Заботливого Родителя — поддерживать, защищать и развивать Ребенка. Реакция Заботливого Родителя на новорожденного: «Я буду заботиться о тебе, что бы ни случилось». Родительское поведение содержит инстинктивный и приобретенный компоненты. Однако одного родительского инстинкта недостаточно, чтобы воспитать ребенка до состояния взрослости. В хорошей семье у родителей высока доля приобретенных родительских навыков. Заботливый Родитель позволяет ребенку быть самим собой: свободно говорить и двигаться, исследовать мир и быть свободным от ограничений.

С другой стороны, если родители сами находятся под давлением обстоятельств — оба вынуждены работать по восемь часов в день, или у них еще восемь детей и только одна комната на всех, — тогда у ребенка просто нет ни места, ни возможности для самовыражения; Ребенок отца и Ребенок матери говорят ему: «Нет! Не шуми, не стучи, не смейся, не пой и не радуйся!» Заботливый Родитель отца или матери, возможно, радуется активности ребенка, но их Ребенок бунтует против нее и вытесняет Заботливого Родителя с его законного места. Когда у малыша формируются три

⁴ Колдуны — это могущественные мужчины или женщины, которые могут использовать свою силу для добрых или злых дел. Под словом «колдун» я имею в виду лиц обоего пола. Также не нужно забывать, что термины «ведьма», «людоед» и т.д. относятся не к личности родителей в целом, а к их состоянию Я (Родитель в Ребенке), которое есть у каждого человека.

состояния Я Родителя, он копирует отца и мать. Он запоминает родительские реакции — не поддержку и помощь Заботливого Родителя, а бьющие через край чувства ревнивого, рассерженного, напуганного Ребенка своих родителей. В этом случае родительское состояние ребенка, скопированное с детского состояния отца или матери, называют Злым Волшебником (Волшебницей), Электродом, Сумасшедшим Ребенком или Большим Свином.

Таким образом, в семье, которая создает у ребенка *сценарий трагической ошибки*, воспитанием детей занимается не Родитель отца или матери (Роm или Роo), а псевдо-Родитель, то есть их детское состояние Я (Реo или Рем). Это состояние не способно эффективно выполнять обязанности отца или матери, что, как правило, приводит к формированию определенного сценария у молодого поколения.

Положение ребенка в такой семье показано на рис. 5Б. Отец четырехлетней сиротки Энни позволил своему Ребенку стать псевдо-Родителем. Ребенка этого мужчины раздражала необходимость заботиться о маленькой дочери, и ее потребности были ему в тягость. Кроме того, он верил, что, чтобы не избаловать дочку и сформировать у нее сильный характер, нужно отказывать ей во всех ее желаниях, давая ей вместо желаемого нечто другое, по его мнению, более полезное для нее. Например, когда она мечтала получить на Рождество плюшевого мишку и отец знал об этом, он специально подарил ей другую игрушку, которую она совсем не хотела, веря, что «так будет лучше для нее». Естественно, маленькая девочка скоро поняла, что ее желания никогда не исполнятся.

Обстоятельства, которые она не могла контролировать, автоматически делали невозможным исполнение ее желаний. Поэтому она решила, что, скрывая свои желания, можно сделать их осуществление хотя бы чуть-чуть более вероятным. Она также заметила, что даже невысказанное желание можно нечаянно выдать, если заплакать от разочарования. Чтобы не дать отцу возможность ни узнать, ни вычислить путем дедукции, чего она хочет, девочка решила, что плакать нежелательно. Таким образом, отец вынудил ее ничего не хотеть, ничего не просить и никогда не выражать свое разочарование. Этот *запрет*, навязанный ей отцовским Ребенком (Реo), стал частью родительского состояния (Ро1) девочки. Потом девочка стала взрослой женщиной, и до тех пор, пока она не отказалась от своего сценария, она носила внутри своего Ребенка отцовский запрет: «Никогда ничего не проси». Этот принцип руководил всеми мало-мальски значимыми ее действиями на протяжении многих лет.

Родители внушают своим детям ограничения, запреты и предписания ради своего удобства или спокойствия. Мать одного мальчика боялась агрессивных мужчин, так как ее муж, по характеру агрессивный, бил ее и бросил ее одну с ребенком. Поэтому она не хотела, чтобы ее сын вырос агрессивным, мужественным, и использовала запреты «не будь агрессивным», «не будь решительным» и предписания «какой ты у меня добрый», «ты мой тихий мальчик». Поэтому он рос немужественным, приняв многие особенности женского поведения. Он был не таким, как другие мальчики, поэтому они смеялись над ним и однажды назвали его странным. Для него слово «странный» связалось с понятием гомосексуальности. Он посмотрел в словаре, что значит быть гомосексуальным, и прочитал, что так называют мужчину, который вступает в сексуальные отношения с другим мужчиной. Однажды он гулял в парке и к нему приблизился мужчина. С ним он получил первый гомосексуальный опыт, который ему понравился. В этот момент юноша решил, что он *всегда был* гомосексуален, и стал жить соответствующей жизнью. Таким образом, имея набор запретов и предписаний со стороны матери, он пришел к решению о том, что он является тем, кем на самом деле не являлся, даже не имея альтернативных вариантов решения. Его выбор гомосексуального поведения не был свободным; воздействие семейной обстановки плюс другие факторы сделали его таким. Например, ему не было позволено вступать в

сексуальные отношения с женщиной. Сценарный анализ мог бы освободить его и дать ему возможность выбрать между отношениями с женщинами и отношениями с мужчинами (или и то и другое).

Итак, давление домашней обстановки вкупе с другими обстоятельствами подталкивает человека к преждевременному решению относительно своего жизненного пути. Одни дети решают, что они гомосексуальны, другие — что они глупы или неловки, третьи — что обязательно будут несчастливы.

Было бы любопытно понять, почему родители хотят, чтобы их отпрыск был неуклюжим или глупым. Представьте себе, что появляется на свет нежеланный ребенок. Мать, у которой уже было трое детей, больше не хотела рожать, но зачала против своей воли, когда муж явился домой пьяным и изнасиловал ее. Аборт сделать не удалось, и вот мальчик появился на свет. Роды были очень трудными. Итак, герой был неприятностью для своих родителей с самого начала. После родов матери наложили пятнадцать швов: он был неуклюжим с самого рождения. Поэтому его все называли неуклюжим: он с самого начала делал все не так и, кроме того, напоминал матери ее брата, который тоже был неуклюж. Поэтому она часто думала (и говорила): «Он совсем как дядя Чарли, такой же неуклюжий». Вскоре и мать, и отец уже не называли его иначе, как бы ни был мал совершенный им промах. Его родителям было выгодно думать о нем как о неуклюжем мальчике: это позволяло им выразить свой гнев и чувство вины за то, что они не могли как следует о нем позаботиться.

Запреты

На языке сказок запрет — это «проклятие», то есть запрещение или ограничение свободы действий ребенка. Он всегда формулируется в виде отрицания. Запрет всегда отражает страхи, желания или гнев Ребенка родителей. Запреты отличаются шириной области применения, интенсивностью и зловредностью. Некоторые запреты касаются лишь конкретных действий: «не пой», «не смейся громко» или «не ешь много сладкого». Другие охватывают почти весь возможный спектр действий человека: «не будь счастливым», «не думай» или «не делай ничего».

Интенсивность запрета зависит от того, каковы будут последствия непослушания. Например, когда запрет «не будь счастлив» интенсивен, малейшее проявление счастья ведет к большой беде; минимальная же интенсивность означает, что в случае нарушения человека ждет легкое неодобрение. Выбор разновидности поведения, подвергающегося запрету, зависит от того, на что направлен фокус внимания Злого Волшебника; запрет может гласить: «не думай», «не будь счастлив», «не получай удовольствия от секса», «не выражай гнев», «не будь здоровым» или «не принимай поглаживания», «не отвергай поглаживания», «не давай поглаживания».

Что касается зловредности, то одни запреты имеют долговременный разрушительный эффект, а другие — нет. Как и игры, запреты можно разделить по степени их жесткости. Например, запрет третьей степени мистера Бруто,⁵ алкоголика, гласил: «Никогда не бездельничай». Запрет был не только долговременным, но и зловредным, поэтому мистер Бруто был не в силах избежать работы, которая ему не нравилась, иначе, нежели будучи уволенным за пьянство.

С другой стороны, некоторые родительские запреты полезны. Например, мать говорит ребенку: «Не суй пальцы в розетку». Такой запрет первой степени эффективно помогает матери контролировать поведение отпрыска, но он незловреден. Если только это не часть более широкого запрета («ничего не трогай», «не трогай электрические и

⁵ От итал. *bruto* — «грубый, неразумный».

механические приборы — это не женское дело»), его действие продлится ровно столько времени, сколько нужно ребенку (мальчику или девочке), чтобы научиться пользоваться розеткой и электроприборами в соответствии с техникой безопасности.

Предписания

Трагические сценарии основаны на негативных запретах, которые сопровождаются суровыми санкциями (наказаниями). Но на поведение детей также сильно влияют предписания. Понятие предписаний, разработанное Рональдом Лэнгом, помогает объяснить, как родители добиваются того, чтобы их дети не *не делали* что-то, а *делали* нечто другое. Говоря словами Лэнга:

Один способ добиться от кого-либо, чтобы он *сделал* что-либо, — это приказ. Заставить кого-либо *стать* чем-либо, чем другой его считает, или чем, как кажется другому, он является, или тем, чем другой человек не хотел бы его видеть (независимо от того, хочет ли этого сам человек), — это совсем другое дело. В гипнотическом контексте человеку не приказывают *стать* кем-то или чем-то, ему просто говорят, что он этим является. *Предписания* гораздо сильнее приказов (или других форм принуждения или убеждения). Инструкция не обязательно должна иметь форму инструкции. Я убежден, что мы получаем свои первые (и самые длительные по своему действию) инструкции в форме предписаний. Мы стали тем, кем нас называли в детстве. Родители не говорили нам быть хорошим (хорошей) или плохим (плохой) мальчиком (девочкой). Они называли нас хорошими или плохими. Они «давали нам понять», кто мы такие. При таком способе общения информация передается не словами. Предписание — это не инструкция и не запрет. Это *мистификация* или одна из разновидностей гипнотического внушения...

Гипнотизер может приказать человеку почувствовать нечто и затем забыть о факте приказа. Можно просто сказать ему, что он чувствует, а еще лучше — сказать об этом третьему лицу в присутствии человека, которого надо загипнотизировать.

Будучи под гипнозом, человек чувствует то, что ему внушили, и не знает о том, что он находится под гипнозом. Как много из того, что мы чувствуем, мы чувствуем под влиянием гипноза? Как много людей являются тем, чем их сделали с помощью гипноза?

Слово — это команда. А порой гипнотические отношения между людьми так сильны, что один превращается в то, чем его считает другой, от одного взгляда, от прикосновения, от кашля. Не нужно слов. Предписание может быть двигательным, осязательным, зрительным, обонятельным. Такое предписание равнозначно неявной инструкции.

Следовательно, если я хочу вас загипнотизировать, я не скажу: «Я приказываю вам почувствовать холод». Я сообщаю вам, что холодно, — и вы немедленно *почувствуете холод*. Я думаю, многие дети начинали свое превращение именно так.

Мы говорим им, как обстоят дела, и они занимают свое место, место, которое мы предусмотрели для них. А затем они будут выбирать свои цели из тех возможностей, которые мы для них обозначили.

Мне кажется, то, что говорится словами, имеет меньше значения.

То, что мы обозначили как их личность, это сценарий драмы...

Клинический гипноз предполагает сознательное использование внушения. Семейный гипноз — никогда. Ни один родитель не описал мне эту технику как сознательную стратегию воспитания.

Чаще родители приходят в замешательство, видя, что ребенок, которому сказали делать Y и дали понять, что он X, делает X.

«Я пытаюсь заставить его дружить с другими ребятами, но он у меня такой

замкнутый, такой эгоистичный. Правда, мой милый?»

«Я все время говорю ему быть аккуратнее, но он такой неряха, не так ли, мой мальчик?»

Я считаю книгу Лэнга «Политика семьи» (из которой я взял приведенную цитату) необходимой основой для понимания того, как «пишутся» жизненные сценарии.

Предписания сообщают ребенку, что он должен делать, запреты — от чего он должен воздерживаться, чтобы не лишиться родительской благосклонности. Выполнение предписаний вознаграждается, нарушение запретов карается. Эта «семейная программа модификации поведения» помогает родителям контролировать действия своих отпрысков точно так же, как психологи в лаборатории контролируют поведение подопытных крыс с помощью избирательного подкрепления и наказания.

Родительские предписания, как и проклятия, часто возникают в жизни ребенка уже в момент рождения. Например, родители часто предсказывают, что тот или другой их ребенок вырастет здоровым или нездоровым, глупым или умным, счастливым или несчастным. Мать одного алкоголика, еще когда ее сын был совсем маленьким, узнала из гороскопа о том, что в будущем у него возникнет пристрастие к спиртному, и не раз говорила ему об этом, пока он был маленьким. Мифы, говорящие о сбывшихся родительских предсказаниях, передаются детям. Один человек, гордившийся своей проницательностью, рассказывал, что, когда он высунул голову из родового канала, он тут же открыл глаза и посмотрел по сторонам. Всякий раз, когда с другим человеком случалась малейшая неприятность, родные напоминали ему, что он появился на свет в пятницу тринадцатого числа и поэтому будет несчастен всю жизнь. Что характерно, большинство людей верят, что их настоящее состояние обусловлено судьбой, а не родительскими предписаниями. Этот феномен иначе называется самоисполняющимся пророчеством: ожидаемое поведение возникает просто потому, что его ждут.

Имена тоже содержат в себе намек на то, что ожидают от ребенка родители: мальчик, названный Джоном в честь отца, должен, по мнению родителей, продолжить его дело. От Джесси ждут, что она будет скандальной, от Джиджи — сексуальной привлекательности, от Альфреда — любви к порядку, чистоте и аккуратности. Берн пишет в книге «Люди, которые играют в игры» о том, как имя может стать способом родительского программирования. Он также говорит о двух важных сценариях, связанных с рождением: «Происхождение» и «Искалеченная мать». Первый сценарий включает веру человека в то, что он — не сын (дочь) своих родителей, а найденыш; второй — знание о том, что его рождение причинило матери серьезные повреждения. Такие сценарии, основанные на реальных фактах или вымысле, оказывают сильное воздействие на всю жизнь своего носителя. Я обнаружил, что сценарий «Происхождение» имеет две разновидности: «Сын (дочь) короля» и «Сын (дочь) проститутки». Последний особенно влияет на жизненный путь девочек. Что касается сценария «Искалеченная Мать», то Эрик Берн замечает: «Слова „моя мать умерла, когда рожала меня“ настолько трагичны и тяжелы, что произнесшему их необходимы добрая помощь и участие».⁶

Колдовство

Транзактный анализ и анализ сценариев связаны с анализом двойных транзакций, происходящих одновременно на двух уровнях: социальном (видимом, слышимом, осязаемом уровне взаимодействия между людьми) и психологическом

⁶ Эрик Берн. Люди, которые играют в игры // Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Перев. с англ. Л. Г. Ионина. Л.: Лениздат, 1992. С. 202.

(скрытом, неявном уровне, который может сопровождать взаимодействие на социальном уровне).

Точность понимания и прогнозирования поведения людей зависит от чуткости к событиям, происходящим на психологическом уровне. Без понимания скрытых взаимодействий интерпретация поведения будет поверхностной. В игре социальный уровень, как правило, хорошо заметен постороннему наблюдателю; психологический же уровень можно понять лишь интуитивно.

Анализ сценариев, то есть решений относительно своего жизненного пути, принятых людьми в раннем возрасте под влиянием родительских запретов и предписаний, требует понимания того, как именно родители передают Детям информацию о том, какие их действия желательны для родителей, а какие — нет. Родители довольно редко прямо говорят своим детям: «Я хочу, чтобы ты умер», или «Не думай», или «Ты никуда не годишься». Указания такого рода даются детям в завуалированной форме. Эти зашифрованные сообщения мы будем называть «магическими посланиями», так как они магическим образом влияют на весь ход жизни отпрысков.

Власть, которую родители имеют над детьми — власть формировать их личность по своему усмотрению, — это часть более общей человеческой способности к колдовству. Анализ колдовства — скрытая цель транзактного анализа. Для этого транзактные аналитики изучают скрытые сообщения и их эффект.

Человека можно изменить к лучшему или к худшему, — следовательно, нужно говорить отдельно о белой и черной магии. Силы, которые занимаются соответственно белой и черной магией, — это Заботливый Родитель и Большой Свин.

Белая магия

Заботливый Родитель наделяет ребенка силой, способностью мыслить и чувствовать, добротой, чуткостью, красотой и здоровьем.

Белая магия предполагает участие двух или трех частей личности: Колдуна, или передатчика, получателя и Третьего лица, или посредника. Магическое послание может передаваться как напрямую, так и через Третье лицо (или целую группу посредников).

Белая магия — это поддержка и предписания стать умным, добрым, красивым, чутким и т.д. Так, Колдун может сказать ребенку: «Мне нравится, что ты умный», или «Ты *та-а-а-акой* красивый!», или «У тебя *очень* хорошее здоровье», или, например, через Третье лицо: «Разве он не умница?», или «У Джилл такие красивые глаза!», или «Доктор сказал, что у Джека отличное здоровье». Косвенное послание имеет больший эффект, чем прямое. Например, последнее магическое послание влияет на Джека сразу двумя путями. 1. Он слышит (и верит) утверждению «Джек здоров», адресованному Третьему лицу. 2. Через эффект, который послание будет иметь на Третье лицо: ведь оно теперь будет думать так же, как Колдун. Передача информации посреднику может осуществляться и в отсутствие ребенка: Колдун скажет Третьему лицу об уме, красоте или здоровье Джилл, а Третье лицо передаст послание Джилл, как только они встретятся.

Особенность магических посланий в том, что их сила не зависит от слов. Слова — только средство. «Мне нравится, что ты *умный*» может быть и злым магическим посланием о том, что ребенок *слишком* умен, в то время как «Мне *нравится*, что ты умный» — не может. Некоторые части послания заряжены энергией, а другие — нет, и перемещения энергии внутри высказывания от слова к слову значат больше, чем сами слова.

Источник доброго волшебства — Заботливый Родитель, чье назначение —

заботиться о других людях и защищать их. «Заботливое» магическое послание делает человека сильнее и освобождает его от подавляющей власти Большого Свина. Кроме того, доброе волшебство дает человеку силы самому освободиться от того, что его подавляет. Заботливый Родитель с древних времен известен людям как ангел-хранитель, добрая волшебница или Матерь Божья, защищающая людей от зла и несчастий.

Черная магия

Все, что было сказано о добром волшебстве, относится и к злему, естественно, за исключением источника и целей колдовства. Белая магия отличается от черной своим воздействием на объект. Если колдовство делает человека сильнее — то оно доброе. Если слабее — то оно злое.

Важно понять, что злое волшебство часто используется «во благо» ребенка — так, как его понимает Колдун; любое предписание, не важно, насколько добрым оно выглядит, может оказаться злым. Например, определенным образом поданное предписание быть красивой может повредить женщине, так как может помешать ей и другим воспринимать ее как умную или сильную.

Таким образом, некоторые виды колдовства, которые выглядят как белая магия, являются на деле разновидностью черной, так как «подарок» либо не нужен «приемнику», либо, будучи полезным в одном отношении, ослабляет его в другом.

Причиной реализации власти над другим человеком ему во вред являются два фактора. Первый фактор — дефицит чего-либо. Когда в некоторой ситуации ресурса явно не хватает на всех, более сильные люди используют свою силу, чтобы заставить более слабых поделиться. Используемая при этом сила может быть грубой физической силой, как в случае, когда человек убивает другого человека и забирает его еду или землю; она также может принимать форму психологического насилия (когда более сильная личность создает такую ситуацию, в которой личность более слабая добровольно откажется от искомого). Этот прием называется методом скрытого принуждения: здесь человек позволяет принудить себя к чему-либо, так как верит обману, который оправдывает принуждение.

Вторая причина, которая толкает людей на использование черной магии, иначе называется ситуацией «горячей картошки». Здесь злое волшебство возникает как ответ на обвинение в низкой значимости, исходящее изнутри личности или извне. Иными словами, когда один человек чувствует себя плохим, он стремится передать это чувство другому, и, таким образом, доказав, что другой плох, он освобождается от давления собственной «плохости». Так, человек чувствует себя сильнее, когда имеет возможность контролировать другого человека. Одним словом, чтобы почувствовать себя лучше, надо заставить другого чувствовать себя хуже.

Рассмотрим эти две возможности на примере ребенка, который рождается в гетто. В его семье уже есть мать, отец, бабушка, два мальчика и две девочки — 10, 8, 6 и 4 лет соответственно, и все они живут в трехкомнатной квартире. Семья живет на пособие, дед — алкоголик, а у двоих старших детей нелады с законом. Итак, в этой семье появляется на свет еще один ребенок.

В жизни этой семьи явно отсутствует физический комфорт. Здесь слишком мало места, мало еды, мало поглаживаний, мало времени и мало энергии для того, чтобы заботиться об Ультимо.⁷ Все члены семьи знают, что с появлением новорожденного места, еды, энергии, поглаживаний и т.д. станет еще меньше, и, хотя поначалу

⁷ От итал. *ultimo* — «последний».

новорожденному будут предоставлять все, в чем он нуждается, скоро придет день (возможно, это будет первый день рождения), когда стесненные обстоятельства семьи коснутся и его. Положение семьи заставляет каждого заботиться о себе самому. У Ультимо скоро начнут силой отнимать его долю и принуждать его к подчинению психологически. Он станет получать сообщения «ты глупый», «чего ты болтаешься под ногами?», «пошел вон отсюда», «иди играть на улицу (ха-ха)», «дрянной мальчишка» и т.д., направленные на то, чтобы ослабить его и не дать ему потребовать то, что принадлежит ему по праву. Так бедность порождает злое волшебство.

Наряду с недостатком ресурсов, который ведет как к физическому, так и к психологическому насилию, у нескольких членов семьи также может быть недостаток чувства собственной ценности. Например, отец не смог найти хорошую работу и чувствует себя неудачником. Жена утром назвала его ничтожеством и бездельником. После завтрака, вместо того чтобы идти искать работу, он садится смотреть телевизор. У Ультимо каникулы, и он дома слушает музыку. Отец, которому стыдно за себя, раздражается на сына и требует, чтобы он пошел помыл посуду. Когда сын, следуя примеру отца, отказывается, отец называет его ничтожеством и лентяем. Таким образом он избавляется от «горячей картошки», перебросив ее сыну, и наслаждается кратким отдыхом от чувства собственной ничтожности. Затем мать ставит на стол еду, чувствуя себя плохой хозяйкой, так как на обед одна картошка, и Ультимо говорит: «Мама, а в школе нас учат, что надо есть мясо по крайней мере раз в день». В ответ мать со злобой отвечает ему: «Заткнись, я вижу, ты слишком умный», и ему достается еще одна «горячая картошка». На короткое время мать перестает чувствовать вину, так как она замещается справедливым негодованием от бестактности Ультимо. Ультимо чувствует, что он сделал что-то очень плохое. Он выходит из ситуации с чувством вины, ничтожности и с ощущением того, что он эгоист. Все эти чувства со временем становятся частью его Большого Свина и преследуют его в течение всей жизни.

Черная магия иначе называется проклятием, или порчей. Ее сила безгранична, особенно если группа людей использует ее по отношению к одному человеку. Смерть в результате вудуистского обряда (когда все жители деревни дают одному человеку так называемый «глаз дьявола») — именно такой случай. Безумие, или так называемая шизофрения, — это цивилизованный вариант смерти от вудуистского проклятия — психологическое убийство человека путем коллективного использования черной магии.

Очень важно понимать, что маленький ребенок беззащитен перед злым волшебством. Семейная ситуация, в которой Ребенок отца или матери принимает на себя функции Родителя, сравнима с положением в концентрационном лагере, где двое взрослых и сильных надзирателей терроризируют (физически и психологически) трехлетнего узника. Это сравнение оправдано, так как власть запретов в некоторых сценариях невозможно преувеличить. Мы еще вернемся к этому вопросу в главе, касающейся терапии.

Следовательно, сценарий является результатом решения, которое ребенок принимает, выбирая между своими потребностями и ожиданиями и требованиями и запретами, которые он встречает в семейном кругу. Сценарная матрица (см. рис. 5) помогает наглядно представить силы, которые влияют на это решение. Диаграмма показывает, что вклад родителей в то, какое решение будет принято, является огромным, особенно в раннем детстве, когда другие люди не общаются с ребенком. Эта позиция находится примерно посередине между крайней социологической точкой зрения, которая считает личность стопроцентным продуктом внешних влияний, и крайней психологической, которая рассматривает поведение как результат действия исключительно внутренних сил.

Глава 5

Решения

Когда ожидание ребенка, что его будут защищать и о нем будут заботиться, не оправдывается, у него формируется основа жизненного сценария. Это похоже на то, как если бы посторонние силы препятствовали росту ребенка: пока он не уступит этим силам, жизнь будет для него трудна, часто невыносима. Таким образом, ребенку приходится отказаться от своих естественных прав и приспособить свои ожидания к ситуации. Этот процесс является решающим для формирования сценария и называется *решением*.

Сценарное решение — это изменение ребенком своих ожиданий в соответствии с реальностью.

Время решения

Разные люди принимают сценарное решение в разном возрасте. При нормальном течении жизни решение относительно того, кем человек хочет быть и каких целей добиваться, должно приниматься поздно, так как для выбора необходима информация. В случае, если ребенок не испытывает неоправданного давления на себя, важные решения относительно жизненного пути принимаются не раньше отрочества.

Сценарий возникает в результате решения, принятого под давлением обстоятельств задолго до того возраста, в котором возможно принятие обдуманного решения.

Эмоциональные нарушения можно разделить по их степени, или зловредности. Психоз (шизофренический или депрессивный), саморазрушительное поведение наподобие алкоголизма — это *трагические сценарии*, или сценарии третьей степени. Они основаны на запретах третьей степени, сообщенных человеку в раннем детстве. Так называемые невротические расстройства, равно как и обычная несчастливость, — это *банальные сценарии* первой и второй степени, основанные на запретах и (или) предписаниях соответственно первой и второй степени. Такие решения принимаются в подростковом возрасте.

Качество решения зависит от уровня развития интеллектуальных навыков Маленького Профессора на момент принятия решения. Восприятие и логическая способность Маленького Профессора отличается от таковой Взрослого. Кроме того, Маленькому Профессору приходится оперировать неполной информацией, ввиду того что его источники информации ограничены. Как правило, чем раньше человек принимает сценарное решение, тем более неполны данные и несовершенна логика, которыми пользуется Маленький Профессор при принятии этого решения.

Принятие решения облегчает маленькому человеку жизнь и повышает его сиюминутную удовлетворенность жизнью. Например, молодой человек, чья мать не поощряла в нем проявления мужественности, вспоминал, что она бывала очень недовольна, когда он играл с грубыми соседскими мальчишками. Кроме того, он замечал, что, когда он подражал своим товарищам по играм, его мать расстраивалась. Он не находил никакой поддержки «мальчишеского» поведения со стороны отца, который был на стороне жены в том, что касалось мужественности и физической активности. Малышу хотелось быть таким, как все, но это желание встречало такое сильное сопротивление и давление со стороны матери, что однажды, в определенный день определенного месяца определенного года, он решил, что хочет быть «хорошим маленьким мальчиком своей мамы». Очевидно, что это решение сильно облегчило ему жизнь. Когда в тридцать пять лет он обратился к психотерапевту, он выглядел именно

так, как полагается выглядеть хорошим мальчикам, — аккуратно и чисто одетым, вежливым, подтянутым, тактичным и уважительным. К сожалению, решение, которое помогло ему в десятилетнем возрасте, сейчас причиняло ему страдания. Его решение повлияло на его сексуальную жизнь: он практиковал такие деперсонализированные формы сексуальной активности, как вуайеризм и мастурбация, что совершенно отвечало маминому идеалу хорошего, тихого маленького мальчика. Решение повлияло и на профессиональную жизнь молодого человека, так как в любой работе он считал необходимым выполнять мамины требования. Из-за этого все его поступки носили детский характер и были окрашены в тона уступки, смешанной с горечью. Горечь возникала оттого, что, хотя он и решил быть хорошим мальчиком, это решение заставило его подавить гнев и раздражение.

Нужно заметить, что в случае травматического невроза — нарушения, вызванного травматическим событием, — также имеет место сценарное решение, которое принимается в результате внезапного и сильного, а не продолжительного, как в других случаях, давления обстоятельств.

Одним из важных наборов запретов и предписаний, которые заставляют ребенка принимать сценарное решение в раннем возрасте, является программирование половой роли. В соответствии с половыми ролями все человечество разделяется на два лагеря, обитатели которых должны отличаться по ряду важных признаков. На мой взгляд, сценарий половой роли причиняет человеку не меньше вреда, чем любой другой, и последствия действия такого сценария я продемонстрирую в главе, посвященной мужским и женским банальным сценариям.

«Хорошие» сценарии или жизненные планы, которые содержат социально одобряемые действия (как, например сценарий мученика, героя, инженера, врача, политика или священника), также могут быть результатом преждевременного решения. В целом такой сценарий может показаться полезным для человека, хотя принимать решение несамостоятельно и не имея полной необходимой информации все равно вредно.

Чтобы личность и ее жизненный путь были свободны от сценариев, решение должно приниматься тогда, когда у человека имеется достаточно информации для него при отсутствии давления и при наличии автономии.

Форма решения

Эрик Эриксон называет позицию, с которой ребенок появляется на свет, позицией *базового доверия*. Он пишет, что в основе этой позиции лежат чувства ребенка, который ощущает себя как одно целое с миром и мир как одно целое с собой. Они наиболее ярко выражены в те моменты, когда мать, например, кормит малыша грудью или укачивает его на руках, и, конечно же, полностью проявляются *in utero* (в утробе матери. — *Примеч. перев.*).

Транзактный анализ описывает чувство базового доверия как первую и основную из четырех экзистенциальных позиций («Я в порядке, Ты в порядке», «Я не в порядке, Ты в порядке», «Я в порядке, Ты не в порядке» и, наконец, «Я не в порядке, Ты не в порядке»).

Первичная позиция — «Я в порядке, Ты в порядке» — основана на биологической связи ребенка и матери, где мать безусловно откликается на все нужды ребенка. Например, когда котенок голоден и пищит, кошка-мать находит его и подставляет ему сосок. Эту реакцию можно интерпретировать и как проявление материнского инстинкта, и как автоматическую реакцию на стимул: кошка кормит котенка, чтобы прекратить неприятный писк. Я привел этот пример, чтобы продемонстрировать естественную реакцию матери на голодного отпрыска, которая гарантирует

первичную взаимосвязь матери и ребенка, порождающую у человека базовое доверие ребенка к миру, или первичную позицию — «Я в порядке, Ты в порядке».

Позиция базового доверия — это позиция Принца (Принцессы), естественная для новорожденных и очень маленьких детей. Причина, по которой ребенок заменяет эту позицию другой, «Я не в порядке» или «Ты не в порядке», — это разрыв естественной взаимосвязи между ним и матерью. Забота, которую мать раньше проявляла к малышу безусловно, исчезает. Не уверенный в том, что о нем позаботятся, ребенок приходит к выводу, что либо с ним самим что-то не так, либо с его матерью, либо с ними обоими. Естественно, это решение принимается не без борьбы. Нужны определенные усилия, чтобы убедить Принца в том, что он не Принц, а Лягушка. Есть разница между ребенком, который чувствует, что с ним все в порядке, но ощущает дискомфорт по причине давления внешних обстоятельств, и ребенком, который уже решил, что с ним что-то не так, и таким образом приспособился к дискомфортному окружению. В ситуациях вроде этой происходит выбор: оставаться Принцем, несмотря на внешнее давление, или стать Лягушкой, уступив ему.

Превращение в Лягушку требует не только перехода от позиции «Я в порядке» к позиции «Я не в порядке», но и сознательных усилий по созданию представления о том, в какую лягушку ты превратился.

Лягушки, Принцы и Принцессы

Сценарий заставляет человека вести себя, как если бы он не был самим собой. Причем это больше, чем простое подражание или внешняя маскировка. Когда ребенок не в состоянии объяснить причины давления, под которым он находится, он претворяет свое решение стать другим человеком в сознательный образ. Этот образ берется из сказок, мифологии, кино, комиксов, телепередач или из реальной жизни. Мифическая личность воплощает в себе решение дилеммы, стоящей перед ребенком. Например, мистер Сальвадор⁸ ассоциировал себя с личностью Иисуса Христа. Он вспоминал, что в детстве родители обвиняли его в убийстве младшего брата. Их мотивы ему были неизвестны. Также он никогда не знал, в шутку или всерьез они это говорили. Тем не менее в детском возрасте мистеру Сальвадору пришлось объяснить для себя это обвинение. Он был воспитан в католической вере, знал катехизис и решил, что должен, как Иисус, искупить свой «первородный грех», живя праведной жизнью. Таким образом, сценарий мистера Сальвадора был основан на биографии Иисуса Христа. В течение жизни он сознательно поддерживал эту идентичность, три-четыре раза в день думая о своем сходстве с Христом. Например, однажды он попросился переночевать у друга. Друг отказал ему, и, выходя из его дома, Сальвадор услышал собственные слова: «Не было им места в гостинице». В другой раз, переживая крайне несчастливые времена своей жизни, мистер Сальвадор поранил лоб. У него потекла кровь, и перед его глазами встало видение тернового венца: в этом случае самоидентификация также была осознанной. Такое сознательное отождествление себя с неким лицом — частое проявление сценария.

Характер, выбранный для имитации, может быть как вымышленным, так и реальным. Так, мистер Джуниор⁹ идентифицировал себя с отцом, умершим, когда ему было семь лет. Мистер Джуниор создал этот образ частично на основании своих

⁸ От исп. *Salvador* — «Спаситель».

⁹ От англ. *junior* — «младший».

обрывочных воспоминаний, частично — рассказов матери. Мистер Нит,¹⁰ напротив, подражал капитану Марвелу из комикса, который он прочел в двенадцать лет, — вымышленной личности, отчасти похожей на робота.

Выбранный для подражания характер может быть сложнее или проще. Например, образ Христа у мистера Сальвадора был сложной компиляцией всего, что он знал и думал о нем в возрасте, когда принял свое сценарное решение. Он почерпнул знания о Христе из катехизиса и Библии, но снабдил его портрет и несколькими деталями от себя. Например, в детстве он думал, что «Иисус делал *это* с Марией Магдалиной»: то есть он считал, что Христос не воздерживался от половых контактов и вступал в связи с женщинами, которых утешал и о которых заботился. Такое специфическое понимание образа Спасителя позже воплотилось в конкретные действия: он проявлял сексуальную активность в отношениях с женщинами, которые обращались к нему за помощью.

Мистер Бруто списал свой образ с картины «Мужчина с мотыгой», изображавшей человека, перегруженного непосильной ношей. Мистер Бруто всю жизнь тяжело работал, никогда не задумываясь о причине этого и никогда не возмущаясь.

Нужно заметить, что ребенок, выбирая мифологический прототип, обязательно перерабатывает особенности и обстоятельства его жизни, приспособляя их к своей ситуации. Именно поэтому при диагностике сценария необходимо понять, как именно человек интерпретирует образ героя, а не ориентироваться на стереотипное представление о нем.

Родители часто бывают шокированы тем, как реализуется сценарий их ребенка, и им бывает трудно понять, что именно они сыграли решающую роль в формировании этого сценария. Родители хотят, чтоб дети их слушались, но, когда дети на основе их запретов и предписаний разрабатывают свой сценарий, они приходят в ужас при виде результата. Классический пример — это история Бадди,¹¹ восемнадцатилетнего подростка, который решил, что ему «ничего ни от кого не надо». Это решение проявлялось в крайней вспыльчивости в ответ на давление со стороны родительских фигур. Его гнев был неконтролируем, и, начиная с четырнадцати лет, его регулярно госпитализировали. Бадди помнил, что, когда в шесть лет он бегал за своей старшей сестрой с мясницким ножом, его мать сказала: «Ты *слишком маленький*, чтобы гоняться за сестрой с ножом!» Иными словами, мать, считая такое поведение допустимым в восемнадцать лет, сказала «фи!», увидев, что Бадди взял нож в руки раньше времени. Аналогично мужчина, который испытывает сексуальное влечение к своей дочери, подталкивает ее к тому, чтобы она сексуально одевалась и сексуально вела себя. Однако, когда он узнает, что тринадцатилетняя дочь беременна, ему трудно признаться себе, что она просто следовала его указаниям. Аналогичная ситуация встречается в «историях болезни» алкоголиков и наркоманов. Они рассказывают, что их родители были в шоке, узнав, что их сын — наркоман или алкоголик, хотя сами много лет показывали ему, как справляться со стрессом с помощью спиртного.

Глава 6

Транзактный анализ сценариев

Сценарии исследуют многие ученые, каждый из которых (или каждая группа

¹⁰ От англ. *neat* — «аккуратный; ловкий», а также «неразбавленный» (о спирте).

¹¹ От англ. *buddy* — «малыш» (обращение).

которых) расставляет акценты по-своему.

Я отношу себя к сторонникам «транзактного анализа жизненных сценариев» и придаю основное значение транзакционному аспекту. Этим мои воззрения отличаются от воззрений людей, практикующих *структурный* анализ сценариев, который, на мой взгляд, по духу ближе к психоанализу, чем к транзактному анализу.

О структурном анализе сценариев написано много работ. Эти исследования детально рассматривают сценарные матрицы, источники и содержание запретов и предписаний.

Мой интерес к тонкостям сценариев — практический интерес. Он служит желанию помочь клиенту освободиться от вредоносного родительского и культурного программирования. Как мне кажется, анализ сценария должен быть направлен на поиск пути отмены старого решения и стратегии изменения. Детальное изучение исторических и структурных аспектов сценария кажется мне лишним. Информация о структуре сценария нужна для того, чтобы выдвинуть правильную стратегию решения проблемы, а некоторая дополнительная информация имеет эстетическую ценность, так как позволяет дать элегантно объяснение прошлым и настоящим событиям. Однако, как мне кажется, важнейшие для транзактного анализа сценариев факты — это транзакции, происходящие «здесь и сейчас».

Поэтому мне важнее понять, «что я могу сделать сейчас, чтобы освободиться от своего прежнего решения не доверять никому», чем «было ли решение не доверять никому результатом запретов, исходивших от Ребенка отца или от Ребенка матери».

Структурный анализ сценариев умножает число подразделений состояний Я (последний рекорд — 28). Транзактный анализ сценариев приумножает *техники*, которые транзактный аналитик сможет использовать для решения проблем своих пациентов в групповой работе. Структурный анализ сценариев проводится в процессе индивидуальной работы. Транзактный анализ сценариев лучше идет в группе, так как требует анализа живого взаимодействия между людьми.

Три основных жизненных сценария

Чтобы разработать стратегию изменения, необходимо не только знать, из чего состоит сценарий, но и верно соотнести сценарий пациента с одной из трех возможных разновидностей сценариев.

Жизненный путь человека искажается сценарным программированием в трех отношениях. За то время, что я работаю психотерапевтом, я обнаружил, что все эмоциональные нарушения можно разделить на три группы «случаев»: несчастливые люди либо страдают от депрессии, которая может довести их до самоубийства, либо «сходят с ума», либо у них формируется зависимость от одного из наркотических веществ. Поэтому я назвал три основных жизненных сценария, соответствующих этим нарушениям, — «Отсутствие любви», «Безумие» и «Безрадостность», или «Без любви», «Без разума» и «Без радости».

Депрессия, или Сценарий «Без любви»

Огромное количество людей в этой стране находятся в постоянном безуспешном поиске близких отношений. С этой трудностью чаще сталкиваются женщины, что происходит по нескольким причинам: женщины более чувствительны к наличию (отсутствию) любви в их жизни и потому хуже переносят одиночество и неудовлетворительные отношения. Недостаток необходимых поглаживаний, затем хронический голод по поглаживаниям, который завершается самоубийством, глубочайшей депрессией или крайней ее формой (кататонией) — вот знакомый

многим путь страдания. Сценарий «Без любви» формируется в результате усвоения режима экономии поглаживаний, то есть набора запретов, ограничивающих свободный обмен поглаживаниями между людьми. Экономия поглаживаний подавляет у ребенка естественную способность любить и не дает ему развивать навыки близкого общения. Она обычно ведет к депрессии с доминирующим чувством «меня никто не любит» или «я не достоин любви».

Сумасшествие, или Сценарий «Без разума»

Другая большая группа людей живет с постоянным страхом сойти с ума, и, если верить статистике, 1 % из них уже госпитализированы. В каждом городе есть своя психиатрическая больница: в Энн Арбор — Ипсиланти, в Нью-Йорке — Бельвю, в Сан-Франциско — Напа и Эгнью, в Мехико — Ла Кастанеда и т.д. Страхом сумасшествия страдают больше людей, чем кажется; очень многих преследует образ местного «желтого дома», в который их отвезут, если они потеряют контроль над собой.

Сумасшествие — это крайнее выражение сценария «Без разума». Неспособность справиться с жизнью, чувство беспомощности — то, что в быту называется отсутствием силы воли, ленью, незнанием того, чего хочешь, легкомыслием, глупостью или сумасшествием, — формируются «благодаря» полученным в детстве запретам мыслить и познавать мир. Взрослые учат ребенка не использовать свою взрослую часть, тем самым закладывая основу для сценария «Без разума»; причем основным их орудием является *обесценивающая транзакция, или игнорирование*.

Пристрастие к наркотическим веществам, или Сценарий «Без радости»

Большинство жителей Америки имеют в той или иной форме пристрастие к наркотическим веществам. Я не имею в виду такие очевидные и разрушительные формы зависимости, как алкоголизм и зависимость от героина. Я имею в виду менее заметную и гораздо более распространенную привычку использовать химические вещества для того, чтобы вызвать желаемые телесные ощущения. Использование химических веществ для достижения телесного комфорта включает употребление кофе, курение, прием аспирина, конечно же, барбитуратов, амфетаминов и седативных препаратов, а также многих других веществ, изменяющих телесные ощущения. По их вине уже в детстве люди теряют контакт со своим телом и перестают чувствовать, что для него хорошо или плохо.

Когда болит голова, мы не спрашиваем себя, почему она болит, какое вредоносное воздействие вызвало головную боль. Мы спрашиваем, где аспирин. На этом стереотипе основаны все проявления бытовой наркомании.

Люди не задаются вопросом, почему, придя домой с работы, они чувствуют потребность выпить, почему для того, чтобы заснуть, им нужно принять таблетку и почему для того, чтобы проснуться, им нужно принять другую таблетку. Если бы они задумались об этом, оставаясь при этом в контакте со своими телесными ощущениями, ответ пришел бы сам собой. Вместо этого с малых лет нас учат игнорировать свои телесные ощущения, как приятные, так и неприятные. От неприятных телесных ощущений избавляются с помощью медикаментов или терпят их, если нужное лекарство в данный момент недоступно. Приятные телесные ощущения также искореняются. Взрослыми прилагается значительное давление, чтобы не дать детям переживать полноту телесного бытия. В результате многие люди не понимают, что они чувствуют, их тело отчуждено от своего Центра, они не владеют своим физическим Я, а их жизнь безрадостна.

Большинство «цивилизованных» людей не ощущают ни боли, ни радости,

которую могло бы доставить им тело. Крайняя степень отчуждения от своего тела — пристрастие к наркотикам, но обычные, не страдающие наркоманией люди (особенно мужчины) подвержены ему ничуть не меньше. Они не чувствуют ни любви, ни экстаза, они не умеют плакать, не в состоянии ненавидеть. Вся их жизнь проходит у них в голове. Голова считается центром человеческого существа, умным компьютером, который управляет глупым телом. Тело рассматривается только в качестве машины, его предназначением считается работа (или исполнение других приказов головы). Чувства, приятные или неприятные, считаются препятствием для его нормального функционирования.

Эти три жизненных сценария — «Без любви», «Без разума» и «Без радости» в крайнем варианте соответственно проявляются как депрессия с кататонией, сумасшествие и наркозависимость. Однако «умеренные» проявления этих сценариев встречаются сплошь и рядом: хронические неудачи в любви, одинокая жизнь в качестве холостяка (старой девы); нечувствительность, неспособность и дня прожить без кофе, сигарет и спиртного; хронические кризисы от неспособности справиться с обыденными проблемами. Один человек может одновременно страдать от банальных проявлений сценариев «Без любви» и «Без радости», или «Без любви» и «Без разума», или от всех трех.

Каждый из этих сценариев, подавляющих естественность, основан на специфических запретах и предписаниях, наложенных на детей их родителями. К счастью, свой сценарий можно «вычислить», понять, откуда он взялся, и избавиться от него в процессе групповой психотерапии (см. гл. 22–24).

В жизни каждого есть элементы всех сценариев, но проявляются они в разной степени. Вместе с тем у каждого есть шанс преодолеть родительские запреты и предписания и изменить свое решение, которое когда-то ограничило его способность любить, способность полностью переживать ощущения своего тела и способность эффективно взаимодействовать с миром, то есть освободиться от власти вредоносного сценария.

Диагностика в транзактном анализе

Слово «диагноз» — греческого происхождения. Оно подразумевает выбор правильной гипотезы. Диагностика — важный этап действий для каждого, кто желает решить проблему или справиться с неприятной ситуацией. В медицине важно отличить одну болезнь от другой, чтобы назначить верное лечение. Однако слово «диагноз» используют не только врачи. Механики проводят диагностику, чтобы определить, какая деталь автомобиля требует починки или замены. Психологи пользуются этим словом, говоря об идентификации эмоциональных нарушений или «душевных болезней» с помощью психологических тестов. Я буду использовать это слово, имея в виду идентификацию жизненного сценария человека.

Во-первых, хочу заявить, что я возражаю против традиционной процедуры диагностики «психопатологии».

В случае поломки автомобиля после ряда проб можно объявить, что требуются новые свечи зажигания, а не ремонт карбюратора. Здесь проба — единственный путь диагностики, так как задать машине вопросы невозможно. Поэтому нужно заменить свечи и проверить, не исчезла ли проблема. Диагност в области техники может проверить свое предположение, спросив мнение другого специалиста или даже двух независимых экспертов. В случае совпадения мнений диагноз можно считать верным, но, сколько бы специалистов ни поддержало диагноз, последнее слово всегда остается за фактами: приведет ли замена названной детали к устранению поломки. Аналогично

поступают специалисты по соматическим заболеваниям, когда диагностируют физический недуг.

На мой взгляд, психологи и психиатры злоупотребляют своим правом ставить диагноз. Во-первых, научная литература по психологии, рассматривая проблему тестирования, сходит к мнению, что диагностика с помощью проективных методик (наиболее частая в психиатрической и психологической практике) приводит у разных специалистов к неодинаковым заключениям, то есть крайне ненадежна. Причем, даже если четыре психиатра поставят пациенту один и тот же диагноз, скажем, невроз тревожных состояний, они все равно не смогут прийти к единому мнению в вопросе о том, как его следует лечить.

Так как интерпретация результатов психологического тестирования не совпадает у разных психологов, они не склонны сверять свои гипотезы друг с другом. Я часто видел, как два диагноста, говоря об одном и том же случае, изо всех сил старались не вступать в конфронтацию, преуменьшая свои различия во взглядах. В такие моменты психологи очень похожи на политиков, которые в душе считают свои различия во взглядах важными, но «для прессы» всегда готовы пожать друг другу руки в знак согласия.

Я против того, как проводится диагностика в психиатрии и психологии, так как эта процедура полностью игнорирует мнение человека, которому ставят диагноз. На мой взгляд, заключив, что пациент страдает от «истерического невроза диссоциативного типа» или «шизофрении шизоаффективного типа с депрессивными проявлениями», психиатр должен узнать мнение пациента на этот счет. Традиционно диагноз ставится втайне от клиента, в некоторых кругах сообщение клиенту диагноза считается нарушением профессиональной этики. Этот абсурд оправдывается рационализациями на тему того, что «больной» неправильно поймет диагноз и что он ему не понравится. И это истинная правда. Во-первых, большинство людей не в состоянии понять психиатрический сленг (даже я никогда не понимал его до конца, хотя несколько лет заучивал его и еще несколько лет сам ставил диагнозы). Во-вторых, большинство диагнозов звучит оскорбительно для нормального человека (представьте, что вас называли пассивно-агрессивным или неадекватной личностью!) и имеет свойство прилипать, напоподобие клички. Именно поэтому они и не нравятся «больным».

Лично я считаю некоторые «диагнозы» оскорбительными настолько, что, если бы кто-то посмел поставить его мне или одному из моих друзей, я бы повел себя так же, как если бы меня называли идиотом или тупицей. Я часто говорю, что тот, кто назовет моего друга больным шизофренией, будет иметь дело со мной и я заставлю его извиниться за нанесенное оскорбление.

Диагноз транзактного аналитика может быть так же оскорбителен, как и любой другой. Услышать, что у вас — трагический сценарий неудачника, основанный на том, что ваша злая мать запретила вам думать, и поддерживаемый игрой «Дурачок», ничуть не лучше, чем узнать, что у вас «хроническая недифференцированная шизофрения».

Диагностика сценариев в транзактном анализе становится гуманной и полезной благодаря тому, как она проводится и как сообщается конечный результат.

При диагностике сценария, запретов, предписаний, времени решения или телесного компонента информация берется из следующих источников.

1. *Заключение диагноста.* Оно, как правило, является результатом интуитивной переработки информации о клиенте, собранной Взрослым. (Именно этот процесс использовал Эрик Берн, когда угадывал профессию демобилизованного, и именно он позже стал центральным в диагностике эго-состояний; его осуществляют Маленький Профессор и Взрослый диагност.)

Реакция субъекта на диагноз. Это важнейшая составляющая в диагностике

сценария. Независимо от того, насколько диагност убежден в верности своей гипотезы, единственный и окончательный критерий точности диагноза — мнение клиента о том, подходит ли ему диагноз и имеет ли он смысл в контексте его жизни.

Реакция других участников терапевтической группы. Этот этап диагностической процедуры отличает транзактный анализ от других разновидностей психотерапии. Окончательная формулировка диагноза принимается совместно терапевтом, субъектом и остальными участниками группы.

Сравните два диалога.

Джедер. Мне часто бывает не по себе, потому что я обманываю ожидания других людей. Я обещала дочке сводить ее в цирк. Мама ждет, что я сделаю ремонт в гостиной. Я пообещала Мэри помочь ей свести баланс. Я чувствую, что не в состоянии сдержать данное слово.

Терапевт. Это происходит потому, что ваша мать внушила вам запрет: «Никогда не отказывай».

Джедер. О нет, мне нетрудно сказать «нет» другому человеку. Я легко добиваюсь дисциплины от Джонни, а когда в мою дверь стучится коммивояжер, я наотрез отказываюсь покупать у него что-либо.

Терапевт. Я не хочу с вами спорить. Это мое личное мнение, и вы можете согласиться с ним или отклонить его.

Джедер. Ну, возможно, вы и правы...

Сравните этот диалог со следующим.

Джедер. Мне часто бывает не по себе, потому что я обманываю ожидания других людей. Я обещала дочке сводить ее в цирк. Мама ждет, что я сделаю ремонт в гостиной. А еще я обещала Мэри помочь ей свести баланс. Я чувствую, что не в состоянии сдержать данное слово.

Терапевт. У меня есть предположение относительно того, каков ваш сценарный запрет. Вы хотите его услышать?

Джедер. Да.

Терапевт. Я думаю, что ваша мать запретила вам отказывать другим людям.

Джедер. О нет, мне нетрудно сказать «нет» другому человеку. Я легко добиваюсь дисциплины от Джонни, а когда в мою дверь стучится коммивояжер, я наотрез отказываюсь покупать у него что-либо.

Терапевт. Я понимаю, о чем вы говорите. Может быть, ваша мать запретила вам говорить «нет» женщинам? Судя по всему, мужчине вам отказать нетрудно. Как вы думаете?

Джедер. Не знаю. Это было бы слишком просто.

Джек (участник группы). Я думаю, так и есть. Я заметил, что, когда кто-то из мужчин говорит тебе что-то, ты часто не соглашаешься, а женщинам ты всегда отвечаешь согласием.

Джедер (молчит, видимо думает над словами Джека).

Мэри (участница группы). Я тоже думаю, что твоя мать запретила тебе отказывать женщинам.

Джедер. Знаете, я чувствую себя неудобно. Получается, что я до сих пор не могу послушаться свою маму, но мне кажется — вы правы. Я теперь думаю, что...

Два примера, приведенные выше, демонстрируют то, как не надо и как надо преподносить диагноз сценария в транзактной терапии. Вы видели, что в первом диалоге диагноз был неточным, и дальнейший обмен мнениями не был полезным для Джедер: она согласилась с мнением терапевта лишь на словах, внутренне не приняв его.

Второй диалог отличается от первого рядом характеристик. Терапевт спросил

Джедер, хочет ли она услышать его предположение. Получив согласие участницы, он высказал свою гипотезу. Затем с помощью других участников он уточнил свой диагноз, с тем чтобы окончательная формулировка была принята Джедер как истинная. Впрочем, принятие клиентом диагноза как истинного не является критерием его верности. Некоторые клиенты готовы принять любой диагноз, даже если он им не подходит. Такое поведение является частью игры «Профессор, вы великолепны!», где клиент играет роль несчастной маленькой Жертвы, а психотерапевт — всезнающего Спасителя. Эта игра, как правило, заканчивается ничем, точнее, тем, что клиент не получает от психотерапии ничего, а разозленный терапевт принимает роль Преследователя. Поэтому всякий раз, когда психотерапевт обнаруживает «полное согласие» с одним из своих клиентов, ему следует задуматься, не втянулся ли он в игру «ПВВ».

Диагностика в транзактном анализе служит выбору верного метода терапии, который приведет к выполнению терапевтического соглашения, то есть к решению проблемы клиента. Базовая терапевтическая операция в транзактном анализе — это *разрешение*. То, как терапевт дает клиенту разрешение, я опишу в главе, посвященной терапии. Пока достаточно будет сказать, что разрешение — это терапевтическая транзакция, которая дает клиенту возможность пересмотреть свое сценарное решение следовать родительским запретам. Для того чтобы дать эффективное разрешение, терапевт должен понять родительские запреты и предписания клиента, их источник и содержание. Кроме того, терапевт должен уметь отличать истинное изменение сценария от включения контрсценария и знать, как сценарное решение клиента влияет на его повседневную жизнь, кто является мифическим героем, каковы телесные проявления сценария, «надписи на футболке» и ведущая игра. Более подробно о диагностических признаках сценария я расскажу позже («Список признаков сценария»). А пока позвольте мне более подробно изложить следующую проблему.

Запреты и предписания

Основные сценарные запреты и предписания, как правило, исходят от одного из родителей (от родителя *противоположного пола*), а родитель того же пола демонстрирует ребенку, как выполнять запреты и предписания, данные родителем противоположного пола. Допустим, мать пугает уверенное поведение у мужчин и мальчиков, ей нравится в мужчинах теплота и чувствительность. Поэтому она не поощряет проявления уверенности у своих сыновей и приписывает им такие «немужественные» качества, как теплота и чувствительность. Кроме того, выйдя замуж за неуверенного, чувствительного мужчину, она предоставила детям пример в лице их отца.

Запрет и предписание — не единственные орудия воспитания детей. Родители могут дать своему ребенку и разрешение. Разрешение, в отличие от запрета или предписания, не ограничивает поведение человека, а расширяет его диапазон.

Проиллюстрирую сказанное. Вот как вырастить из маленькой девочки красивую женщину (рис. 6). Мистеру Америке нравятся красивые женщины, то есть его Ребенку нравятся красивые маленькие девочки. Он женится на красивой женщине, миссис Америке, и у них рождается дочка. Папин Ребенок говорит Ребенку мисс Америки быть красивой девочкой, а мамин Взрослый учит, как это делать. Миссис Америка умеет одеваться со вкусом и накладывать макияж, она умеет красиво говорить и ходить и учит этому свою дочь.

Надо заметить, что умение быть красивой не зависит от физических данных. Это

объясняет тот факт, что некоторые женщины, располагающие физическими атрибутами красоты, некрасивы, и наоборот. Более того, следует заметить, что многие физические свойства, как-то: вес, осанка, состояние кожи и даже черты лица, подвержены влиянию родительских запретов — «наслаждайся едой, а не сексом», «только попробуй меня превзойти», «не будь счастлив», «не будь сильным» и предписаний «ты тощий», «ты слишком высокий» или «ты неуклюжий».

Пример мисс Америки иллюстрирует тот факт, что люди вступают в брак, таким образом создавая «команду по воспитанию детей». Женщина, которую пугает уверенное поведение у мужчин, выходит замуж за неуверенного мужчину, создав, таким образом, команду по воспитанию неуверенных отпрысков мужского пола (см. «Ведьмы, людоеды и проклятия» и «Время решения»).

Поэтому, определяя сценарные запреты и предписания клиента, следует помнить, что рабочей гипотезой для мужчин является «мама говорит тебе, что делать, а папа показывает как», а для женщин — «папа говорит тебе, что делать, а мама показывает как». То, как родитель одного с ребенком пола показывает ему, как следовать запретам и предписаниям, называется *программой*.

Это правило, как я уже сказал, является всего лишь рабочей гипотезой, то есть, хотя в большинстве случаев оно оказывается верным, из него есть и исключения, поэтому его следует применять с осторожностью.

Это правило чаще оказывается верным по причине жесткого полоролевого программирования, которому подвержены большинство североамериканцев. В культуре, где «мужчины — это мужчины», а «женщины — это женщины», существуют глубоко укоренившиеся предрассудки относительно, скажем, духовно близких отношений между отцом и сыном или возможности матери подавать пример сыну. Когда барьеры между людьми одного и того же пола станут ниже и стереотипы «мужского» и «женского» поведения потеряют прежнюю жесткость, это правило, возможно, и перестанет быть полезным при диагностике сценарных запретов и предписаний человека.

Следующей задачей является определение области приложения и силы запретов. Для этого нужно иметь представление о детях, о развитии ребенка и о том, как происходит воспитание детей. Терапевт должен стать «невидимым наблюдателем» отношений в семье, в которой воспитывался индивид. При этом необходимо помнить, что запреты редко проговариваются вслух. Чаще они подразумеваются, звучат в виде намеков, шуток или, когда родители рассержены, в виде обвинений. Обнаружив их, можно установить, какое именно детское состояние руководит поступками индивида. Мне, как правило, удается увидеть домашнюю обстановку человека глазами его родителей и обнаружить внушенные ему запреты. Однако даже самые удачные догадки должны быть сверены с воспоминаниями клиента и с его мнением, так как именно он должен судить о точности поставленного диагноза. Аналогично может быть определено содержание предписаний.

Контрсценарий

До сих пор я говорил только о влиянии детского эго-состояния родителей на судьбу ребенка. Тем не менее существует второй значимый источник влияния — Заботливый Родитель отца или матери.

При формировании сценария ребенок получает не только запреты и предписания от Родителя в Ребенке (Ро1 в Ре) отца или матери, но и противоречащее им сообщение от Заботливого Родителя (Ро2).

Так, Злая Волшебница матери одного молодого человека запрещала ему плакать, равно как и чувствовать что бы то ни было. В то же время родительские состояния и

отца, и матери (Ро2) хотели, чтобы он был любящим (рис. 7А). Ребенок отца пьющей женщины требует от нее, чтобы она не думала, а пила, а Родители обоих родителей хотят, чтобы она воздерживалась (рис. 7Б). Когда к ребенку предъявляются такие противоречивые требования, в дальнейшем его жизненный путь складывается так, что основная тенденция — подчинения злему волшебству — время от времени уступает место контрсценарию, заложенному Заботливыми Родителями.

Контрсценарий — это уступка требованиям культуры и общества, которые передаются ребенку родительской частью его матери и отца. У алкоголиков жизнь по контрсценарию — это краткий период воздержания между запоями. Если изучить «историю болезни» любого человека, подверженного алкоголизму, то всегда можно найти в его жизни периоды, в которые казалось, что трагической развязки можно избежать. Более того, в такие моменты и сам больной, и его окружение действительно верят, что пугающий исход не наступит.

Ситуация, которая создает иллюзию возможности для героя избежать трагического конца, является важным требованием к драматургии хорошего трагического сценария, как в жизни, так и на сцене. Всякий, кто хоть раз видел древнегреческую или современную трагедию, знает, что, хотя трагический финал ожидается с самого начала, публика по-настоящему надеется и верит, что неизбежная концовка не наступит. Точно так же в жизни люди до последнего надеются на то, что все кончится хорошо. Контрсценарий является выражением этой тенденции, которая, в свою очередь, является проявлением Заботливого Родителя.

Сравнивая два набора предписаний, которые родители дают своим детям, один — сценарный и другой — контрсценарный, следует заметить, что запреты, исходящие от Злого Волшебника, в большинстве случаев являются невербальными. Поэтому многие люди не могут признать наличие у себя того или иного запрета, пока им не объяснят, что запреты внушаются детям неявно, через одобрение или неодобрение того или иного поступка, с помощью намека или жеста, имеющего магическое действие на ребенка. Так, запрет на уверенное поведение Злой Волшебник налагает, позитивно реагируя на пассивность отпрыска и негативно — на проявления им самостоятельности. С другой стороны, инструкции контрсценария, исходящие от Родителя, как правило, передаются в словесной форме и редко сопровождаются подкреплением желаемого поведения. Поговорка «Делай, как я говорю, а не так, как я делаю» точно характеризует ситуацию, когда Заботливый Родитель отца или матери предъявляет к отпрыску словесное требование, которое противоречит внушению, исходящему от его же Ребенка.

Так как запрет, наложенный Злым Волшебником, сильнее и значительнее, чем контрсценарий, последний имеет свойство включаться только на короткий период. Особенностью контрсценарного поведения является его неустойчивость. Причина этого в том, что контрсценарий заставляет человека действовать против более сильной тенденции, заложенной в сценарии. В фазе контрсценария человек испытывает глубокий, органический дискомфорт (который сопровождается поверхностным и неустойчивым ощущением благополучия), который люди с алкогольной зависимостью локализуют в области желудка. Этот дискомфорт связан с тем, что контрсценарное поведение нарушает запреты Злого Волшебника и потому является пугающим.

Соответственно сценарное поведение сопровождается внутренним ощущением комфорта. Например, один мужчина, страдавший алкоголизмом, рассказывал, что в самый тяжелый момент запоя, когда ему было так плохо, что он больше ничего не мог удержать в желудке, он услышал в голове голос матери, которая спросила его: «Правда

здорово, Джерри?»

Как видно из этого примера, алкоголик, который ведет себя в соответствии с требованиями сценария, поддерживает те тенденции в своей личности, которые удовлетворяют родительским желаниям и потому ассоциируются с благополучием и комфортом от родительской заботы. Это одна из причин, по которой похмелье считается выигрышем в игре «Алкоголик»: несмотря на страдания, индивиду комфортно в этом состоянии, так как он получает внутреннее одобрение за следование указаниям Ребенка отца или матери. В этот период алкоголик получает от Злого Волшебника временную поблажку. И хотя Родитель индивида во время похмелья осуждает его за пьянство, Ребенок его отца или матери радуется и поощряет его: «Ты мой мальчик!»

Контрсценарий обычно нереалистичен. У чернокожих подростков с отклоняющимся поведением сценарное (агрессивное, поощряемое Злым Волшебником) поведение обычно чередуется с абсолютно нереалистичными попытками «сделать это» в мире шоу-бизнеса или в спортивном мире, что является социально желательной альтернативой для «хороших черных» (предписанной родительским эго-состоянием). Альтернативное поведение редко приводит к успеху и почти всегда является контрсценарным. Стать «хорошим черным» — это не настоящий отказ от сценария. Чтобы освободиться, нужны продуманные, уверенные действия, которые учитывают реалии расизма.

Реалистичную альтернативу саморазрушительным сценариям, частым у черной молодежи, предлагает движение «Черная Пантера». «Пантера» говорит черному подростку: «Ты хороший не вопреки тому, что ты черный, а потому, что ты черный. Ты — принц и заслуживаешь того, чтобы с тобой обращались как с принцем. Черная кожа — это красиво. У тебя красивые волосы, ты красивый. Ты имеешь право получить все, что хочешь. Ты — принц, с тобой все в порядке».

Такое утверждение, предложенное подростку в период принятия решения, является мощным антитезисом саморазрушительного сценария «Алкоголизм» или «Героиновая зависимость», так как дает черному подростку разрешение быть хорошим и показывает ему реалистичный путь к самостоятельности. Аналогичный подход удачно применялся в терапии женщин, гомосексуалов, людей с лишним весом и других категорий людей, которые наиболее часто становятся жертвами банальных сценариев.

Диагносту нужно уметь узнавать контрсценарий «в лицо», так как контрсценарное поведение легко спутать с поведением человека, который освободился от сценария. Например, женщина, которая живет по сценарию «Без любви», вполне может встретить мужчину и вступить с ним в брак, что может создать у неопытного наблюдателя впечатление, что она отказалась от своего сценария. При этом она может продолжать следовать запрету, наложенному ее отцом, то есть не просить о поглаживаниях и не принимать их, когда дают. В связи с этим после краткого периода контрсценарного благополучия она вновь начнет страдать от отсутствия любви.

Терапевт, который не отличает контрсценарий от изменения сценария, делает большую ошибку. С другой стороны, терапевт, который не желает признавать, что у клиента произошло изменение сценария, и настаивает на том, что это изменение является временным, делает не меньшую ошибку.

Именно поэтому точная диагностика так важна. При постановке диагноза следует ориентироваться на изменения в поведении. Например, у бывшего алкоголика критерием изменения сценария является продолжительный период умеренного употребления алкоголя в компании. Однако, так как многие люди, излечившись от пристрастия к спиртному, теряют к нему интерес, этим критерием не всегда можно воспользоваться. Хороший критерий — утрата интереса к алкогольной теме, то есть

полный отказ от соответствующего времяпрепровождения и от центральной игры сценария. Радикальное изменение в структурировании времени и способность наслаждаться жизнью без алкоголя — надежный признак изменения. Важный, хотя и трудный для оценки признак — изменения во внешнем виде человека. «Безрадостный» человек в фазе контрсценария напряжен и тревожен. Даже когда он улыбается и гордится собой, он как будто все время балансирует на грани и не может расслабиться из-за страха оказаться «не в порядке». В этом случае Ребенок рано или поздно возьмет верх над Родителем. Полностью излечившийся алкоголик не производит впечатления человека, который балансирует на грани. Напряжение, возникающее в фазе контрсценария, является одним из проявлений телесного компонента, о котором я скажу позже.

Решение

Решение содержит целый ряд составляющих: экзистенциальную позицию, или рэкет, которая принимается в момент решения; футболку с надписью; привязку к мифическому лицу; телесный компонент, или физическое отражение решения; наконец, время решения.

Важно узнать «точную дату» принятия решения, так как она позволяет оценить уровень интеллектуального развития Маленького Профессора.

Экзистенциальная позиция, принятая в момент решения, представляет собой один из вариантов отклонения от первичной позиции «Я в порядке, Ты в порядке». Это собственная разработка человека на базе позиции «Я не в порядке» или «Ты не в порядке» или сочетания обеих. Эта «авторская разработка» называется *рэкето*, так как человек в дальнейшем использует любую ситуацию, чтобы оправдать выбранную позицию. Например, женщина, занимающая позицию «Я не в порядке», переформулированную ею как «У меня ничего не получается», использует любую возможность, чтобы почувствовать себя плохо. Когда бы она ни пришла на встречу, всегда находила возможность подтвердить верность своего мироощущения. Придя слишком рано, она расстраивалась, так как могла бы, скажем, закончить уборку дома, если бы вышла попозже. Придя позже назначенного времени, она огорчалась, так как другие участники смотрели на нее с неодобрением. Наконец, когда она приходила вовремя, у нее портилось настроение, так как ее приход остался незамеченным. Что бы ни происходило, она использовала обстоятельства для оправдания своей позиции.

Футболка, а точнее, надпись на ней непосредственно связана с решением. Эрик Берн предположил, что, выражаясь метафорически, человек, который живет по сценарию, как бы носит (поверх одежды или под ней) футболку с лаконичной надписью на груди и на спине, которая характеризует его жизненную позицию. Надпись на спине соответствует переключению, или «нечестному ходу», в игре. Например, на футболке мисс Феликс на груди ясно читалось «Ищу мужчину», а на спине — «Но вы мне не подходите». На футболке капитана Марвела значилось (на груди) «Капитан Марвел» и (на спине) «Но не тогда, когда я трезв». Футболка еще одного человека, «неудачника от рождения», гласила: «Всех не победишь», а на спине имелось дополнение: «А мне не победить никого». «Метафора футболки» — это другой способ сказать, что сценарий жизни человека проявляется во всем.

Варианты *мифических героев* были описаны выше. Установить, кто является героем человека (если у него вообще есть герой), можно с помощью вопросов: «Какая у вас была любимая сказка в детстве?», «Кто ваш любимый герой?», «Вы кому-нибудь подражаете в жизни?» и т.д. Когда названо имя героя, клиента надо попросить описать его, так как для анализа важно субъективное восприятие персонажа. Если описание соответствует личности пациента и его судьбе, значит, герой найден. С этого момента,

чтобы напомнить пациенту о его сценарии, будет достаточно назвать имя героя. Например, всякий раз, когда одна девушка, чьей героиней была Сиротка Энни, демонстрировала, как она «мужественно принимает удары судьбы» (что было частью ее сценария), члены группы привлекали ее внимание к этому факту, говоря: «Так поступила бы на твоём месте Сиротка Энни. А что бы сделала *ты?*» А когда один мужчина, чьим героем был Супермен, начинал вести себя «по-суперменски», ему легко можно было помочь осознать свое поведение, сказав: «А вот и Супермен пришел!»

Не у каждого человека, который живет по сценарию, есть свой герой. Некоторые люди называют себя неизвестными неудачниками, Мистером Никто или Человеком Ниоткуда. Естественно, в этом случае героя определить невозможно. Идентификация с героем помогает процессу терапии, так как дает возможность терапевту, группе и самому человеку наглядно представить его сценарное поведение.

Телесный компонент

Другая важная составляющая диагностики сценариев — определение *телесного компонента*. Человек, приняв сценарное решение, в дальнейшем задействует одни мышцы и части тела и игнорирует другие. Запреты, которые тормозят и ограничивают поведение, отражаются в мышечных зажимах. Предписания, которые требуют определенного поведения, приводят к чрезмерному развитию соответствующих мускулов. Эрик Берн также указывал на роль сфинктеров, но, на мой взгляд, любая мышца, группа мышц или орган может стать «жертвой» сценарного решения. Эти физические изменения выражаются в позе (грудь вперед, живот втянут, сжатый анальный сфинктер, поднятые плечи, сжатые губы, скрещенные лодыжки и т.д.), которая помогает следовать родительским запретам и предписаниям и может иметь некоторое сходство с внешностью мифического героя, если только он есть. Органы — слезные железы, из которых никогда не текут слезы (как у Сиротки Энни), или сердце (как у мистера Бруто), — также могут быть частью телесного компонента.

Знание о том, как сценарий отражается на физической оболочке человека, пока еще разработано недостаточно. Тем не менее, как мне кажется, многие гипотезы заинтересуют читателя.

Можно с уверенностью утверждать, что человеческое тело при достаточном питании и при отсутствии давления извне развивается равномерно и гармонично. Руки и ноги становятся сильными, мускулатура спины и грудной клетки хорошо развитой. Человек не сутулится, когда ходит, но его осанка при этом не является и чрезмерно прямой. Энергия равномерно распределяется по всему телу, не застаиваясь в голове, туловище, ногах или гениталиях.

Однако запреты создают препятствия естественному потоку энергии и чувств в теле. Рукам не позволяется тянуться к другим людям и к вещам («Убери руки!») или отталкивать то, с чем они не хотят соприкоснуться. Ступням не разрешается твердо стоять на земле, а ногам — на полной скорости бежать туда, куда (или от чего) они хотят. Мимическая мускулатура застывает и больше не может выразить чувства, исходящие из сердца или из тазовой области. Grimасы, слезы, улыбка и смех запрещены и потому сдерживаются. Легкие и глотка не используются в полную силу, поэтому одни люди не могут говорить громко, гневно и убедительно, так как вдыхают недостаточно воздуха, а другие, так как не полностью выдыхают, оказываются не в состоянии шептать, жаловаться и выразить печаль или боль.

Под влиянием запретов некоторые телесные функции преувеличиваются: голова «интеллектуала» доминирует над телом, тело «атлета» отрицает голову.

Особенности личности сопровождаются соответствующими физическими особенностями: ответственность развивает руки, плечи и грудную клетку, оставляя

нижнюю часть тела застывшей и безжизненной; чувствительность, эмоциональность — органы чувств (слух, зрение, осязание), делая мускулатуру дряблой и неразвитой.

В результате запретов и предписаний, связанных с половыми ролями, изменяются естественные различия между мужчиной и женщиной. Относительно небольшое от природы различие в физической силе преувеличивается, и мужчины становятся сильными, а женщины — слабыми. Преувеличивается природная склонность женщины заботиться, становясь ее единственной функцией, а мужчину растят холодным и бесчувственным. В результате мужчины боятся показаться слабыми, дав волю чувствам, а женщины боятся показаться холодными и не разрешают себе проявлять силу.

Запреты и предписания уродуют тело, лишая его гармонии, так как под их влиянием энергия концентрируется в одних частях тела, а другие части оказываются полностью лишены ее. Формируются противоположности: сильная спина — слабый живот, сильные челюсти — слабые глаза, ловкие руки — неуклюжие ноги, легко проглотить и переварить — трудно оттолкнуть или выплюнуть. У некоторых людей чрезмерно напряженные мышцы шеи, спины, рук и ног создают своеобразный «панцирь», что сопровождается неспособностью выражать свои чувства. Другие легко выражают свои эмоции, но не могут сопровождать это выражение активными действиями, так как у них нарушена координация движений.

Каждому сценарию соответствует специфическая комбинация телесных выражений, физиологически сильных и слабых сторон, которые часто, как уже было замечено, имитируют внешность мифического героя.

Со временем «сценарная слабость» одних органов и перегруженность других ведут к разрушению тканей, к болезням сердца, язвенной болезни, артриту, атрофии мускулов (и, как доказал Вильгельм Райх, к раку) — и, таким образом, укорачивают жизненный путь человека. Равномерно развитая телесная оболочка и служит дольше.

Взаимовлияние душевной жизни и физических функций часто проявляется в виде болезни. Считается, что механизмом развития таких состояний является реакция автономной нервной системы на преобладающее состояние души. Сценарное решение, принятое в раннем детстве под влиянием родительских запретов и предписаний, является именно таким состоянием, которое создает побочные соматические эффекты. Вот более конкретный пример болезнетворного эффекта сценарного решения. Мисс Рейн¹² неоднократно страдала от воспаления мочеиспускательного канала. Она приобрела привычку воздерживаться от питья в течение рабочего дня, что помогало ей избегать посещения туалета, который она считала грязным. Дома у мисс Рейн туалет и ванная блистали чистотой и были пышно украшены. Ее отношение к ванным и туалетам явно было одной из причин частых инфекций: длительное воздержание приводило к застою мочи в мочевом пузыре и способствовало размножению бактерий. Постоянный контроль мисс Рейн над функцией мочеиспускания отражался на ее внешнем виде и физическом состоянии день за днем и год за годом.

Сходные установки, заложенные в сценарии, приводят к развитию практически любых болезней.

Таким образом, наблюдение анатомических особенностей человека часто дает важную информацию относительно телесного компонента сценария и потому является необходимым для диагностики сценария.

Глава 7

¹² От фр. *le rein* — «почка».

Сценарии: от трагических до банальных

Все знают, что судьбы некоторых людей входят в историю. Одни — так как были экстраординарно созидательны, другие — необыкновенно разрушительны. Нас не удивляет, что многие люди, которые достигли известности благодаря созиданию, приняли соответствующее решение еще в детстве и следовали ему всю жизнь, не отступая ни на шаг. Таких людей мы называем знаменитыми, удачливыми или харизматическими личностями.

Однако есть множество других людей, которые стали известны миру не своими добрыми делами и не творчеством, а тем, что преуспели в разрушении себя и (или) других. Безумие, самоубийство, убийство, наркомания или большое несчастье — это тоже сценарии жизни, судьбы, спланированные заранее, которым люди верно следуют от момента принятия решения до смертного часа.

Жизни людей, которые прославились тем или иным путем, невольно притягивают наше внимание и заставляют нас забыть, что каждый в своей жизни неотступно следует определенным правилам поведения. Мы не осознаем этого, потому что привыкли. Кроме того, если бы не банальные сценарии обыденной жизни, мы бы лишились жизненных ориентиров.

В отличие от трагических судеб банальные проходят незамеченными, постепенно утекая, как вода в канализацию, а герои банальных сценариев в свой смертный час лишь смутно подозревают, что их возможности были неким таинственным образом преданы и разрушены.

Банальность обыденной жизни проходит незамеченной, потому что она привычна. Многие люди тратят свою энергию на то, чтобы возвести не удовлетворяющий образ жизни в ранг «нормального» или желательного. Многие из нас гордятся тем, что живут «хорошей» жизнью, где «хороший» значит «нормальный», «средний», такой, какой нам рекомендовали люди, которых мы уважаем и которыми восхищаемся и которые сказали нам, что такое правильная жизнь. Брак, успех в бизнесе, стать хорошим отцом, хорошей хозяйкой, деловым человеком, политическим деятелем, «настоящим» мужчиной или «настоящей» женщиной. Все эти роли были написаны задолго до нашего рождения, но у нас создается иллюзия выбора. Однажды выбрав жизненный путь, мы вынуждены придерживаться его, потому что иначе нас сочтут неудачниками. То, что шаблоны обыденной жизни им не подходят, люди обнаруживают в лучшем случае только после того, как потратят всю свою жизнь на попытки жить по правилам, — слишком поздно, чтобы что-то изменить! А когда мы замечаем, что соблюдение правил не сделало нас счастливыми, то по иронии сценария обвиняем себя, а не тех, кто вдолбил нам эти правила в голову.

Люди с банальными сценариями отличаются от людей с трагическими тем, что они не склонны привлекать к себе внимание и считаются «нормальными».

Трагические сценарии взрывоопасны и часто завершаются взрывом; люди с трагическими сценариями решают прожить яркую, драматическую жизнь — кого-нибудь убить или впасть в такую глубокую депрессию, чтобы их заметили, они решают, что о них должны заботиться целые организации (больницы, тюрьмы, дневные стационары психиатрических клиник).

Банальные сценарии похожи на мелодрамы: без начала и без конца, они идут от плохого к еще худшему, в них нет впечатляющих провалов и захватывающих моментов. На первый взгляд, они могут выглядеть хорошо; на деле они ужасающе скучны.

Трагические сценарии первыми привлекли к себе внимание специалистов в области душевного здоровья. Работая с человеком, который живет по трагическому сценарию, легко ощущать свое превосходство («Я в порядке, Ты не в порядке»), что является любимой позицией большинства психотерапевтов. Однако, когда о сценариях

стало известно немного больше, оказалось, что трагические сценарии — это лишь частный случай и крайнее проявление того, от чего страдает каждый из нас: ограниченная свобода выбора и заранее предписанное течение жизни.

Почему сценарии одних людей трагичны, а других — банальны? Во-первых, дело в интенсивности и зловредности запретов и предписаний, наложенных на ребенка (см. гл. 5): интенсивные и зловредные запреты и предписания ведут к ранним решениям, которые оказываются трагически неадекватными.

Во-вторых, важно, насколько ребенок энергичен и смел. Эти свойства являются врожденными, так как некоторые дети ведут себя активнее других еще до рождения. Один ребенок, столкнувшись с запретом «Не двигайся», может полностью перестать двигаться, но оставить за собой право смеяться и петь. Другой на его месте подумает: «Хочу и буду!» — и тогда родителям придется усилить запрет, если они хотят, чтобы он выполнялся. Чем активнее сопротивление, тем сильнее становится запрет, который должен положить ему конец. Одни родители, дойдя до определенного уровня, остановятся. Другие будут бить ребенка или даже убьют его, если он не будет слушаться. Чем младше ребенок, тем легче с ним справиться. Таким образом, склонность ребенка к послушанию в сочетании с силой давления окружающей среды в результате приводит к отказу со стороны ребенка от определенной доли его потенциала. Кто-то теряет 10 %, кто-то — 50 %, а кто-то и все 90 %. Отныне им предстоит жить девяностопроцентной, пятидесятипроцентной или десятипроцентной жизнью. Давление исходит не только от родителей и учителей, но и от социально-экономических условий жизни. В гетто на ребенка давят не только отец и мать, требуя отказа от автономии, но и все факторы, которые давят на мать и отца.

Эрик Берн не считал, что плохие жизненные условия имеют отношение к работе психотерапевта. На его взгляд, этот фактор был из области политики, и он не хотел мешать политике с психиатрией. Он возражал против обсуждения такого рода данных в дискуссиях, посвященных проблемам психотерапии. Он называл такие обсуждения «Подумайте, какой ужас!». Тем не менее я с ним не согласен. Люди живут в социальной среде, которая является подавляющей, и когда психотерапевт не рассматривает социальные условия, он опускает важный детерминант поведения. Психотерапевт, который закрывает глаза на дискриминацию по полу, по возрасту или по расовому признаку, не сможет хорошо сделать свою работу, если только он не работает с представителями «неработающих (то есть высших) классов», которых эти проблемы не касаются.

Угнетение ощущают представители всех социально-экономических классов общества, но оно очевиднее в жизни низших классов: им приходится нести более тяжелый груз, который чаще приводит к формированию трагических, а не банальных сценариев.

Энергичные дети часто выбирают то, что Эрик Берн назвал антисценарием (Эриксон называет это явление негативной идентичностью), который, на первый взгляд, кажется полным отрицанием родительских требований, но на деле является их полным принятием — только в перевернутом виде. Желание противоречить родителю — такое же проявление зависимости, как и стремление подражать ему во всем. И в первом, и во втором случае действия ребенка зависят от родительских указаний, все равно, со знаком плюс или со знаком минус. Энергия ребенка также проявляется в трагической развязке сценария, с помощью которой он сообщает: «Я не сдамся! Я уйду, громко хлопнув дверью!»

Решение относительно банального сценария принимается так же, как и относительно трагического, — то есть вслепую. После того как жребий брошен, человек следует банальному сценарию с такой же рабской покорностью, как и трагическому. Трагические и банальные сценарии качественно схожи и различаются

только количественно — очевидностью трагизма развязки. Трагические сценарии более явны. Люди с трагическими сценариями выбирают в качестве личных героев драматические характеры — Робин Гуда, Золушку, Иисуса Христа. Человек с банальным сценарием даже не задумывается о возможности подражать герою. Он остается просто Джоном Доу.

Одним словом, трагические и банальные сценарии мало чем отличаются друг от друга. Я не хотел бы делать упор на трагические сценарии, потому что мы все стоим на этом пути. Просто одни люди в чем-то ведут себя радикальнее других. Мне кажется, что психотерапевты стали бы лучше работать, если бы научились обнаруживать не только трагические, но и банальные сценарии и если бы поняли, что проблема сценариев касается и их самих.

Список признаков сценария

При диагностике сценария следует держать в уме список феноменов, которые формируют облик конкретного сценария, — *список признаков сценария* (идея С. Карпмана и М. Гродера).

Принято считать, что, говоря о сценарии, мы имеем в виду совокупность всех его признаков, а не один или два. Поэтому правильнее говорить «У Энн есть родительский запрет „Не думай!“», а не «Сценарий Энн — „Не думай!“».

Признаки расположены в порядке возрастания сложности их диагностики.

Жизненный путь

То, что делает человек, или стратегия его жизни. Часто можно сформулировать стратегию в виде лаконичной фразы: «упиться до смерти», «почти достигать успеха», «убить себя», «сойти с ума» или «никогда не отдыхать». Формулировать нужно в первом лице единственного числа языком, понятным восьмилетнему ребенку, так как стратегия жизни формулируется в раннем возрасте. Стратегию жизни обычно легко определить, так как она проявляется в том, как пациент представляется, и в рассказе о его проблеме. Стратегия бывает банальной или трагической.

Подпункты жизненной стратегии — это решение, позиция, мифический герой и телесный компонент. *Решение* — это момент, когда человеком была принята его *позиция* (в порядке/не в порядке). *Мифический герой* — это персонаж, взятый из реальной жизни, из истории или из художественной литературы, чей жизненный путь имитирует пациент. Стратегия жизни — это ответ на родительские запреты и предписания. Как правило, она содержит *телесный компонент*, то есть может отразиться на состоянии любого органа или системы органов — слезных желез, мышц шеи, сердца, сфинктеров и т.д.

Контрсценарий

Сценарий имеет периоды, когда поведение человека изменяется и создается впечатление, что он отказался от сценария. Его поведение в эти периоды называется контрсценарием и является результатом следования культурному и (или) родительскому влиянию — например «пить умеренно».

Родительские запреты и предписания

Важно знать, кто именно из родителей пациента стал «автором сценария» и каковы сценарные запреты и предписания.

Запрет обычно формулируется в форме отрицания какого-либо поведения: «Не думай!», «Не двигайся!», «Не будь уверенным!», «Не смотри!». Если запрет не начинается с частицы «не» или слишком сложен, значит, его истинное значение не выявлено. Важно добраться до сути. Например, одна женщина рассказывала, что ее отец, будучи строгим, никогда не разрешал ей сидеть даже с чуть-чуть раздвинутыми коленями. Когда мы выявили истинную суть запрета, он оказался «Не будь сексуальной», а не, скажем, «Не держись расхлябанно» или «Не веди себя как мальчишка».

Та же пациентка вспомнила, что ее родители часто повторяли соседям и друзьям: «Салли очень чистоплотная», «У нее в комнате всегда чистота и порядок». Это предписание вкупе с запретом стало основой сценария, который требовал от Салли быть чистой, аккуратной, асексуальной и не допускать близости.

Розлин Кляйнзингер исследовала сценарные матрицы множества пациентов и обнаружила, что некоторые запреты встречаются чаще других. «Не допускай близости» и «Не доверяй» — у людей со сценарием «Без любви»; «Не добивайся цели», «Не будь значимым» и «Не думай» — в сценарии «Без разума»; «Не чувствуй, что ты чувствуешь» и «Не будь счастливым» — в сценарии «Без радости».

Программа

Родитель одного пола с ребенком учит его выполнять запреты и предписания родителя противоположного пола. Например, когда запрет гласит «не думай», программой может быть «пей», «путайся», «выходи из себя».

Игра

Это транзактное событие, приносящее выигрыш, который двигает вперед сценарий. Судя по всему, в каждом сценарии есть одна базовая игра, а остальные игры являются ее вариантами. Так, при жизненной стратегии «убить себя» главной игрой может быть «Алкоголик», а ее вариантами — «Должник», «Бейте меня», «Воры и полицейские», дающие выигрыши или купоны, которые можно потом обменять на право выпить.

Времяпрепровождение

Это социальный способ структурирования времени для людей с одинаковыми сценариями. У людей, страдающих депрессией или живущих по сценарию «Без любви», любимая игра — «Если бы не он (она)», а время между играми заполняют времяпрепровождения «Должник» и «Подумайте, какой ужас!».

Времяпрепровождение может включать в себя так называемую *транзакцию висельника*. В случае реализации сценария «Без разума» Уайт рассказывает присутствующим о своей последней чудовищной ошибке, и публика (включая психотерапевта) расплывается в радостной улыбке. Улыбка Ребенка у присутствующих повторяет и усиливает радостную улыбку Злого Волшебника, которому приятно, что Уайт повинуется предписанию быть неуклюжим и глупым; такая улыбка затягивает узел на его шее еще туже.

Выигрыш

Выигрыш включает в себя купоны, рэкет, футболку. *Купоны* — это чувства, с которыми человек выходит из игры, — гнев, уныние, печаль и т.д. Собираение купонов

— это *транзактный рэкет*. У каждого человека свой способ осуществления транзактного рэкета и свои, особенные, купоны. *Футболка* — это демонстрация транзактного рэкета, нечто вроде объявления, обращенного к желающим поиграть в ту или иную игру.

Трагический финал

Эта часть сценария важна для терапевтов, работающих с пациентом, который живет по трагическому сценарию. Информация о трагической развязке включает в себя время, место и способ саморазрушения и, таким образом, является неким *modus operandi*, или инструкцией по уничтожению себя. Лица с суицидальными тенденциями тяготеют к определенной форме самоубийства, давая тем самым терапевту возможность изобрести *сценарный антитезис*, или транзакцию, которая нейтрализует разрушительный запрет. Если причиной трагической развязки должен стать алкоголь, антитезис предполагает запрет («брось пить!») и антизлоупотребитель (см. К. Штайнер «Игры, в которые играют алкоголики»), а в крайнем случае — изъятие имеющегося спиртного. Сценарный антитезис не отменяет сценарий, но позволяет выиграть время, в течение которого терапия может выйти на путь избавления от сценария. Мне удавалось с успехом применять антитезис. Например, один мой клиент уже начал перелезать через ограждение моста, чтобы прыгнуть вниз, когда услышал в своей голове голос терапевта, который запретил ему прыгать.

Роль терапевта

Это роль, которую сценарий пациента отводит психотерапевту. Как правило, люди ждут от терапевта, что он сыграет роль Спасителя или Преследователя и, таким образом, усилит родительский сценарий. Этот аспект я планирую оговорить более полно в главах, посвященных терапии.

Двадцать вопросов

С помощью специального набора вопросов можно добыть полную информацию о сценарии клиента. Я сформулировал «двадцать вопросов» (на самом деле их только тринадцать) в 1967 году. Эрик Берн в книге «Люди, которые играют в игры» дает три возможных списка: полный — из 169 вопросов и два кратких — соответственно из 51 и 40.

Я хочу напомнить, что глубокое исследование сценарной матрицы и свойств сценария — предмет структурного анализа и потому не рассматривается подробно в настоящей книге.

У всех ли есть сценарий?

Человеческая жизнь содержит ряд возможностей. Она может быть свободной. Если она развивается в соответствии со сценарием, сценарий может быть трагическим (драматическим) или банальным (мелодраматическим). Как трагический, так и банальный сценарий может быть «хорошим» или «плохим».

Мисс Америка — это пример человека без сценария. Сценарий есть не у всех, так как не каждый человек следует в своей жизни преждевременному решению. В каком-то возрасте мисс Америка решила, что она красива, но ее решение было принято в нужном возрасте и ей не пришлось ради него пожертвовать своей позицией «Я в

порядке», самостоятельностью или ожиданиями.

Человек, живущий по сценарию, страдает от него, так как сценарий ограничивает реализацию его потенциала. Сценарий называется «плохим» или «хорошим» в зависимости от того, обладает он компенсирующими социально желательными чертами или нет. Например, сценарий жизни одного человека был «стать знаменитым, но таким несчастным, чтобы получить право убить себя». Он стал лучшим хирургом у себя в городе, но у него не было ни удовлетворяющих близких отношений, ни семьи, ни счастья. Сценарий этого человека был разрушительным для него, но полезным для общества, поэтому он относится к категории «хороших» сценариев. С другой стороны, трагический сценарий «Алкоголизм», который вреден как для самого человека, так и для общества, считается «плохим» сценарием. Однако нужно подчеркнуть, что сценарий, «хороший» он или «плохой», в любом случае наносит ущерб человеку, так как ограничивает его возможности.

Как уже было сказано, сценарии бывают трагическими (драматическими) и банальными (мелодраматическими). Банальная форма сценария неявно ограничивает автономию человека. Люди чаще следуют банальным сценариям, чем драматическим. По банальным сценариям часто живут представители так называемых «меньшинств»; эти сценарии основаны на менее суровых родительских запретах и предписаниях, чем трагические сценарии. Полоролевые сценарии — это банальные сценарии («Женщина за спиной мужчины», «Большой и сильный папочка» — см. гл. 14 и 15). Как описано Уайтом, банальные сценарии часто навязывают чернокожим. Я повторяю, что банальный сценарий — это способ ограничения свободы человека, имеющий мелодраматический, а не трагический исход.

Если классифицировать разновидности сценариев по частоте, банальные сценарии являются правилом, трагические — находятся в меньшинстве, а свобода от сценария является исключением.

Глава 8

Начальная подготовка: начальная подготовка по отсутствию любви

В книге «Игры, в которые играют люди» Эрик Берн пишет: «Сознательно или неосознанно все родители учат своих детей думать, чувствовать, воспринимать окружающий мир. Освободиться от этого влияния ребенку нелегко... Освобождение от родительского влияния становится возможным только тогда, когда человек достигает независимости, то есть приобретает умение жить „включенным“ в настоящее, действовать спонтанно и достигать близости с другими людьми. Кроме того, в это время он уже свободен в выборе, то есть понимает, что именно из родительского наследия он хочет оставить себе».¹³

Берн говорит о систематическом формировании сценариев, которому подвергаются дети и которое я называю *начальной подготовкой*. Он пишет о включенности в настоящее (осознании), спонтанности и способности к близости как о трех основных качествах, с которыми человек приходит в мир (которые теряет) и которые, при желании и удаче, может восстановить в дальнейшей жизни. Воспитание угнетает естественные качества. Этим, а также своим авторитарным характером оно напоминает мне начальную подготовку новобранцев в армии. Их дальнейший опыт

¹³ Эрик Берн. Игры, в которые играют люди // Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Пер. с англ. А. В. Ярхо. Л.: Лениздат, 1992. С. 156.

будет разным, но каждый, кто приходит служить в армию, должен пройти начальную подготовку. Как в армии, так и в семье то, чему учат в первую очередь, трудно, неприятно и неоправдано. Как в армии, так и в семье и обучающий, и обучаемый эти ненужные, даже вредные знания, умения и навыки считают ценными и необходимыми для достижения «зрелости» и успешности.

Начальное обучение в семье это систематическое разрушение трех главных способностей человека: способности к близости, то есть способности давать и принимать любовь, способности познавать мир и людей и способности к спонтанности, то есть к свободному и радостному выражению Естественного Ребенка. Я называю результаты этого начального обучения Отчужденностью, Безумием и Безрадостностью.

Тема любви интересует всех людей без исключения. Тем не менее ни психология, ни психиатрия — науки, которые занимаются человеческим поведением и его нарушениями, — не признают любовь предметом, достойным научных исследований. Слово «любовь» неприемлемо в научных дискуссиях. Представители наук о поведении, говоря о любви или влюбленности, если вообще упоминают ее упоминания, обычно робко улыбаются, как бы говоря: «Любовь — это тема поэтов и философов. Мы, ученые, не можем изучать любовь!» Некоторые из них считают состояние любви состоянием измененного сознания, близким к психотическому эпизоду, — глубоко иррациональным, неконтролируемым и неопределимым состоянием души.

Людей интересует не только любовь. Их волнуют неудачи в любви: они приводят множество людей к психотерапевтам, священникам и другим специалистам в области решения человеческих проблем. И несмотря на то что любовь правит миром, ни психология, ни психиатрия не уделяют этому явлению серьезного внимания.

Эрик Берн открыл любовь для науки, когда ввел в обиход термин «поглаживание», или «единица признания». Слово «поглаживание» звучит более научно, чем слово «любовь», и, таким образом, делает исследования любви псевдореспектабельными. Психолог, говорящий о поглаживаниях, имеет небольшой шанс привлечь внимание научного сообщества. Если он предположит, что поиск поглаживаний управляет поведением людей, ему, возможно, дадут денег на проверку этой гипотезы и позволят опубликовать отчет об исследовании. Изобретя слово «поглаживание», Эрик Берн сделал первый шаг к пониманию самой важной из человеческих способностей — способности любить.

Поглаживание — единица признания. Поглаживание может быть позитивным или негативным в зависимости от того, несет оно положительные или отрицательные чувства. Говоря «поглаживание», отныне я буду иметь в виду *позитивное поглаживание*, а поглаживания, которые вызывают негативные чувства, я буду называть «негативными». Возможно, у читателя создалось впечатление, что позитивные поглаживания, в отличие от негативных, являются настоящими или лучшими, более ценными поглаживаниями, и он совершенно прав. Именно это я и имел в виду. Поглаживания необходимы для выживания, и когда люди не получают позитивных поглаживаний, они стремятся получить хотя бы негативные, потому что эти последние хотя и вызывают неприятные чувства, но тоже обладают способностью поддерживать жизнь. Каперс и Холланд показали, что, по мере того как ресурс поглаживаний человека падает ниже определенного уровня, который они называют Коэффициентом Выживания, он все более охотно принимает негативные поглаживания, так как нуждается в *любых* поглаживаниях, чтобы выжить. Принятие негативных поглаживаний сродни употреблению грязной воды: крайняя нужда подталкивает нас пренебрегать вредоносными качествами ресурса, который необходим нам, чтобы выжить.

Сказка про Пушистиков

Давным-давно жили-были два очень счастливых человека. Звали их Тим и Мэгги. У них были дети, Джон и Люси. Чтобы понять, какими они были счастливыми, вам нужно узнать, как в то время жили все люди. Видите ли, тогда при рождении каждому человеку давали маленькую мягкую сумку для Пушистиков. Каждый раз, когда он опускал в нее руку, он вытаскивал наружу Теплого Пушистика. Теплые Пушистики нравились всем, потому что человек, которому давали такого Пушистика, чувствовал теплоту и пушистость. Те, кому не давали Пушистиков, усыхали и умирали.

В те времена было очень легко получить Теплого Пушистика. Каждый, кто хотел его получить, мог подойти к любому человеку и попросить. Тогда этот человек мог запустить руку в свою сумку и вытащить оттуда Пушистика величиной с ладошку маленькой девочки. Увидев дневной свет, маленький Пушистик улыбался и превращался в большого, мохнатого Теплого Пушистика. Его надо было посадить на плечо человеку, и тогда он прижимался к своему новому хозяину, растворялся в нем, и тому сразу становилось хорошо. Все люди в то время свободно просили друг у друга Пушистиков и сами давали их каждому, кто ни попросит. Поэтому было совсем не трудно получить столько Пушистиков, сколько захочешь, и все были счастливы и чувствовали тепло и пушистость круглые сутки.

Только злая колдунья была недовольна, потому что все чувствовали себя хорошо и никто не приходил к ней покупать микстуры, мази и таблетки. Тогда она придумала хитроумный план. В одно прекрасное утро она подползла к Тиму, когда Мэгги играла с дочкой Люси, и зашептала ему в ухо: «Тим, посмотри, сколько Пушистиков Мэгги отдает Люси! Если она будет продолжать так и дальше, у нее ничего не останется для тебя!»

Тим был поражен. Он повернулся к ведьме и сказал: «Ты хочешь сказать, что, когда мы засунем руку в сумку для Пушистиков, их может там не оказаться?»

И ведьма ответила: «Да, и когда ты отдашь всех своих Пушистиков, у тебя больше не останется ни одного!» С этими словами она улетела прочь на метле, радостно смеясь и злобно хихикая.

Тим принял ее слова близко к сердцу и стал переживать каждый раз, когда Мэгги отдавала своих Пушистиков кому-нибудь другому. Он начал беспокоиться и раздражаться, потому что ему очень нравились Пушистики Мэгги и он не хотел их лишиться. Он стал думать, что нельзя позволить Мэгги потратить всех ее Пушистиков на детей и на других людей. Он стал жаловаться каждый раз, когда Мэгги давала своего Пушистика кому-нибудь другому, и, поскольку Мэгги очень любила его, она перестала так часто давать своих Пушистиков другим людям, чтобы сохранить их для Тима.

Дети увидели это и подумали, что, наверное, неправильно доставать из сумки Пушистиков каждый раз, когда ты этого хочешь или когда тебя просят. И они тоже стали очень бережливыми. Они стали внимательно наблюдать за родителями, и всякий раз, когда те делились своими Пушистиками с посторонним человеком, дети возражали. Они беспокоились, когда им казалось, что они вынули из сумки слишком много Пушистиков. Несмотря на то что они по-прежнему находили Пушистика в сумке каждый раз, когда опускали туда руку, они стали обращаться к сумке все реже. Другие люди тоже начали так поступать, и скоро они обнаружили нехватку Пушистиков и стали чувствовать себя все хуже и хуже. Они начали усыхать и скоро бы умерли от недостатка Теплых Пушистиков. Все больше и больше людей стали приходить к ведьме за таблетками, микстурами и мазями, несмотря на то что они им не помогали.

Однако ведьма не хотела, чтобы люди умирали, — ведь тогда они не смогли бы покупать у нее микстуры — и придумала новую хитрость. Она стала раздавать сумки, очень похожие на сумки для Пушистиков, только сумки для Пушистиков были теплые,

а новые сумки — холодные. Внутри этих сумок жили Холодные Колючки. Они не давали людям ни теплоты, ни пушистости, а только холод и колючесть. Однако они спасали от усыхания и от смерти. Теперь, когда кто-нибудь просил: «Ты не мог бы дать мне Теплого Пушистика?» — человек, который боялся растратить свой запас, отвечал: «Я не могу дать тебе Теплого Пушистика, но, может быть, ты хочешь Холодную Колючку?» Иногда случалось и так, что два человека встречались в надежде обменяться Теплыми Пушистиками, но у одного из них неожиданно менялось настроение, и они расходились, дав друг другу вместо этого по Холодной Колючке. Люди перестали умирать, но большинство из них были несчастливы, потому что были холодными и колючими.

Жизнь становилась все сложнее: после прихода ведьмы Пушистиков становилось все меньше и меньше, и от этого они становились все дороже и дороже. Люди стали готовы на все, чтобы получить их. Раньше, до прихода ведьмы, они собирались группами по три, четыре, пять человек и обменивались Пушистиками, не задумываясь и не считая. Теперь у людей вошло в привычку объединяться в пары и сохранять всех своих Пушистиков для партнера. Человек, который забывался и нечаянно отдавал своего Пушистика кому-нибудь другому, потом чувствовал себя виноватым, потому что знал — партнеру это не понравится. А тому, у кого не было партнера, приходилось покупать Пушистиков за деньги и для этого много работать.

Некоторые люди были по каким-то причинам «популярны» и получали много Теплых Пушистиков, ничего не давая взамен. Часть этих Пушистиков они посылали «непопулярным» людям, которые нуждались в них, чтобы выжить.

Так как Холодных Колючек было в изобилии и за них не надо было платить, кто-то придумал покрывать их белым пухом и выдавать за теплых Пушистиков. Искусственные Пушистики еще больше усложнили жизнь. Например, когда два человека встречались и обменивались Искусственными Пушистиками, они ожидали, что после этого почувствуют себя хорошо, а вместо этого расходились в плохом самочувствии. Они были уверены, что обменивались настоящими Теплыми Пушистиками, и потому не понимали, что случилось. Они не знали, что их холодные колючие чувства — результат обмена Ложными Пушистиками.

Итак, люди стали очень, очень несчастны, а все из-за ведьмы, которая внушила им, что в один прекрасный день, когда они меньше всего будут этого ждать, они опустят руку в сумочку и не найдут Пушистика.

Прошло время, и однажды в этот несчастный край пришла молодая женщина с широкими бедрами, рожденная под знаком Водолея. Она никогда не слышала про злую колдунью и ничуть не боялась растратить своих Теплых Пушистиков. Она раздавала их всем подряд, даже когда ее об этом не просили. Жители называли ее Женщиной с Широкими Бедрами и осуждали за то, что она научила детей не бояться растратить свой запас Пушистиков. Дети любили ее, потому что рядом с ней было хорошо, и скоро они тоже стали раздавать своих Пушистиков не считая.

Взрослые забеспокоились и решили издать закон, который охранял бы детей от растраты Теплых Пушистиков. Теперь по закону, чтобы раздавать Теплых Пушистиков, нужно было иметь лицензию. Дети, несмотря на закон, продолжали делиться Пушистиками, когда хотели или когда их кто-то об этом просил. Так как детей было почти столько же, сколько взрослых, взрослым показалось проще оставить детей в покое.

Трудно сказать, чем кончится эта история. Удастся ли закону остановить детскую беспечность? А может быть, взрослые поверят, что Пушистики не могут закончиться? Вспомнят ли они те времена, когда Теплых Пушистиков было полно, потому что все давали их без счета?

Экономия поглаживаний

В книге «Игры, в которые играют люди», говоря о стимульном голоде, Эрик Берн пишет: «Можно предположить, что существует биологическая цепочка, ведущая от эмоциональной и сенсорной депривации через апатию к дегенеративным изменениям и смерти. В этом смысле ощущение сенсорного голода следует считать важнейшим состоянием для жизни человеческого организма, по сути, так же как и ощущение пищевого голода».¹⁴ Мне кажется, то, что человеку для выживания поглаживания необходимы так же, как пища, до сих пор не было достаточно акцентировано. Поэтому я подчеркиваю, что *поглаживания так же необходимы для сохранения жизни, как удовлетворение других первичных биологических потребностей — в пище, питье и убежище. Так же, как и названные потребности, потребность в поглаживании, будучи неудовлетворенной, ведет к смерти индивида.*

Как указывает Эрик Берн в главе, посвященной поглаживаниям, своей книги «Транзактный анализ в психотерапии», контроль стимуляции является более эффективным средством манипулирования поведением, чем наказание. Все меньше семей применяют физическую силу при воспитании детей, большинство же манипулирует поглаживаниями. Таким образом, поглаживания становятся средством социального контроля.

Вильгельм Райх, как и Эрик Берн, видел в глубине человеческой души «естественную общительность и сексуальность, спонтанное наслаждение трудом и способность любить». Он чувствовал, что репрессии по отношению к этому глубокому и плодородному слою человеческой личности пробуждают «фрейдовское бессознательное», где правят бал садизм, алчность, зависть, похоть и извращения всех видов. Вильгельм Райх изобрел термин «сексуальная экономика»: он интересовался политико-экономическим анализом неврозов. В соответствии с его теорией социальный контроль предполагает манипулирование сексуальной энергией. Оргазм или высвобождение сексуальной энергии освобождает и человеческую систему, где сексуальность до сих пор подавлялась.

«Связь между подавлением сексуальности и авторитарным устройством общества является прямой: развитие характера ребенка, чьи сексуальные проявления подавляются, подвержено уродствам; он неизбежно становится пассивным, боящимся любой власти и абсолютно неспособным сопротивляться». Иными словами, у ребенка развивается как раз такая структура характера, которая не дает ему освободиться (и даже желать освобождения). Первое деспотическое действие подготавливает почву для всех последующих тиранических актов. Райх заключает, что цель подобных репрессий — не нравственное воспитание (как считают традиционные религии) и не культурное развитие (как считал Зигмунд Фрейд), а формирование структуры характера, необходимой для сохранения репрессивного режима.

Райх при каждой возможности нападал на идеологию патриархального семейства, которое он расценивал как «фабрику авторитарной идеологии». Райх ощущал, что авторитарный режим и эксплуатация человека человеком поддерживаются авторитарным устройством семьи и что семья — их неотъемлемая часть, выполняющая функцию поддержки эксплуататоров путем подавления сексуальности молодежи.

Другой автор, который писал о связи между авторитарным строем и несчастливой жизнью человека, — Герберт Маркузе. По мнению Маркузе, современные люди живут в

¹⁴ Эрик Берн. Игры, в которые играют люди // Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Пер. с англ. А. В. Ярхо. Л.: Лениздат, 1992. С. 8–9.

соответствии с *принципом деятельности*. Он имеет в виду образ жизни, навязываемый человеческим существам, который ведет к десексуализации тела как целого и концентрации эротизма в отдельно взятых частях тела (рот, анус, гениталии). Этот процесс, который Фрейд считал нормальным ходом развития, согласно Маркузе, приводит к уменьшению человеческого потенциала наслаждения. Концентрация удовольствия исключительно в эrogenных зонах ведет к формированию неглубокой, односторонней личности, лишенной человечности. Маркузе полагает, что концентрация наслаждения в эrogenных зонах имеет целью лишить наслаждения все остальное тело. Таким образом, авторитарное воспитание лишает человека (особенно мужчину) чувств, чтобы его можно было эксплуатировать в качестве машины для выполнения тех или иных задач. «Развитие генитальности привело к десексуализации частичных импульсов, что соответствовало требованиям социальной организации...»

Таким образом, Герберт Маркузе и Вильгельм Райх связывают социальные и психологические манипуляции одних людей другими (включая те, что происходят в лоне семьи) с существованием репрессивного общественного порядка. Я в своей теории экономии поглаживаний предпринял попытку показать, что свободный обмен поглаживаниями, который является естественной склонностью и человеческим правом, искусственным образом контролируется, чтобы вырастить молодое поколение, которое будет вести себя так, как желательно для «общественного блага», а не для их личного. Манипуляция с помощью поглаживаний, непреднамеренно практикуемая самыми широкими кругами общества, никогда не рассматривалась как стоящая на службе установившегося порядка, и поэтому у людей никогда не было возможности трезво оценить, до какой степени контроль над обменом поглаживаниями полезен для них лично, а до какой степени — вреден.

Чтобы понять, о чем идет речь, представьте себе, что при рождении каждому ребенку надевают маску, с помощью которой можно контролировать количество воздуха, которое он получает при дыхании. Поначалу отверстие в ней остается широко открытым, и ребенок дышит свободно. Однако по мере того, как ребенок подрастает и становится способен выполнять некоторые желательные действия, маску начинают закрывать и открывают только на то время, в течение которого ребенок делает то, чего от него хотят взрослые. Представьте себе, что он сам не имеет права манипулировать своей маской и что такое право имеют только другие люди. Такое положение делает людей очень отзывчивыми к нуждам тех, кто контролирует доступ воздуха. Более того, представьте, что страх сурового наказания не дает человеку возможности снять маску, даже если она легко снимается.

Возможно, некоторые люди все равно посмели бы снять свои маски, а общество назвало бы их «лицами с нарушением характера», «преступниками», «безумными» и «беспечными». Большинство людей стремились бы хорошо себя вести, чтобы гарантировать себе постоянный приток воздуха. Тем же, кто не хочет трудиться на благо общества и вести себя прилично, другие люди перекрыли бы кислород.

Людей, которые открыто выступают за снятие масок, обвинили бы в том, что они подрывают устои общества, которое сконструировало эти маски, так как человека без маски невозможно заставить отвечать требованиям общественных институтов. Человек без маски опасен, потому что ведет эгоистичный образ жизни, следуя только своим желаниям, а не желаниям общества. Люди без масок рассматривались бы как угроза обществу, и от них постарались бы избавиться. В обществе, где не хватает воздуха, но имеются «свободные экономические отношения», предлагались бы по высокой цене заменители воздуха, и некоторые люди за плату сообщали бы другим пути обхода закона, запрещающего свободно дышать.

Эта ситуация кажется вам абсурдной? А я считаю, что она полностью отражает положение дел с поглаживаниями. Вместо масок у нас строгие правила, регулирующие

обмен поглаживаниями. Родители контролируют поведение детей, лишая их поглаживаний за нежелательные действия и вознаграждая поглаживаниями за желательные. Взрослые стремятся работать на благо общества и вести себя прилично, чтобы получать поглаживания. Большинство людей испытывают голод по поглаживаниям, и массажные салоны, Эсален, Американская табачная компания и «Дженерал моторс» продают поглаживания потребителям. («Имбирный эль — вкус любви», «Кока-кола — *настоящая любовь*».)

Люди, отрицающие правила экономии поглаживаний, считаются ненормальными, а когда много таких людей собирается вместе, их считают угрозой национальной безопасности, как это случилось в конце шестидесятых с «детьми цветов».

Большинство людей испытывают недостаток в поглаживаниях. Дефицит варьируется от умеренного до крайнего. Крайним примером голода по поглаживаниям для меня стал один алкоголик, который жил в ночлежке. По его собственным подсчетам, со вторника по пятницу он получал два поглаживания ежедневно от служащего при входе в ночлежку и приблизительно тридцать поглаживаний по понедельникам, когда он появлялся в клинике для алкоголиков и обменивался поглаживаниями со служащей в регистратуре и с медсестрой, которая выдавала ему лекарства. Раз в месяц он получал еще с дюжину дополнительных поглаживаний особенно хорошего качества от врача, который выписывал ему новый рецепт. Этот человек был истощен, как если бы он ничего не ел. Однажды он не пришел в клинику, видимо по причине апатии, которая одолела его от недостатка поглаживаний, и через некоторое время его нашли мертвым в своей комнате.

Жизнь голодающего человека — обусловлен ли этот голод отсутствием пищи или общения — кардинально отличается от жизни человека, который питается нормально. Человек, о котором я рассказал, мало чем отличался от автомата.

Однако большинство людей живут в условиях менее суровой «диеты», что ведет к депрессии и ажитации разной степени выраженности. Люди в состоянии умеренного голода по поглаживаниям демонстрируют такое же «поисковое поведение», как животные или человеческие существа в состоянии умеренного пищевого голода.

Так как люди вынуждены жить в условиях недостатка поглаживаний, поиск таковых занимает все время их бодрствования. Потребность распределить свое время так, чтобы получить максимально возможное число поглаживаний, является причиной структурного голода.

Так же как некоторые люди накапливают значительные суммы денег, не прилагая для этого больших усилий, другие люди получают большое число поглаживаний почти без всякого труда. Это происходит, так как им удастся установить своего рода монополию на поглаживания. В экономии поглаживаний работают те же законы, что и в денежной экономике, — богатые становятся богаче, бедные — беднее, а большинство вынуждено каждый день бороться за то, чтобы свести концы с концами.

Психотерапевты, особенно те, что проводят групповые занятия, имеют все возможности для того, чтобы установить монополию на поглаживания. Викофф в главе 13 показывает, как мужчины устанавливают монополию на женские поглаживания. Родители часто заинтересованы в том, чтобы монополизировать поглаживания своих детей. Всякий, кому удастся установить монополию на поглаживания, извлекает из нее выгоду и в то же время укрепляет установленные законы обмена поглаживаниями.

Законы экономии поглаживаний

Обучение детей законам экономии поглаживаний составляет программу начальной подготовки по Отчужденности. Как и любой другой сценарий, Отчужденность основана на запретах и предписаниях.

Запреты, ведущие к экономии поглаживаний, таковы:

1. *Не давай поглаживаний*, когда тебе хочется ими с кем-то поделиться. Этот запрет объясняет сам себя. Он означает, что людям не разрешается свободно обмениваться проявлениями симпатии и любви.

2. *Не проси поглаживаний*, когда они тебе нужны. Этот запрет тоже объясняет сам себя, и, похоже, именно его вбивают в головы детей сильнее всего.

3. *Не принимай поглаживаний*, когда хочешь их принять. Этот запрет не так распространен, как два первых. Когда он есть, он не дает людям принимать поглаживания, которые им дают, даже если им хочется принять эти поглаживания.

4. *Не отказывайся от поглаживаний*, когда они тебе не нужны или не нравятся. Часто люди дают друг другу поглаживания, которые вызывают у них неприятные ощущения или не нужны им. Например, женщина, внешность которой по несчастной случайности соответствует стандартам красоты журнала «Плейбой», постоянно получает поглаживания за свою красоту. После нескольких лет такой жизни она начинает раздражаться, когда ей их предлагают. Она говорит, что ей неприятно, когда люди, главным образом и в первую очередь, обращают внимание на ее внешность. Женщины, которых редко посещают такие чувства, видимо, имеют разрешение отказываться от таких комплиментов. Освобождение женщин позволило им говорить в ответ на избитый комплимент: «Я не хочу слышать, что я красива. Я уже знаю это. Что еще ты можешь сказать обо мне?» Это пример отказа от нежелаемых поглаживаний. Если женщина кроме разрешения на отказ от поглаживаний имеет еще и разрешение просить о поглаживаниях, она может добавить: «Почему ты не скажешь, что я умна или что я сильная?»

У мужчин существуют аналогичные проблемы с поглаживаниями, которые касаются их силы, ответственности, ума и трудолюбия. Движение за освобождение мужчин помогает им отказываться от таких поглаживаний, а вместо них спрашивать: «Я хороший человек? Я чувствителен? Я красив? Я симпатичный?»

5. *Не давай поглаживаний самому себе*. Самопоглаживание, или то, что в транзактной терапии называется «хвастовство», объявляется вне закона. Детей учат, что «скромность — лучшая добродетель» и что любовь к себе и похвалы самому себе постыдны, греховны и неправильны.

Перечисленные основные запреты формируют у детей стремление экономить поглаживания, гарантирующее им голод по поглаживаниям, который сделает их управляемыми. Как было указано раньше, хроническое голодание такого рода ведет к депрессии или Отчуждению. В главах, посвященных терапии, я расскажу, как лечить Отчуждение.

Запрет на выдачу поглаживаний самому себе легче всего продемонстрировать в игре «Хвастовство». Когда человека просят встать посреди комнаты и сказать, что ему в себе нравится, самая частая реакция — это паника. Когда Джек решает «похвастаться» и выходит на середину комнаты, он чувствует, что нескромно или неправильно — говорить о себе хорошее или что, если он скажет о себе хорошее, другие люди могут обидеться.

Далее Джек, скорее всего, обнаружит, что не знает своих положительных качеств и что он не может себе позволить называть себя словами, подразумевающими ценность. Если он попытается послушать комплименты в свой адрес, то есть принять поглаживания, он наверняка обесценит большую их часть.

На слова «у тебя прекрасная кожа» Родитель в его голове скажет: «Они не видели тебя вблизи». На слова «у тебя красивая улыбка» Родитель ответит: «Они не видели, как ты злишься». Если кто-то заметит, что Джек умный, его Родитель тут же обесценит комплимент, добавив: «Да, но ты некрасивый». Есть и другие хитрости, которые помогают избежать поглаживания: поблагодарить, сделав вид, что принимаешь

поглаживание, но при этом пожать плечами (при этом комплимент как бы скатывается с них, вместо того чтобы «впитаться»). Можно «вернуть» поглаживание, как бы говоря: «Я не заслужил вашего комплимента, поэтому в ответ должен дать вам свой». Еще один аргумент: «Эти люди не знают тебя, поэтому их поглаживания пустые» — и это несмотря на то, что перед началом игры каждый участник принял обязательство говорить только искренние слова!

Существует множество табу, препятствующих свободному обмену поглаживаниями. Гомосексуальное табу предупреждает поглаживание между мужчиной и мужчиной и женщиной и женщиной. Гетеросексуальное табу предупреждает поглаживания между людьми противоположного пола, если только они не состоят в определенных отношениях, одобренных обществом (в браке или помолвлены). Некоторые табу на прикосновения запрещают физический контакт между детьми и взрослыми, если только они не принадлежат к одной семье, и даже в этом случае контакт допускается только в специально оговоренных ситуациях. Одним словом, средства удовлетворения базовой потребности человека «благодаря» табу делаются недоступными этому человеку.

В результате этих манипуляций люди лишаются способности любить, и любовь оказывается направлена против них, став наградой за примерное поведение.

Из сказанного ясно, что человек или группа людей, которым удалось отбросить экономию поглаживаний, обретают контроль над удовлетворением одной из важнейших своих потребностей и вследствие этого снимают с себя обязательства по отношению к обществу. Именно по этой причине субкультура хиппи, с ее проповедью свободной любви, вызвала такую панику в правительстве и в юридических кругах. Мнение о том, что человек перестает работать и вести себя ответственно, освободившись от необходимости экономить поглаживания, верно в том случае, когда понятия «работа» и «ответственность» определяются не самим человеком, а другими людьми. Неверно, что индивид, свободный от экономии поглаживаний, будет вести растительный образ жизни, как боятся некоторые. Понятие о том, что удовлетворенный человек не будет ни трудолюбивым, ни ответственным, было краеугольным камнем традиционной педагогики. Тем не менее факты противоречат этой гипотезе. Я предполагаю, и мой опыт неоднократно подтверждал, что человек, чья потребность в поглаживаниях удовлетворена, сильнее стремится к гармонии с собой, другими и природой.

Удовлетворение потребности в поглаживаниях — противоядие от Отчужденности и депрессии. Банальный сценарий депрессии может быть преодолен через понимание экономии поглаживаний и отказ от нее. То, как это сделать в условиях групповой работы, будет показано в главе 22 настоящей книги.

Глава 9

Начальная подготовка: начальная подготовка по безумию

Познание

Мы являемся на свет, будучи в таком же неведении относительно законов природы, в каком находился наш самый первый предок, живший в пещере, и за относительно недолгое время от рождения до наступления зрелости приобретаем огромное количество информации и достигаем понимания, необходимого для того, чтобы жить в нашем сложном мире.

Люди многое сделали для того, чтобы добиться права познавать, несмотря на сопротивление других людей. В истории были времена, когда людям не разрешалось

забираться на горы, вскрывать мертвые тела или смотреться в зеркало. Каждая из разновидностей стремления к знанию когда-то была жестоко наказуема. Далеко не всегда было безопасно пытаться понять законы природы. В ряде мест до сих пор некоторые знания находятся под запретом. В некоторых школах США учитель, который рассказал детям о сексуальности, о теории эволюции или о социализме, рискует потерять место.

Ученые детально изучили законы химии и силы неодушевленной природы и теперь знают, как их контролировать. Каждый человек, который хочет иметь автомобиль, может его получить (правда, за плату), но мы до сих пор не изучили свою душевную жизнь настолько, чтобы дать каждому, кто захочет, близкие отношения, хотя иметь такие отношения хочет каждый.

Я полагаю, что стремление к знанию подавлялось всегда. Люди узнали о движении звезд и планет вопреки этому сопротивлению; несмотря на него, мы поняли законы физики и химии и изучили собственное тело.

Теперь мы стремимся как можно полнее познать свою душу и души других людей. Мне кажется, что сейчас в этой области существует такой же запрет на познание, какой существовал во времена Леонардо да Винчи и Галилея.

Самопониманию нередко препятствуют представители медицинских специальностей. Психиатры говорят нам, что мы не можем понять себя, и не одобряют тех, кто считает, что способен на это без их помощи.

Человека, который пожелает понять, как функционирует его организм и откуда берутся болезни, доктора не погладят по головке. В лучшем случае врач скажет: «Я — доктор», что значит: «Доверьте свое тело мне». В худшем случае его заставят испытать чувство вины за то, что он попытался контролировать процесс лечения или (о ужас!) действия врача.

В средневековье запрещалось смотреть на себя в зеркало. В двадцатом веке косо смотрят на женщин, которые с помощью зеркала проводят гинекологическое самообследование, — их действия приравниваются к осуществлению медицинской деятельности без лицензии.

Тем не менее человек имеет право познавать себя, включая свое тело. Способность познавать и понимать мир и самих себя является функцией взрослого эго-состояния. Личность располагает двумя Взрослыми: Взрослым первого порядка, или Взрослым в Ребенке (Маленьким Профессором), и Взрослым второго порядка. Эти два состояния занимаются тем, что собирают и обрабатывают информацию о мире.

Взрослый второго порядка создан для переработки закодированной информации, то есть информации, изложенной словами или символами. Это эго-состояние считается рациональным, или научным, в противоположность интуитивному. Хотя это разделение не совсем правомерно: интуитивное прозрение является важной частью научного исследования. Многие ученые признавали, что интуитивные «озарения» и иррациональный ход мысли играют большую роль в их работе. Ratio не более научно, чем интуиция. При рациональном подходе полученная информация точнее, а данные можно измерить и количественно обработать. С другой стороны, когда нет доступа к количественным данным, интуиция дает больше для понимания процесса, чем рациональное мышление.

Маленький Профессор, или Взрослый в Ребенке (интуитивное начало), больше приспособлен для сбора, хранения и анализа незакодированной информации, то есть информации, которая, будучи смутной и неоформленной, тем не менее является полезной. Интуиция, или Взрослый в Ребенке, работает на границах человеческого познания. Как обнаружил Эрик Берн в своем исследовании, интуиция — это могущественный инструмент, который можно использовать с выгодой для себя. Несмотря на то, что в научных кругах интуиция не признана в качестве источника

достоверной информации, люди постоянно пользуются ею в быту. В отсутствие точных, количественных данных интуиция может стать эффективным инструментом решения проблемы (так же, как Родитель помогает принять решение в отсутствие информации, необходимой Взрослому). Так как о душевной жизни человека мало научных данных, в человеческих отношениях важную роль играет интуиция.

Оба Взрослых в человеке подавляются в процессе начальной сценарной подготовки. Как будет показано в главе, где говорится о полоролевом программировании, в каждой семье есть тенденция нападать на одно из двух взрослых состояний человека. Воспитание мальчиков подавляет интуицию (Маленького Профессора), воспитание девочек — логику (Взрослого). Иными словами, хотя бы одной из этих двух способностей (которые являются краеугольным камнем взаимодействия с миром) не суждено развиваться полностью. Логика и интуиция ребенка разрушаются двумя способами: игнорированием и ложью.

Игнорирование

Игнорирование — очень распространенное явление.

Так называют пересекающуюся транзакцию, где человек, которого подвергают игнорированию, хочет передать информацию от своего Взрослого Взрослому собеседника, а собеседник отвечает от лица Родителя или Ребенка. Рассмотрим следующий пример.

Мэри приходит в спальню родителей среди ночи и будит маму.

Мама (Взрослый). Что случилось, Мэри?

Мэри (Взрослый). Мама, мне страшно.

Мама (Родитель). Не надо бояться, Мэри, иди спать.

Мама задает Мэри вопрос от лица своего Взрослого, на который Мэри отвечает тоже от лица Взрослого: она сообщает, что ей страшно. Мамин же ответ обесценивает сообщенный факт, а именно информацию о том, что Мэри страшно. После этого Мэри скорее всего испугается еще больше и потеряет остатки здравого смысла. Если она заплачет, мать может рассердиться, а может предложить ей лечь с собой в постель. Независимо от того, как поведет себя мать — заботливо или строго, игнорирование в любом случае уменьшит способность Взрослого Мэри мыслить разумно.

Сравните:

Мама (Взрослый). Что случилось, Мэри?

Мэри (Взрослый). Мама, мне страшно.

Мама (Взрослый). Чего ты боишься?

Мэри (Взрослый). Я услышала шум, и боюсь, что в наш дом залезли воры.

Мама (Взрослый). А-а, понимаю. Но я думаю, в доме никого нет. В нашем квартале за десять лет не было ни одной кражи, и (Родитель) я бы хотела, чтобы ты пошла к себе и легла спать, хорошо?

Мэри (Ребенок). Хорошо. Но можно, я приду опять, если мне приснится еще один страшный сон?

Мама (Родитель). Согласна, а сейчас иди спать.

В этой транзакции информация, сообщенная Мэри, не была обесценена, и поэтому она не испугалась еще больше. Мэри узнала ряд важных фактов: что она живет в спокойном районе, где очень мала вероятность преступления; что на маму можно положиться, если ты испугалась; наконец, она узнала от мамы, как себя вести с человеком, который испугался.

Игнорирование сводит людей с ума. Рональд Лэнг хорошо понимал это и дал в своей книге «Узлы» несколько примеров игнорирования и того, как оно действует на человеческий разум.

Джилл. Я боюсь.

Джек. Не бойся.

Этот диалог — пример игнорирования. Игнорирование сбивает человека с толку. Лэнг продолжает.

Джилл. Я боюсь испугаться, когда ты говоришь мне, чтобы я не боялась.

Боюсь.

Боюсь испугаться.

Не бояться испугаться.

Не боюсь.

Боюсь не испугаться.

Не боюсь не испугаться.

Другой пример.

Джилл. Я недовольна, что ты недоволен.

Джек. Я не недоволен.

И снова Джилл теряется.

Джилл. Я недовольна, потому что ты не недоволен тем, что я недовольна тем, что ты недоволен.

Джилл — не единственная жертва игнорирования. Джеку тоже придется иметь дело с его результатами.

Джек. Я недоволен тем, что ты недовольна тем, что я не недоволен тем, что ты недовольна, когда я недоволен, в то время как я не недоволен.

Джилл. Ты думаешь, что я глупая.

Джек. Я не думаю, что ты глупая.

Это тоже игнорирование. У Джилл есть интуитивное ощущение того, что Джек не уважает ее мыслительные способности. Джек прибегает к игнорированию и запутывает Джилл.

Джилл. Я глупая, потому что думаю, что ты думаешь, что я глупая, когда ты этого не думаешь, или это значит, что ты лжешь.

Я глупая в любом случае!

Думать, что я глупая, если я глупая.

Думать, что я глупая, когда я не глупая.

Думать, что ты думаешь, что я глупая, если ты не думаешь этого.

Психиатр или психолог назвал бы некоторые мысли Джилл паранойяльными. Чувства, которые сопровождают эти мысли, можно считать неадекватными. Люди, которые постоянно терпят и принимают игнорирование, действительно могут сойти с ума и «демонстрируют» симптомы заболевания паранойей и неадекватные чувства. Безумие — это крайнее проявление сценария «Без ума».

Игнорирование — это способ, которым родители и другие люди, окружающие ребенка, препятствуют развитию его интеллектуального потенциала и подавляют его способность к пониманию окружающего мира. Игнорированию подвергаются интуитивное, чувственное (эмоциональное) и логическое познание.

Игнорирование интуиции

Люди способны мгновенно и не рассчитывая, то есть интуитивно, оценить душевное состояние другого человека — иными словами, читать мысли друг друга.

Мы чувствуем, когда другой человек счастлив, печален, возбужден или напуган, чувствует вину, доверяет или подозрителен. Мы различаем, когда человек нападает, а когда защищается, знаем, когда он лжет, а когда говорит правду.

Чувствовать состояние другого очень важно для того, чтобы эффективно общаться. Процесс переработки интуитивной информации отличается от процесса

переработки логической (или взрослой) информации.

Логические данные могут быть использованы как таковые, без поправок. Например, когда вы покупаете бензина на два доллара и платите в кассу двадцатидолларовым билетом, вы *знаете*, что вам должны дать восемнадцать долларов сдачи, с вероятностью, скажем, 99,5 %, а точнее, это знает ваш Взрослый.

С другой стороны, допустим, вы встретили на улице знакомого, и у вас возникло впечатление, что он расстроен, грустен или устал и что он может не принять дружеское приветствие. Вы не *знаете* этого наверняка, но можете приблизительно представить, что именно он сделает. Итак, вы решаете, что с вероятностью 60 % он оттолкнет ваше поглаживание, и поэтому приближаетесь к нему с нерешительной улыбкой, ожидая его реакции (обратной связи). Если он широко улыбнется в ответ на вашу улыбку, значит, ваша гипотеза была неверна и ее нужно изменить и т.д. Эффективное использование интуиции происходит с опорой на обратную связь.

Опираясь лишь на интуитивное ощущение, нельзя решить, что друг *обязательно* (то есть с вероятностью 100 %) отреагирует негативно на встречу с вами, и пройти мимо, не поздоровавшись. Излишнее доверие к интуиции, не подкрепленное обратной связью, вредно и считается проявлением паранойи. Даже несмотря на то что интуитивные заключения редко оказываются неверными, важно пользоваться ими с осторожностью.

Когда интуитивные догадки ребенка обесцениваются, он оказывается в ситуации, когда интуитивной информации Маленького Профессора раз за разом противоречит информация, исходящая от обесценивающего лица. Такое положение дел приводит ребенка в состояние стресса.

Человек, чья интуитивная способность была обесценена, может игнорировать данные своей интуиции или попытаться реагировать одновременно на информацию, исходящую извне и изнутри. Оба варианта оставляют желать лучшего.

Игнорирование интуиции делает нас неинформированными, беспечными и заставляет нас чувствовать себя глупыми. Игнорирование информации извне превращает нас в «параноиков», делает нас неспособными общаться и мешает нам достигать компромисса в общении. Попытка учитывать как информацию извне, так и свои ощущения, сбивает человека с толку.

Противоядием от игнорирования служит *прояснение* (гл. 23).

Игнорирование чувств

Другая важная форма знания, которую разрушает игнорирование, — это знание человека о его собственных чувствах. Мы постоянно испытываем различные чувства в связи с происходящими вокруг нас событиями. Мы злимся, печалимся, чувствуем себя виноватыми или счастливыми в зависимости от обстоятельств. Некоторые из этих чувств могут оказаться неприемлемыми для окружающих, особенно когда они исходят от маленького ребенка.

Одни родители не любят, когда их дети грустят, других раздражают проявления радости, третьи не одобряют выражения гнева или любви. Когда ребенок выражает такое чувство, родители делают все, чтобы заставить ребенка никогда больше не выражать его. В одной семье игнорируют гнев, в другой страх и т.д. С другой стороны, излюбленные чувства родителей (или семейный транзактный рэккет: чувства гнева, печали, разочарования и т.д.) поощряются и некритично применяются в любой ситуации. Как и в случае с интуицией, игнорирование чувств ребенка приводит к тому, что он лишается очередного важного источника информации. Лэнг указывает на то, что отношение к чувствам ребенка как к необоснованным превращает его в душевного инвалида. Игнорирование чувств ведет к расколу личности. Человек перестает

замечать важную часть своего бытия, свои чувства. Они тем не менее продолжают существовать и влияют на телесное состояние индивида и его поведение. Не выраженные гнев, стыд, страх, печаль аккумулируются и находят свое выражение окольным путем. Иногда не выраженные чувства (купоны) выплескиваются наружу в «эмоциональном запое». Иногда они проявляются в болезненных симптомах или в каких-то особенностях поведения, как в случае человека, который ночью скрежетал зубами, или женщины, у которой постоянно дрожали губы. Человек, чьи чувства игнорируются, имеет выбор:

Игнорировать свои чувства и вести себя, как если бы их не было. В результате человек «отключается» от своих эмоций. Этот выбор часто делают мужчины: они становятся холодными и бесчувственными.

Сохранить свои чувства и не обращать внимания на тех, кто их игнорирует. Таких людей обычно считают чрезмерно эмоциональными и незрелыми. Такой выбор чаще делают женщины: они становятся «иррациональными».

Попытаться жить, одновременно учитывая чувства и мнение тех, кто их игнорирует. Так очень легко запутаться. Такой человек становится рассеянным и тревожным.

Игнорирование логики

Наиболее часто в семье игнорируют чувства и (или) интуицию ребенка. Тем не менее рациональное мышление, или функция Взрослого, тоже может пострадать в процессе воспитания: восприятие ребенком очевидных фактов и построение логических связей между ними не всегда поощряется. Например, одна женщина вспоминала, что ее мать была ленивой и безответственной и что она часто думала, что мама ведет себя непоследовательно. Она задавала ей логичный вопрос: «Мама, почему ты сердишься на папу за то, что он не постриг газон, когда у тебя самой в раковине гора невымытых тарелок?» Это искреннее и логичное рассуждение, сделанное Взрослым маленькой девочки, было встречено сильнейшим неодобрением матери: «Будешь умничать — голову оторву!» Это утверждение было ясным и сильным запретом на использование девочкой логической способности, ее Взрослого. Ее мать сказала ей «Не думай!», и в дальнейшем этот запрет сильно повредил развитию логического мышления девочки.

Другая женщина вспоминает, что ее родители всегда сердились, когда она приходила домой из школы и выражалась научными словами, рассуждая о понятиях, которые она узнала от любимого преподавателя, поощрявшего ее способность мыслить логически. Кульминация наступила в тот день, когда в ответ на расистское замечание отца относительно соседей, она сказала: «Это предрассудок». Отец повернулся к ней и закричал: «Предрассудок?! Я тебе покажу предрассудок! Не смей дерзить в *этом* доме!» и ударил ее по лицу. Фраза «Не смей дерзить в *этом* доме!» глубоко врезалась в детский ум. Для нее она значила, что быть умной и пользоваться научными терминами — это разновидность дерзости. Позже, когда она училась в колледже, в ее голове часто возникали слова ее Большого Свина: «Что ты хочешь сказать тем, что учишь эту чушь? Кто ты такая, чтобы умничать?»

Один из способов игнорировать Взрослого — не давать ему принимать участие в разрешении трудной ситуации. Эрик Берн указывает, что в одной семье, когда что-то не получается, родители злятся, обижаются или впадают в уныние, а в другой — ищут решение проблемы. Детей редко учат искать рациональное решение в сложной ситуации: вместо этого их приучают использовать при принятии решения Родителя или Ребенка.

Шифф и Шифф описывают, как игнорирование логической способности ребенка

влияет на его способность разрешать проблемы. В трудной ситуации люди реагируют по-разному. Один подумает: «У меня есть проблема, и ее надо решить». Другой человек решит: «У меня проблема, и я не могу ее решить» или «Никакой проблемы нет», таким образом игнорируя свою способность мыслить логически (способность решать проблемы).

Когда родители не поощряют способность ребенка разрешать проблемные ситуации, у ребенка в ответ развиваются «легкомыслие», «глупость», пассивность и неспособность думать в сложной ситуации.

Запрет на решение проблем проявляется в отношении человека к трудным ситуациям. Люди часто говорят, что их судьба предрешена и ничего изменить нельзя. Некоторые даже чувствуют, что они не вправе приложить свои логические способности к изменению хода жизни. Если им предложить такую возможность, они могут спросить: «Так что, все нужно анализировать? Нет ничего святого?» Такая установка часто бывает результатом программирования родителей, которые не поощряли ребенка использовать свою взрослую часть.

Есть люди, которые считают, что, если думать о том, как решить проблему, обязательно сглазишь себя. Некоторые алкоголики верят, что их сглазили. Некоторые люди просто чувствуют, что трезвый, холодный анализ заставит то хорошее, что есть в их жизни, растаять в воздухе.

На самом деле познание помогает обрести власть над событиями своей жизни. Можно повлиять только на то, что понимаешь. Я приведу пример.

Мистер Бруто, чье сценарное решение гласило «буду работать на износ, пока не умру от сердечного приступа», знал только то, что было связано с его работой. Он начинал свой день пятидесятиминутной дорогой на работу, вдыхая загрязненный воздух. Он работал целый день, и у него было всего два пятнадцатиминутных перекура и один обеденный перерыв, во время которого он набирался сил на вторую половину рабочего дня. Он работал сверхурочно в выходные, а в свободное время подрабатывал как сантехник. Он считал, что у него хорошая работа, так как ему платили семь долларов в час плюс сверхурочные (но на деле у него не было выбора: он *должен* был работать сверхурочно, когда от него требовали). Единственной проблемой, которую он осознавал, была бессонница да еще головные боли, а временами — неконтролируемые запои. Он никогда не получал повышения на работе и всегда был в долгах. Счета за прошедший месяц оставляли его карманы пустыми. Кроме того, он выплачивал кредит за машину и воспитывал из своих детей хороших, ответственных работников, хотя иногда побаивался, как бы они не пристрастились к наркотикам.

Ему хотелось иногда почитать, но он не мог сосредоточиться и потому получал информацию о мире из телевизионных программ во время ужина. Как ему казалось, он смотрел телевизор больше, чем надо, но не мог остановиться.

Мистер Бруто пришел в группу, чтобы избавиться от пристрастия к алкоголю. Он не был полон надежд, так как верил, что алкоголизм — неизлечимая болезнь. Он был поражен, узнав, что это не так и что пристрастие к алкоголю поддается лечению. Он жадно впитывал новые знания о состояниях Я, силовых играх и сценариях. Он говорил: «С моих глаз как будто завеса упала». Его знания росли на глазах. Он был очень заинтересован стилем жизни других членов группы и тем, как они видят мир.

Он был потрясен, когда услышал предположение о том, что у него есть сценарий, предписывающий ему убить себя чрезмерной работой, и понял, что его ожидания относительно пенсии были беспочвенными фантазиями, которые служили тому, чтобы удерживать его на работе, и которые могли привести к его смерти сразу после выхода на пенсию, если не раньше.

Он сразу же согласился с предположением, что алкоголь и телевидение помогали реализации его сценария, так как служили своеобразными транквилизаторами,

которые не давали ему думать. Его главным запретом было «Не думай!», а предписанием — «Ты трудяга». Труднее ему оказалось признать, что у него было пристрастие к кофе, табаку и снотворным таблеткам и поэтому он был таким же наркоманом, как и те, кого он осуждал.

Для него стало открытием, что работа может быть приятной: для него она никогда не была таковой, да он и не ожидал от нее удовольствия.

Ему нужно было научиться отдыхать, но он ни в чем не находил удовольствия. Он знал, что если работать и не развлекаться, то легко отупеть. Он чувствовал, что уже отупел, и знал, что хочет научиться радоваться.

Так как он состоял в профсоюзе, то знал, что промышленность эксплуатирует рабочих, но не относил это к себе, так как считал, что ему хорошо платят. Он был удивлен, когда некоторые члены группы нашли его работу ужасной (он работал на конвейере) и сказали, что его эксплуатируют гораздо больше, чем он предполагал.

Труднее всего ему было осознать и принять свое желание взбунтоваться против условий работы, уволиться, найти другую, более интересную, которая помогла бы ему избавиться от тяги к алкоголю. Поняв, что к чему в его жизни, он стал строить планы. Он решил перестать вкалывать, как вкалывал раньше, травить себя спиртным, кофе и табаком и научиться отдыхать и развлекаться, чтобы пожить и после выхода на пенсию. Он ушел с завода и нашел другую работу, с меньшим рабочим днем и ближе к дому. Он стал больше времени посвящать своей работе сантехника. Он запланировал, что в выходные будет отдыхать, бросил пить и курить. Он стал размышлять о том, что не так в его жизни и как он может это изменить. Он обсуждал в группе свои проблемы и искал их решение.

У него наладился сон, он стал получать удовольствие от секса; он стал зарабатывать меньше денег, но и меньше тратить, он стал меньше работать и меньше смотреть телевизор. Шестнадцать месяцев спустя после своего прихода в терапевтическую группу он смотрел назад с восхищением. Понемногу, без потрясений и мгновенных преобразований, его жизнь стала налаживаться. Он стал сильнее. По его словам, у него стало «больше времени на то, чтобы думать». Он не связывал свои изменения с процессом познания, но, на мой взгляд, расширение области его осведомленности стало двигателем перемен, произошедших в нем. Другим важным фактором стала постоянная поддержка членов группы, которая помогла ему преодолеть трудные времена.

А король-то голый!

Почему родители подавляют стремление своих детей к познанию и их логическую способность? Я считаю, что первая причина — в том, что родители чувствуют себя «не в порядке» и не хотят, чтобы за ними наблюдали и их поведение анализировали, тем более их дети. Они стыдятся себя как людей, как родителей и как кормильцев и не хотят, чтобы другие увидели, как они плохи.

Как и голый король, родители не хотят, чтобы, пристально наблюдая за ними, дети открыли их недостатки. Но мир ребенка — это его родители: они привлекают большую часть его внимания. Постоянное внимание детей родителям неприятно. Поэтому они накладывают запреты: «не смотри на меня», «не говори обо мне», «не говори с другими людьми о нашей семье» и даже «не говори с другими людьми о себе». Эти запреты исходят от Большого Свина родителей и не дают ребенку видеть мир, особенно мир людей, таким, какой он есть. В результате к подростковому возрасту способность человека понимать себя и других сильно снижается.

Человек, чья способность к пониманию не искажена, может получить от жизни то, чего он хочет. Потеря способности познавать происходит в результате постоянных

«нападений» на нее со стороны родителей и приводит к чувству запутанности, неспособности понять, что происходит; к тому, что человек разрывается между своими чувствами и тем, что он должен чувствовать, по словам других людей; наконец, к неспособности выбрать между своей картиной мира и картиной, навязываемой ему.

Ложь

Ложь и игнорирование подрывают способность ребенка познавать мир. Причем ложь — скорее правило, чем исключение. Мы все знаем, что нам лжет правительство, что нам лгут СМИ, что нам лгут те, кто хочет нас склонить потратить деньги на то, что нам не нужно. Но мы не осознаем, что и в повседневных отношениях ложь присутствует чаще, чем правда.

Ложь определяется в словаре как «действие или факт введения в заблуждение, ложное утверждение, имеющее своей целью ввести в заблуждение». Это определение лжи — определение, с которым согласны большинство людей, — не является полным: оно предполагает, что факт лжи обязательно включает сознательное намерение и знание говорящего о том, что его слова не являются правдой. Но даже если принять узкое определение лжи, придется признать, что люди постоянно лгут друг другу. А если прибавить к откровенной и сознательной лжи, которая говорится детям «ради их блага», полуправду и умолчание, с которыми дети тоже часто сталкиваются, станет ясно, что ложь — одно из основных измерений опыта ребенка.

Нужен долгий период обучения — годы и годы в детстве и отрочестве, чтобы приучить человека лгать и принимать чужую ложь без протеста. Детям лгут про аиста, который приносит детей, про Санта-Клауса, который приносит подарки, кроме того, им дают ложные объяснения и оправдания того, что происходит в семье. Им лгут через умолчание, когда утаивают информацию, которая считается неподходящей — слишком сильной или преждевременной — для их «восприимчивого ума».

Когда ребенок спрашивает мать или отца, откуда берутся дети, ответ «их приносит аист» является ложным. Но такой же ложью будет ответить «они берутся из маминого живота» или сменить тему разговора. Родитель располагает информацией, в которой нуждается ребенок. Чтобы быть правдивым, родитель должен или дать ребенку эту информацию, или честно объяснить, почему он не может дать ее. «Мне трудно об этом говорить» — это не ложь. «Ты еще слишком маленький» — ложь. «Я боюсь, что тебе не понравится мой ответ» — не ложь. «Я скажу тебе, когда ты будешь к этому готов» — это ложь.

Полная честность в общении между людьми — большая редкость, а между детьми и родителями она практически не встречается.

Принято считать, что лгать нехорошо. Однако если вдуматься, можно найти бесконечное число исключений из этого правила. Похоже, что в действительности считается недопустимым только один вид лжи: нам нельзя лгать вышестоящим людям (родителям, учителям, начальству, правительству), а тем, кто ниже нас по своему социальному положению (нашим детям, ученикам, студентам, подчиненным и т.д.), нельзя лгать нам.

Итак, нам можно лгать нашим детям, ученикам и подчиненным. А мы, в свою очередь, ожидаем от своего начальства, политиков, родителей и учителей, что они будут лгать нам.

Ложь и полуправда так же вредят логической способности детей, как и игнорирование. Дети верят тому, что им говорят. Когда то, что им говорят, противоречит тому, что они знают, их внутренний компьютер «зависает» и они чувствуют себя глупыми.

Лгать можно как словесно, так и действием. Часто человек утверждает словами

одно, а действием — совсем другое. Например, Джон вспоминал, что отец сообщал ему следующее:

«Я люблю твою маму» (словесно).

«Когда любишь кого-то, на других не смотришь» (словесно).

«Я люблю только твою маму и не смотрю на других женщин» (словесно).

При этом Джон видел, какой ненавистью отец иногда реагировал на мать, слышал, как он обзывал ее, и знал, что у отца роман с соседкой (так как видел их целующимися). Значит, утверждение 3 точно было ложным. Утверждение 1, возможно, тоже было ложным. Утверждение 2 было бы ложным в том случае, если бы утверждение 1 оказалось истинным. Но так как утверждение 3 было откровенной ложью, оно ставило под сомнение истинность двух первых.

От детей ждут, что они вырастут правдивыми, но, учитывая условия, в которых их воспитывают, можно сказать, что такой исход маловероятен. Одна из притч, которая должна воспитывать честность в подрастающем поколении американцев, — «Вашингтон и вишневое деревце» — сама по себе является ложью, придуманной плодовитым писателем Мэйсоном Л. Уимсом. Детям говорят неправду про Санта-Клауса, и родители с сожалением ждут того дня, когда их дети узнают правду о Рождестве. Знание о том, как функционирует человеческое тело, скрывается от детей как можно дольше. Взрослые скрывают от детей свое тело, они не говорят о здоровье и сексуальности в присутствии детей. И наконец, родители поощряют детей не говорить о том, что они действительно чувствуют и думают относительно чего бы то ни было.

Наше общество — общество потребления. Купля-продажа глубоко пронизана ложью относительно того, что продается или покупается. Реклама помогает продавать товары и людей с помощью лжи. Мы продаем себя с помощью лжи.

Телевидение и газеты существуют благодаря рекламе (читай — лжи). Закон о рекламе запрещает лгать лишь словесно, умалчивая о возможности лжи с помощью образов или путем умолчания. Более того, мы и не ждем правды ни от торговли, ни от политики, ни от новостей. Мы знаем, что окружены ложью, но не знаем, что с этим делать.

Поэтому, став взрослыми, мы оказываемся готовы не только лгать сами, но и принимать чужую ложь, что неудивительно при том курсе обучения лжи, который мы проходим, начиная с раннего детства.

Школьная программа тщательно обходит некоторые темы; жизнь человека в обществе преподается в форме истории или политологии, а не в терминах повседневной жизни человека, его личной истории, его политических взглядов, наличия или отсутствия у него свободы. Школьная ложь чаще проявляется в форме умолчания, хотя ложь как таковая тоже часто присутствует в педагогическом процессе, например, когда детям рассказывают об административном функционировании школы, города, страны. Например, детям часто говорят, что политиков в их стране избирают демократическим путем, но никогда не скажут, что тот или иной политик был избран благодаря деньгам той или иной компании, которой он продался. Школа обучает человека утонченным формам лжи. Керр говорит, что любимая игра в системе образования — «Вы только подумайте, какая прелесть!». Учителя привыкли считать, что упоминания в стенах классной комнаты достойны только позитивные факты. Все негативное и ужасное тщательно прячется от внимания учеников.

Необученный ребенок с трудом говорит неправду и с трудом удерживается от того, чтобы сказать правду. Причина в том, что оба эти действия не являются естественными для человека. Вскоре после того, как ребенок начнет говорить пусть даже коротенькие фразы, начинается обучение лжи и умолчанию.

Считается, что детей якобы учат не лгать. Им говорят, что «лгать нехорошо». Когда ребенка ловят на лжи, его стыдят или наказывают. Дети, которые считаются

правдивыми, по моим наблюдениям, просто уже умеют лгать правдоподобно (как взрослые). Наказывают же только тех детей, которые еще не научились лгать правдоподобно. Иными словами, «правдивость», которой родители требуют от детей, на деле является не чем иным, как правдоподобностью неправды.

Что же такое ложь? На мой взгляд, ее суть больше соответствует понятию подделки, фальсификации (фальсификация — «желание придать ложному сходство с истинным»). Ложь — это обман, фальсификация и нечестность в той же мере, в какой она является сознательным утверждением фактов, не соответствующих истине. Следовательно, это определение включает не только «сознательное утверждение...», но и любое действие, направленное на создание и поддержание у другого человека ложного впечатления.

Таким образом, я бы определил бытовую ложь, которой учат детей, как:

- сознательный акт;
- включающий подмену истинных фактов ложными;
- умолчание об истинных фактах, которые могли бы развеять ложное впечатление, созданное у другого человека. Иными словами, ложь — это не только ложные утверждения, но и сокрытие истинных фактов, то есть нежелание исправить создавшееся у другого ложное впечатление.

Ложь и тайны — мощное орудие формирования сценария «Сумасшествие», а ложь в сочетании с игнорированием приводит к психическому расстройству, которое называется шизофренией, но которое я предпочитаю называть безумием.

Безумие

Предполагается, что один процент населения Соединенных Штатов рано или поздно попадет в психиатрическую больницу. Иными словами, один процент населения Соединенных Штатов — сумасшедшие или душевнобольные.

Все мы что-то знаем о безумии. Некоторые из нас когда-то были (а некоторые и по сей день остаются) сумасшедшими. Некоторые из нас знакомы с психически больными людьми, у кого-то психически болен кто-то из родных. Кто-то читал описания безумия в литературе (у вымышленных персонажей или у реальных личностей — Ван Гога или Вирджинии Вулф). Для кого-то безумие — это что-то из анекдота про сумасшедших, над которым нервно смеются. Для других — это состояние, к которому мы испытываем страх или жалость.

Безумие — это пугающий опыт. Ночь полна бессонницей или кошмарами и бесконечным ужасом, а день — неспособностью что бы то ни было делать, нежеланием двигаться, презрением, жестокостью со стороны окружающих, спутанностью, дезорганизацией, подозрениями, отчаянием и постоянным желанием покончить счеты с жизнью, чтобы избавиться от этого кошмара. Люди, которые «сошли с ума», чувствуют себя отвратительными, как если бы они были низшими существами, которые нуждаются в управлении извне. Они подвергаются допросам и осмотрам, они терпят неуважение, их запирают, им навязывают по-армейски строгий распорядок, заставляют есть и принимать лекарства, подвергают электрошоку или даже лобэктомии.

Людей, которые прошли через подобный опыт, называют душевнобольными. Наиболее частым диагнозом оказывается «шизофрения», хотя психиатры, по их собственному признанию, мало что могут сделать для ее многочисленных жертв. Большая часть транквилизаторов считается эффективным средством, помогающим больному шизофренией функционировать; госпитализация якобы служит «компенсацией», но ни одно средство не оставляет надежды на излечение. Психиатры рассматривают больных шизофренией как полулюдей или ходячий объект жалости и

добрых дел.

Я уверен, что описанное состояние души является результатом детства и отрочества, сопровождавшегося ложью и игнорированием и лишенного поддержки и заботы. Противоядие от безумия — это информированность (познание), восстановление членства в человеческом обществе и человеческая поддержка.

К счастью, тяга людей к здоровью очень сильна, а дети растут в мире, где есть не только семья и подавляющие силы общества. В мире еще есть люди, которые умеют сочувствовать, любить и уважать мысли и чувства других людей. К счастью, некоторым детям везет, и ребенок, живя в семье, где из него готовят закоренелого сумасшедшего, однажды встречает учителя, священника, тетю или бабушку, а может быть, психотерапевта или читает книгу или видит фильм, где он находит понимание своих чувств или сообщение о том, что он, несмотря ни на что, в порядке, что он не больной.

Шизофрения — не болезнь, это всего лишь оскорбительное название, которое «специалисты в области душевного здоровья» используют, имея в виду слабых мира сего. Получить диагноз «шизофрения» — все равно что получить табличку, которую вешают на шею человека, чтобы все знали, кто он такой, и не подходили близко. Для молодых людей, которых отводят к психиатру, чтобы он поставил им диагноз, — это последний, самый сильный удар судьбы. Ярлык «больной шизофренией» заставляет человека думать о себе как о шизофренике, а других — вести себя с ним как с шизофреником, например положить в больницу, и, скорее всего, надолго, в результате чего жертва совместных действий семьи и психиатров становится окончательно безумной и безнадежной.

Безумие бывает тихим, бывает возбужденным, бывает пугливым, бывает драматическим. Самая драматичная форма безумия — это так называемая параноидная форма шизофрении.

Паранойя

Официальное психиатрическое мнение относительно паранойяльных реакций таково: паранойя — это психическое расстройство, сопровождающееся манией величия или манией преследования, а также созданием псевдообщностей. Проанализируем это определение повнимательнее. Человек, страдающий паранойей, обычно считает себя целью преследования какой-либо организации, например ФБР, КГБ, мафии или «Дженерал моторс». Иллюзия величия в данном случае выражается в том, что человек думает, что все Бюро федеральных расследований или мафия заняты им. Человек, страдающий паранойей, считает, что некоторые группы людей объединяются против него («создание псевдообщностей»). Например, такой человек может верить, что его психиатр, ФБР и Коммунистическая партия объединились, чтобы сжить его со света. Что характерно, в других отношениях интеллект больного паранойей не страдает, а его чувства и действия логически совместимы с его мыслями и последовательны. Больной не считает, что его взгляды ошибочны и потому не ищет психиатрической помощи и не приветствует ее.

Классический взгляд на развитие паранойи предполагает, что в ее основе лежит внешнее воздействие (стресс). Говоря о факторах, ускоряющих развитие паранойи, Кэмерон в «Американском руководстве по психиатрии» перечисляет трудные внешние ситуации, ситуации конкурентной борьбы, постоянное близкое общение с лицами своего пола и социальную изоляцию. Далее он называет издевательства, неудачи, потерю главного источника безопасности, чью-либо смерть или отказ от своих обязательств, предательство, отвергнутые чувства, обман, игнорирование, потерю средств к существованию и физическое увечье. Однако позже он игнорирует все названные факторы, когда пишет:

Но это не значит, что паранойяльные реакции у взрослого человека *развиваются в ответ на* агрессию, совращение, неудачу, неожиданный близкий контакт или изоляцию, потерю источника безопасности или удовольствия. Эти факторы лишь ускоряют развитие болезни. Они — лишь последняя капля. Истинный источник болезни находится в хронической нестабильности, причина которой — инфантильная защитная организация с недостаточной опорой на реальность, избирательная гиперсенситивность к бессознательным процессам других людей и непреодолимая склонность к проекции и формированию псевдообщностей. Тем не менее факторы, ускоряющие развитие болезни, являются динамически и клинически значимыми, так как запускают процесс, который пациент, вследствие своей дефективной личностной организации, оказывается не в состоянии остановить.

Несмотря на очевидность того, что внешние стрессовые воздействия и жестокие условия ускоряют развитие паранойи, автор считает истинной причиной болезни «недостаточную связь с реальностью» и «инфантильную» личность пациента.

У меня другое мнение. На мой взгляд, то, что психиатры называют «параноидной формой шизофрении», — это состояние души, которое является результатом систематической лжи и подавления в детстве и во взрослой жизни пациента. Даже Кэмерон пишет, что, «когда больной проецирует то, что он отрицает, он проецирует не случайно. Он приписывает эротические и агрессивные желания людям, которые демонстрируют минимальные внешние признаки соответствующего состояния. Так как у каждого есть агрессивные желания, избирательной гиперсенситивности больного паранойей нетрудно найти человека для своей проекции. *Таким образом, в обвинениях параноика всегда есть зерно истины*», заключает Кэмерон. Здесь, хотя и пользуясь психиатрическим жаргоном (о котором я умолчу), он называет важнейший факт, касающийся паранойи, а именно (скажу своими словами): *паранойя — это состояние обостренной чувствительности*.

Мы все немного параноики. Иногда мы чувствуем, что соседи что-то замышляют против нас, иногда нам кажется, что люди говорят о нас за нашей спиной. Мы не верим политикам, мы уверены, что нефтяные компании грабят нас, и знаем, что наши телефоны прослушиваются. Разница лишь в том, что «здоровый» человек контролирует выражение своих паранойяльных тенденций. Мы не делимся своими подозрениями с каждым, а когда собеседник не соглашается с нами, мы не раздражаемся — мы скорее рады этому и соглашаемся с его несогласием. Очень немногие теряют голову и становятся настоящими больными паранойей. Мания, сопровождающая крайнюю форму паранойи, может считаться разновидностью безумия. Тем не менее она питается из того же источника, что и наши маленькие повседневные подозрения.

У каждого из нас действительно есть враги, и очень вероятно, что они действительно говорят о нас нехорошие вещи за нашей спиной. Каждый из нас является объектом сговора с целью вытянуть из нас деньги, заставить нас голосовать так или иначе или согласиться с мнением того или иного политика. Например, когда рекламное агентство показывает красивые сцены отдыха на природе с участием симпатичных здоровых молодых людей, курящих сигареты с ментолом, — это настоящий заговор против нас с целью заставить нас покупать и курить сигареты с ментолом. Когда политики собираются в прокуренной комнате и решают создать к выборам имидж кандидата в президенты, который, как знает каждый из них, не соответствует его истинной личности, — это тоже заговор против нашего мышления. Когда мы покупаем машину, дом или бытовую технику, нам приходится общаться с

менеджером по продажам, чьи интересы противоречат нашим и который, сознательно используя ложь, полуправду и умолчание, стремится заставить нас совершить покупку. Когда жена скрывает свой интерес к другому мужчине и, реагируя на чувство вины, имитирует любовь к мужу, — это тоже своеобразный заговор с целью обмануть супруга. Мы знаем обо всех этих черных замыслах, и можно с уверенностью сказать, что есть еще много других тайных сговоров, о которых мы ничего не знаем, так как главный признак заговора — то, что он держится в секрете от того человека, против которого его замыслили.

В конце шестидесятых, во времена общественного движения «Новые левые» против войны во Вьетнаме, некоторые люди в некоторых «паранойяльных» подпольно издававшихся газетах заявляли, что США тайно бомбят Камбоджу, что президент Никсон и генеральный прокурор Митчелл сговорились лишить инакомыслящих американцев их конституционных прав, что телефоны прослушиваются и т.д. Тех, кто верил подобным заявлениям, называли параноиками, и большинство людей игнорировали их. Как выяснилось позже, они были правы. Пример «Новых левых» — это пример того, что паранойяльное восприятие может оказаться объективным. Я полагаю, что так называемая паранойя — это состояние повышенной информированности; состояние, в котором человек особенно чутко воспринимает факты определенного характера, а именно что определенные группы людей (его семья, белые, рекламные агентства, политики) находятся в заговоре против него. Активисты политических партий, которых преследует полиция, черные, которых преследуют белые, женщины, которых тиранят мужчины, и просто люди, которых контролирует начальство или семья, — все они знают, что некая группа людей стремится подчинить их. Это знание проявляется в форме так называемой паранойи, или подозрительности, которую, на мой взгляд, нужно называть «разумными опасениями».

Когда опасения человека встречают игнорирование со стороны других людей, перед ним встает выбор: согласиться с чужим мнением или игнорировать его и ориентироваться исключительно на информацию, приходящую извне. В этом случае Маленький Профессор, чуткий к скрытым мотивам других людей, использует свою способность логически мыслить для построения схем, которые объяснили бы как его восприятие, так и его игнорирование другими людьми. Когда такая схема оказывается достаточно подробно разработанной, когда она одобрена большой дозой воображения и некоторым количеством преувеличений, она превращается в полноценный «бред преследования» «сумасшедшего». Тем не менее даже в гипертрофированном виде эти схемы всегда содержат зерно истины; поэтому важно понять, что преувеличение фактов было спровоцировано игнорированием мнения «больного».

В таком свете паранойя выглядит иначе, чем при традиционном взгляде на нее, не так ли? Пациент психиатрической больницы заявляет, что его пища отравлена, что в стене его палаты скрыт магнитофон, который фиксирует все, что он говорит, что коммунисты сговорились с его лечащим врачом разрушить его мозг рентгеновскими лучами. Задумайтесь над его положением. Вы заметите, что его каждый день заставляют принимать чрезмерные и вредные для здоровья дозы транквилизаторов, что все его разговоры с другими пациентами и работниками больницы медсестра заносит в специальный журнал и что лечащий врач подумывает, не назначить ли ему электрошок. Именно эти факты принуждения являются источником паранойяльных фантазий, а не «инфантильные эмоции» и не «недостаточная связь с реальностью» или что-нибудь другое. Следует не игнорировать знание человека об этих фактах, а признать, что он прав, и тогда паранойя сдаст свои позиции, а забота и уважение к чувствам человека, как и в случае любого другого «психического заболевания», помогут ему выздороветь. Терапия в случае банального сценария «Без разума» описана в главе 23.

Глава 10

Начальная подготовка: начальная подготовка по безрадостности

Когда люди задумываются над своей жизнью, часто случается так, что они понимают, что больше не могут считать то, к чему раньше стремились, хорошим или правильным. Тогда они спрашивают себя: «То, что мои наставники называли истинным, оказалось ложным. Что же тогда истинно? Как узнать, что делать и чего не делать?»

Некоторые люди верят, что ответ на этот вопрос можно найти в священных книгах (Библия, Коран, сочинения доктора Спока, писанные и неписанные законы). Другие считают, что ответ можно вычислить логически.

Существует еще одна точка зрения на данную проблему, которую, однако, не многие принимают всерьез: главный источник информации о том, что для человека хорошо, а что плохо, находится внутри его. Люди, которые придерживаются этой точки зрения, верят, что человеческое существо обладает внутренним знанием того, что ему нужно, что полезно, а что — вредно. Они верят, что, если не мешать людям, они будут следовать своей истинной сущности, своему центру, и найдут путь к гармонии с собой, с другими и с природой.

Возможно, вам это кажется странным: ведь мир вокруг нас ясно говорит об обратном. Когда люди позволяют себе все, они убивают, грабят, насилуют, устраивают сексуальные и наркотические оргии. Насилие, сексуальные извращения, наркомания и садизм — вот чего по-настоящему хочется людям. Именно поэтому нам нужен закон и порядок, не так ли? Так чему же верить?

Транзактные аналитики верят, что люди от природы добры, что они способны любить и сотрудничать друг с другом, что они красивы, умны и здоровы. Почему же они себя так плохо ведут? Почему они выкуривают три пачки сигарет в день, почему они переедают, почему они убивают себя с помощью алкоголя и героина? Почему они делают подлости друг другу, почему крадут и лгут, почему позволяют использовать себя? Как нам кажется, причина в том, что их запрограммировали на такое поведение. Более того, когда программа заложена, те, кому она выгодна, поощряют человека не отходить от нее. Производители продуктов питания, алкоголя, лекарств поощряют курение, пьянство, переедание и чрезмерное потребление лекарств. Мы ведем себя агрессивно, конкурентно и эгоистично, потому что эти черты делают нас управляемыми работниками и гражданами (я объясню это позже).

Сценарий заставляет человека выполнять желания других людей и игнорировать собственные желания. Сценарий предписывает нам неестественное поведение и отключает нас от внутреннего компаса, от центра, от мудрости тела, которая всегда готова сказать нам, что хорошо, потому что оно сопровождается приятными ощущениями, а что плохо, потому что оно сопровождается неприятными. Большинство людей игнорируют свое тело. Некоторые даже считают его обузой. Для них приятное чувство от предмета или действия автоматически переносит его в ранг плохих, и чем приятнее что-то, тем оно хуже. Например, секс, одно из самых приятных занятий, считается одним из худших грехов. Радость считается греховной.

Я уверен, что можно понять, хорошо для тебя что-то или дурно, если послушать свое тело. Когда прислушиваешься к своим ощущениям, замечаешь, что табачный дым оставляет неприятное чувство, а свежий воздух — приятное. Алкоголь в большом количестве неприятен. Сотрудничество приятно, а ложь неприятна. Любовь приятна, а не давать и не принимать поглаживания — неприятно. Одна работа радует, а другая — нет. Секс без душевной привязанности, а иногда и привязанность без секса —

неприятны. Мастурбация приятна. Переедание после первоначального комфорта и чувства покоя дает неприятные телесные ощущения. Важно прислушиваться к своему телу, и оно скажет, когда хочет побыть одно, а когда — с кем-то, когда оно хочет спать, а когда гулять или сесть или лечь.

Мы все до некоторой степени отрезаны от своих телесных ощущений. В то же время связь между головой и телом не разорвана окончательно. Об этой связи свидетельствует наша способность реагировать на опасные для организма вещества и ситуации. Мы машинально отдергиваем руку от горячего утюга: связь между головой и рукой достаточна для того, чтобы почувствовать боль и отдернуть руку. Некоторые люди не могут переедать, других тошнит от спиртного, третьи закашливаются, когда пробуют затянуться табачным дымом. Кто-то не в состоянии долго сидеть на одном месте не шевелясь, а другому неприятно вдыхать грязный воздух. Кто-то не переносит побочных эффектов аспирина, снотворного, стимулирующих препаратов и сахараина. Каждый из этих примеров демонстрирует прочную связь между Центром личности (Я, которое решает, что для него хорошо, а что — дурно) и частью тела, которой наносится повреждение.

Хорошая связь со своим телом помогает узнать, что вредно, а что — полезно. Когда человек центрирован, ему приятен вкус чистой воды, запах чистого воздуха, и он знает, какая пища ему необходима. Когда тело хочет подвигаться, оно сообщает ему об этом, и когда он идет навстречу желанию своего тела, то в результате чувствует себя хорошо. То же верно и относительно удовлетворения сексуальных потребностей. То, что приятно (при условии центрированности), является хорошим и полезным.

Вы можете возразить: почему же тогда героин вызывает экстатические ощущения? Почему такое наслаждение приносит глубокая затяжка сигаретным дымом? Почему так забавно напиться, как свинья? Я бы хотел ответить на эти вопросы, одновременно объяснив, как именно безрадостность (отсутствие контакта с собственным телом) связана со злоупотреблением наркотическими веществами.

Сильнодействующие наркотические вещества (никотин, этиловый спирт, опиаты, седативные и стимулирующие препараты) действительно являются коротким путем к центрированию. Они на короткое время восстанавливают связь между центром и остальными частями тела. Они делают это, по крайней мере частично, за счет отключения Большого Свина, который не хочет, чтобы мы чувствовали себя хорошо. Каждая разновидность внутреннего раскола «лечится» определенным веществом, поэтому разные люди чувствуют зависимость от разных веществ.

Однако таким способом связь восстанавливается лишь на время; большинство наркотических веществ имеют неприятное побочное действие, а для того чтобы поддерживать ощущение благополучия, постоянно нужны новые дозы наркотика.

Связь между головой и телом снова разрушается, но наркотическое вещество остается в организме; по мере того как оно накапливается, побочные эффекты его действия становятся более выраженными. Некоторые наркотические вещества (все седативные препараты, алкоголь, барбитураты, опиаты и некоторые транквилизаторы) требуют увеличения дозы, чтобы восстановить внутреннюю целостность; если же новая доза не вводится, организм заболевает. Регуляторные механизмы тела выходят из строя — под влиянием одних веществ раньше, под влиянием других — позже. В этом отношении хуже всего воздействуют на организм алкоголь, героин и барбитураты. Наименьшая же вероятность подобного исхода (несмотря на суровое наказание, которое назначено за ее употребление) сопровождает употребление марихуаны.

Таким образом, запреты и предписания, которые приводят к отключению человека от ощущений его тела, приводят к зависимости от наркотических веществ. Когда этого не происходит, человек просто живет безрадостной жизнью, «головой»,

отделенной от множества приятных и неприятных телесных ощущений. Так как мы не чувствуем удовольствия, наша жизнь безрадостна. Так как мы не чувствуем боли, мы не способны позаботиться о своем теле, пока боль не станет такой острой, что ее уже нельзя будет игнорировать ни минуты. Часто это происходит слишком поздно — например в случае курильщика, который не ощущает дискомфорта в легких, пока у него не начнется рак, или человека с излишним весом, который не замечает неудобств, связанных с полнотой, пока у него не откажет сердце.

Тот же механизм, который отвечает за формирование наркотической зависимости, работает и в случае другой формы зависимости, которую можно назвать консюмеризмом, или навязчивым потреблением. Покупать вещи приятно; приятно приобрести новую машину, шкаф или пылесос. Так же как наркотическое вещество, покупка — это прямой путь к удовольствию. Некоторые люди страдают таким же пристрастием к шопингу, как другие — к наркотикам; у них случаются покупательские «запой», и их тяга к трате денег ничуть не слабее тяги к алкоголю. «Похмелье» покупателя, его «следующее утро», ущерб, который ему приносит его несдержанность, — это счета, которые делают его рабом так же, как выпивка или героин делает рабом алкоголика или наркомана.

К сожалению, безрадостность поддерживает интересы бизнеса. Некоторые виды наркомании и консюмеризм поощряются в СМИ, а заработок многих людей зависит от затрат, сделанных другими людьми на лекарства и, по сути, бесполезные товары. Обратите внимание, какой шум поднимают производители табака и сигарет при малейшей угрозе уровню потребления их товара, и вы поймете насколько экономика нашей страны зависит от безрадостности ее жителей. Мы в порочном круге. Миллионы сумасшедших потребителей проезжают биллионы миль в своих передвижных домах, в вонючих автомобилях, на грязных велосипедах, разоряя природу, тратя энергию и загрязняя воздух, в поиске ощущений, которые они могли бы найти в себе или в тех, кто рядом, если бы они остановились и позволили включиться своему центру.

Быстро развивающаяся экономика, которой мы, американцы, так гордимся, основана на безумном зарабатывании денег, их безумном растрачивании, безумном производстве, безумной продаже и безумном темпе жизни, съедающем нашу энергию и ресурсы. Мы сидим в огромной навозной куче нашего валового национального продукта, безуспешно тоскуя по чистому воздуху, открытому пространству, солнечному свету и Счастливой Жизни.

Предписания и запреты, формирующие безрадостность

Возможно, самый сильный удар по целостности человеческого тела, который вызывает первый и наиболее значительный раскол личности, — это запрет на проявление чувственности ребенка.

Зигмунд Фрейд и его последователи придавали особое значение детской сексуальности. Мне кажется, что, хотя дети не лишены сексуальности, теория Фрейда придает ей слишком большое значение.

Теория Фрейда предполагает, что взрослые подавляют в ребенке только сексуальность, а в других отношениях он остается относительно свободным. Однако подавление сексуальности — это лишь часть формирования сценария «Без радости». Более важным фактором является подавление чувственности, то есть прямой связи между центром и органами чувств. Сексуальность в детстве еще не развилась, и в подростковом возрасте она расцветет несмотря ни на какое антисексуальное программирование. Но что касается органов чувств, то к подростковому возрасту человек почти полностью лишается непосредственной связи с ними.

Зрение и слух не реализуют всех своих возможностей, потому что становятся

слугами рационального мышления. Эйдетическая память детей превращается в бедное восприятие взрослых. Глядя на розу, мы не видим роскошную бархатную пышность лепестков, сияющие капельки воды, спрятанные в их складках, тончайшие вариации оттенков красного. Мы видим розу. Роза — это роза — это розы вообще. Как сказал Рональд Рейган о секвойях, «если вы видели одну, вы видели их все». Когда цель — «эффективность деятельности», продуктивность, конкуренция, сделать деньги, эйдетическое восприятие только замедлит вас, так что забудьте о нем. И мы забываем. Мы забываем, что такое слух. Мы слышим слова, но не интонацию; мы слышим гул мотора, звук автомобильного сигнала, гудки, звонки, а так как они ничего нам не говорят, мы забываем, как слушать радостную или печальную мелодию человеческого голоса. Все, что мы видим и слышим, — это черное и белое, закодированные с помощью алфавита данные для нашего «компьютера».

Наши зрение и слух заключены в твердую скорлупу рациональности, которая отнимает у них до 90 % их чувствительной способности. Молодежь использует психоделические средства и рок-музыку, чтобы взломать эту скорлупу. Когда музыка звучит достаточно громко, ее чувствуешь всем телом, так же как это было, когда ты слушал колыбельные своей матери. А ЛСД и мескалин на время возвращают зрению его прежнюю способность видеть ярко и отчетливо, и роза снова превращается в чудесный мир фактуры, цвета и запаха.

Органам чувств указывают не только *как* воспринимать, но и *что*. Детям не позволено видеть наготу, слышать или видеть секс или гнев, трогать тело другого человека или определенные части своего тела.

Склонность ребенка исследовать все, что находится в пределах досягаемости, ограничивается родителями: все предметы разделяются на дозволенные и не дозволенные для исследования. Детям ясно и определенно запрещается с удовольствием прикасаться к определенным частям тела, своего и других. Крайнее проявление такого запрета — когда детей заставляют спать, положив руки поверх одеяла; когда им говорят, что гениталии грязны, что мастурбация греховна или опасна; иными словами, детям недвусмысленно сообщается, что недопустимо прикасаться к живой плоти с удовольствием.

Дети любят бегать и прыгать, скакать и бороться, визжать, кричать, громко смеяться, протестовать и плакать. Эмоциональное самовыражение приятно, но родителям трудно вынести такие энергичные проявления чувств. Когда родители ограничивают эмоциональное самовыражение ребенка и, следовательно, его удовольствие, они закладывают основы запретов и предписаний сценария «Безрадостность».

Детей приучают жить в неудобстве: им не дают возможности выбрать то, что им приятно, и поэтому им приходится делать то, чего требуют от них другие. Поэтому дети постоянно находятся в состоянии от умеренного до острого дискомфорта: они носят неудобную одежду, им приходится сидеть неподвижно, переживать страх или эмоциональную боль, не имея разрешения выразить неудовольствие. В результате дети обучаются (особенно это касается мальчиков) переносить боль не жалуясь.

Ткани человеческого тела имеют свойство адаптироваться к неприятным ощущениям. Первая затяжка неприятна, но после некоторого количества таких издевательств над дыхательной системой она привыкает к вредоносному воздействию. Это верно для любых разновидностей неприятных ощущений, включая страх, невыраженный гнев, вдыхание загрязненного воздуха и непосильный труд. Адаптация к боли, которая поверхностному взгляду кажется удобной, на деле вредит организму, так как привычка к адаптации приобретает путем отчуждения части тела, которая испытывает боль, от центра тела. Центру, или сознанию, для постоянной адаптации к стрессу приходится быть постоянно отключенным от большей части

органов и систем тела.

Кроме того, детей поощряют пользоваться химическими веществами для того, чтобы вызвать желаемые телесные ощущения и избавиться от нежелаемых. Болезнь не рассматривается как возможность эффективного использования энергии для того, чтобы победить недуг. Вместо этого детей учат, что правильный ответ на болезнь — это прием лекарства, что самый прямой путь к удовольствию — прием соответствующего химического вещества.

Все перечисленные факторы в той или иной мере участвуют в формировании банального сценария «Без радости». Некоторые предположения относительно возможностей терапии этого сценария будут изложены в главе 24.

Глава 11

Игра в спасение: банальный сценарий беспомощности

Сценарии отнимают у людей самостоятельность. Чем подробнее разработан сценарий, тем меньше степень контроля человека над собственной жизнью и тем сильнее его беспомощность. В состоянии беспомощности человек не может думать, не может самовыражаться, не может ни работать, ни учиться, не может наслаждаться жизнью, не в состоянии бросить пить или курить, не может встать утром, не может лечь спать вечером, не в состоянии плакать или прекратить плакать. Некоторые люди чувствуют себя беспомощными в течение всего времени, другие — лишь иногда.

В предыдущих главах я попытался показать, как начальное обучение лишает человека способности любить, думать и чувствовать «с помощью» экономии поглаживаний, игнорирования и потери телесной целостности. В этой главе я объясню, как играют в игру «Спасение» и как она учит детей быть беспомощными.

Игра в спасение

Люди от природы склонны к сотрудничеству и обладают глубокой потребностью в совместной деятельности и взаимопомощи. Ситуации, где один человек нуждается в помощи, а другой может ему предложить эту помощь, часты в социальной жизни. Настоящая помощь может быть радостным и глубоко удовлетворяющим опытом сотрудничества, и я бы хотел разделить позитивную помощь и неприятный, разрушительный опыт, который я называю игрой в спасение.

Я хочу предложить вашему вниманию анализ этой игры.

Тезис. Эта игра разворачивается вокруг того факта, что люди время от времени нуждаются в помощи, для того чтобы получить желаемое. Однако профессиональные игроки в спасение придерживаются того мнения, что людям, которые нуждаются в помощи, невозможно помочь, а также что они не могут помочь себе сами.

Эрик Берн показал, что некоторые игры, которые он назвал «Играми на всю жизнь», «более успешно, чем другие, превращаются в дело всей жизни человека». Игра в спасение — именно такая игра, и в нее охотно играют многие врачи, медсестры и другие представители «помогающих» профессий. Вообще в эту игру, хотя и с меньшей интенсивностью, играют почти все.

Три основные *роли* в этой игре — Спаситель, Преследователь и Жертва. Из них можно составить треугольник, чтобы наглядно показать, в каком порядке люди переходят от одной роли к другой (рис. 8).

Позиция Жертвы: «Я не в порядке, Ты в порядке» (я беспомощный и

безнадежный; помогите мне). Позиция Спасителя дополняет позицию Жертвы: «Я в порядке, Ты не в порядке» (ты беспомощный и безнадежный, тем не менее я попытаюсь тебе помочь). Позиция Преследователя совпадает с позицией Спасителя: «Я в порядке, Ты не в порядке» (ты беспомощный и безнадежный, и это твоя вина).

Эти роли взаимозаменяемы, как и чувства, которые их сопровождают. В случае Жертвы — это чувство беспомощности и стыда, Спасителя — вины, а Преследователя — чувство гнева. Спасение обычно не удается и ведет к Преследованию. Хотя человек в разное время играет разные роли, у каждого из нас есть своя любимая роль и сопровождающие ее чувства (или транзактный рэккет), и эта роль может быть центральной темой сценария.

Понятие о ролях Спасителя, Преследователя и Жертвы впервые появилось в психиатрической литературе в работе Э. Берна «Игры, в которые играют люди». Берна постулировал, что человек, который в одной ситуации играет одну роль, в другой вполне может сыграть любую из двух оставшихся.

Например, когда Берна говорит о групповой игре «Почему бы вам не... — Да, но» (см. «Позиционный голод»), он называет ведущего игрока Жертвой, а остальных людей в группе — Спасителями. Жертва задает вопросы с позиции беспомощности, а Спасители пытаются дать ему ответ. Ведущий игрок отвергает очередное предположение, после чего предлагается еще одно, пока Спасители не разозлятся и не начнут, сменив роль, преследование Жертвы.

Берна пишет, что каждый человек, играющий в определенную игру, может свободно переходить от одной роли к другой, и если, допустим, в одном раунде он играл Жертву, то в другом может стать Спасителем, а затем — Преследователем. Берна особенно обращает внимание на этот феномен, говоря об игре «Алкоголик», где Жертва (алкоголик) в разное время с разными людьми отыгрывает роли Спасителя, Преследователя, Посредника и Простака. Стефан Карпман в статье «Драматический треугольник» блестяще синтезировал наблюдения Берна и установил, что три базовые роли в игре — это Жертва, Спаситель и Преследователь и если их поместить в вершины воображаемого треугольника, то будет видно, в каком порядке люди обычно переходят от одной роли к другой.

Беспомощность

Ходжи Викофф указывает (см. «Половые роли и семья»), что семья — это полигон для обучения ребенка игре в спасение, то есть беспомощности. Ребенку навязывают роль Жертвы, а роли Спасителя и Преследователя он усваивает на примере родителей.

Из ребенка делают беспомощную Жертву, не позволяя ему самостоятельно действовать в тех областях, где он может это делать. Три важнейшие области, в которых почти каждая семья делает ребенка беспомощным, — это способность любить, то есть успешно устанавливая отношения с другими людьми; способность думать, то есть постигать окружающий мир; и, наконец, способность наслаждаться жизнью, то есть полностью переживать телесные ощущения и чувства, что соответствует трем банальным сценариям, описанным в главе 6.

Так как дети могут любить и понимать мир и себя, но им не разрешают, они оказываются в положении Жертвы, а их родители играют то роль Преследователей (когда не дают ребенку реализовать свои возможности), то роль Спасителей (когда делают за ребенка то, что сами запретили ему, и то, что он смог бы сделать и сам). Например, семилетний мальчик (или девочка), если бы ему (ей) дали возможность научиться этому, мог (могла) бы проснуться и встать утром в нужное время, мог (могла) бы одеться, приготовить себе завтрак, съесть его, помыть за собой посуду, приготовить ланч, вынести мусор и отправиться в школу, заперев за собой дверь.

Семилетний ребенок может выполнять несложные домашние обязанности: вытирать стол, мыть пол, ходить в магазин. Если он пришел из школы домой и обнаружил, что дома никого нет, он в состоянии догадаться, что мама ушла в гости к своей подруге, найти ее номер телефона, позвонить, запланировать, что сегодня он будет ужинать с другом и останется на ночь у него. Все эти вещи, которые семилетний человек в состоянии сделать, как правило, не разрешены ему. Иными словами, родители не дают семилетнему ребенку полностью реализовать свой потенциал, поэтому большинство семилетних детей утром будят их матери, матери готовят им завтрак, матери отводят их в школу и приводят их из школы, они готовят для своих беспомощных отпрысков обед и организуют их отдых и социальную жизнь. В такой ситуации ребенок занимает позицию Жертвы: его сначала преследуют, делая беспомощным, а потом спасают, делая за него то, что он может сделать и сам.

Вы, наверное, заметили, что ситуация спасения включает ряд аспектов:

- обучение беспомощности в отношениях: родители препятствуют ребенку самостоятельно вступать в социальные контакты и самостоятельно принимать решения относительно того, с кем он хочет быть и когда;
- обучение беспомощности в познании мира: родители не дают ребенку самостоятельно иметь дело с ситуациями, которые бы научили его понимать мир, самостоятельно думать и принимать решения;
- обучение беспомощности в форме запрета на самопознание: ребенку запрещено знать, что ему приятно, что нет и какие действия предпринимать в связи с определенным чувством.

В разных семьях интенсивность программирования беспомощности различна. Кроме того, каждое семейство имеет свою излюбленную область приложения при обучении беспомощности. Например, в одной семье родители разрешают ребенку выражать свою способность любить, но жестко пресекают все его попытки думать или понять себя. Большинство семей программируют мальчиков и девочек по-разному: мальчиков учат не знать себя и не уметь выразить чувство любви, а девочек — не уметь логически мыслить (см. главу 13).

Дети, из которых воспитали Жертву, отличаются по степени своей беспомощности. Почти каждый человек в результате воспитания в чем-то становится беспомощным, а некоторые люди становятся полноценными Жертвами, которые проводят все свое время в поисках Спасителя, который бы поддержал их беспомощность.

Крайняя форма разрушения самостоятельности — душевная болезнь, и в частности шизофрения, а также случаи психотической депрессии и наркомании. В таких ситуациях начальная подготовка по беспомощности, предназначенная для того, чтобы сделать людей послушными, управляемыми и зависимыми, не пошла впрок и произошла «передозировка беспомощности», которая, в свою очередь, сделала необходимой институционализацию «больного».

Беспомощность граждан — требование авторитарного общества, поэтому семья и лишает ребенка силы и самостоятельности, делая его дисциплинированным и послушным. Привычка к роли Жертвы вызывает у человека чувство, что ничего невозможно изменить. Такие люди говорят: «Какой смысл голосовать (или устраивать забастовки, или писать письма законодателям)?» или «Какой смысл быть щедрым (добрым, любящим), когда все вокруг эгоисты?»

Треугольник спасения в нуклеарной семье

Треугольник спасения представлен в классическом, банальном семейном сценарии: отец — Преследователь, мать — Спаситель, а дети — Жертвы. Когда члены

семьи меняются ролями, отец становится Жертвой матери, когда она преследует его за то, что он обижает детей; мать становится Жертвой детей, когда они пользуются ее добротой. Позже дети спасают мать, когда отец пытается побить ее, и т.д. По мере того как дети растут, они накапливают раздражение за то, что из них делали Жертв, и начинают преследовать родителей. Чем сильнее родители преследовали и спасали своих детей, тем сильнее будет отдача. Дети из среднего класса, например, в отместку приносят из школы плохие отметки, отказываются работать, становятся наркоманами или попадают в тюрьму. Дети знают, что самое ужасное для их родителей — это ситуация, когда их дети арестованы и их, родителей, унижают полиция, прокурор и судья. Дети, которых родители «достали» своим спасением, часто получают удовольствие от ареста, потому что так им удастся заставить родителей, полицию, судью и всех взрослых, включенных в ситуацию, выглядеть круглыми дураками. Эта игра называется «Гордый и Возвышенный» и служит для того, чтобы дать отпрыску возможность отыгаться (из депрессивной позиции) за преследование и спасение взрослыми.

Менее драматичны, но более часты ситуации, в которых родители спасают своих детей по следующим причинам.

У разведенных супругов часто бывает чувство вины за свою неадекватность в качестве родителей, которое подталкивает их к чрезмерной опеке и недостаточной требовательности по отношению к своим детям. Они также недооценивают возможности своих детей и поэтому не ждут от них многого.

Ожидания родителей относительно детей сконцентрированы на школьной успеваемости, то есть на подготовке новой рабочей силы для рынка труда, поэтому они не требуют от детей ничего, кроме дисциплины и хороших оценок, которые отбирают почти всю энергию детей. Родители готовят новых работников, которых будут эксплуатировать индустрия и коммерция, так же как фермеры откармливают скот на убой, с той только разницей, что родители не получают от этого никакого дохода, кроме чувства гордости за то, что их сын — работяга, а дочь — примерная домохозяйка.

Главное, что усваивают дети в результате такого воспитания, — это три роли треугольника спасения: Спаситель, Преследователь и Жертва. Усвоение этих ролей готовит их к участию во властной иерархии, где каждый человек по положению выше кого-то одного и ниже кого-то другого.

Пока ребенок растет, он накапливает богатый опыт исполнения роли Жертвы (или низшего по званию). Мало кому нравится такая роль. Кроме того, треугольник спасения не предполагает равенства между людьми: в нем они могут быть только выше или ниже друг друга. Поэтому после долгого нахождения в положении Жертвы мы с удовольствием осуществляем власть над другими в роли Спасителя или Преследователя.

Наблюдая за тем, как родители спасают и преследуют нас, мы учимся на их примере делать то же самое. Кроме того, нас вдохновляют мифы о значимости Спасителя (добрый самаритянин) и Преследователя («Пожалеешь розги — испортишь ребенка»).

Три роли

Спаситель

Особенно неадекватно в нашем обществе представление о роли Спасителя. Щедрость, самоотдача, бесребреничество и даже сотрудничество как часть этого мифического образа поощряются. Поощряется альтруистичное поведение даже с теми

людьми, которые обманывают нас, с теми, кто ведет себя эгоистично и несправедливо. Эта доктрина облегчает эксплуатацию рабочих и «маленьких людей» политиками и сверхбогатыми, так как требует от тех, кто «снизу», проявлять добрую волю, желание помочь, трудолюбие и другие качества, удобные для тех, кто «сверху».

Матери и жены особенно плохо понимают, насколько оскорбительным и ненужным бывает спасение. Им всегда внушали, что отказ от исполнения роли Спасителя губителен для Жертвы (на самом деле наоборот). Спасение считается не вредоносным актом (каковым оно на самом деле является), а проявлением альтруизма, щедрости и желания помочь. Причина такого положения дел — в том, что женщин приучают к роли бесплатной рабочей силы, которая предназначена для облегчения участи мужчин.

Женам алкоголиков часто бывает трудно принять, что их самопожертвование, готовность терпеть и все прощать не помогают их мужьям, а вредят им.

Роль Спасителя «спасает» того, кто ее принял, от положения Жертвы и создает у него ощущение собственной значимости и силы, но это ее единственное преимущество. Свою значимость можно повысить, и став Преследователем, хотя эта роль поощряется меньше. Чтобы быть Преследователем, нужно получить специальное разрешение.

Преследователь

Роль Преследователя неизбежно приходит после того, как сыграны роли Жертвы и Спасителя. Любой, кто помогает человеку, который не хочет помочь себе сам, рано или поздно рассердится на Жертву. Каждый раз, когда человек находится в позиции Жертвы, он прекрасно сознает и свое приниженное положение, и то, что в этом положении его удерживает Спаситель, препятствуя любым самостоятельным действиям со стороны Жертвы. Поэтому любой, кто некоторое время играл Жертву, в то время как его партнер спасал его, тоже рано или поздно разозлится. Следовательно, можно с уверенностью предсказать, что любая транзакция Спаситель—Жертва обязательно превратится в транзакцию Преследователь—Жертва.

Жертва

Есть Жертвы и жертвы. Жертва с маленькой буквы — это человек, который испытывает насилие со стороны другого человека. Некоторые люди являются жертвами в чистом виде и не вносят никакого вклада в свое несчастное положение. Например, тот, кого переехал грузовик или ограбили на улице, — настоящая жертва. Но, к сожалению, большинство ситуаций насилия содержат вклад со стороны внутренней Жертвы человека (так называемую виктимность), которая не дает человеку протестовать и сопротивляться несправедливости.

Когда одно лицо подвергается насилию со стороны другого лица, Жертва в жертве вступает в сговор с насильником: она игнорирует чувства, которые говорят ей, что над ней совершается насилие, и (или) не использует все свои ресурсы для того, чтобы выйти из своего положения. Чтобы отличать ситуацию истинного насилия от ситуации, в которой часть жертвы находится в сговоре с агрессором, я буду называть *настоящую* жертву — жертвой, а жертву, которая вносит свой вклад в совершающееся насилие, — Жертвой (с прописной буквы).

Я хотел бы ввести аналогичное разделение для роли Спасителя. Настоящие спасители — пожарные или телохранители: они помогают настоящим жертвам. Главное различие между спасителем и Спасителем — в том, что спаситель ожидает успешного исхода своих действий, а Спаситель — неуспешного (и его ожидания, как

правило, бывают вознаграждены). Кроме того, жертвы благодарят своих спасителей, а Жертвы — преследуют.

Никому не нравится быть слабым и беспомощным, но иногда приятно расслабиться и позволить другим позаботиться о себе. Это вполне можно сделать на короткое время, не включаясь в игру «Спасение». Ощущать себя беспомощной Жертвой крайне неприятно, а когда ситуация усугубляется появлением Спасителя, становится еще хуже. Не важно, насколько слабым ты себя чувствуешь, все равно хочется услышать, что ты не полностью бессилен. А когда тот, кто помогает нам, требует и ожидает от нас, что мы сделаем то, что можем сделать сами, это вселяет надежду и новые силы.

Любой человек раздражается, когда с ним обращаются как с беспомощным, особенно если он об этом не просил, а когда мы узнаем, что кто-то сделал для нас что-то, чего мы не хотели и о чем его не просили, мы чувствуем гнев и униженность.

Человек, который хочет выйти из позиции Жертвы, может попросить, чтобы его не спасали, и вправе требовать честности от того, кто вызвался ему помочь. Часто такие просьбы приходится повторять снова и снова, когда перед тобой человек, который любит спасать и чувствует себя виноватым, когда не делает этого.

Психотерапия помогает эффективно справиться с беспомощностью, выработанной длительным пребыванием в треугольнике спасения. Отказавшись от трех ролей, люди обнаруживают у себя новые способности, о существовании которых они даже не подозревали. Женщины обнаруживают у себя логические способности, способность работать с механизмами, быстроту и силу движений. Мужчины становятся чувствительнее, эмоциональнее, заботливее. У них развиваются навыки расслабления, они впервые ощущают любовь и начинают наслаждаться жизнью. Отбросив роли треугольника и руководствуясь своим центром, мы приобретаем власть над своей жизнью и перестаем препятствовать в этом другим (см. гл. 19).

Глава 12

Соревнование: банальный сценарий неравенства

Игра в спасение всегда подразумевает одного человека, который чувствует себя на высоте и «в порядке» (Спаситель или Преследователь), и другого, который чувствует себя не на высоте или «не в порядке» (Жертва). Неравные отношения в корне отличаются от отношений между равными, которые характеризуются взаимно поддерживаемой позицией «Я в порядке, Ты в порядке».

Типичная семья кроме игры в спасение преподает своим отпрыскам еще один урок, такой же американский, как яблочный пирог: урок конкуренции.

«Все люди от рождения равны» — это другой способ сказать «Я в порядке, Ты в порядке». Никто не лучше другого; каждый человек сложен, интересен, ценен и в большом временном масштабе так же значим, как любой другой. Каждый из нас — эксперт в одной области и невежда в другой.

Вот что нам говорят христианская этика и американская конституция, учителя и политики. Но мы в это не верим, потому что в семье нас учат сравнивать себя с другими. Нам трудно поверить в то, что все люди равны, и еще труднее поддерживать в себе эту веру.

Эта трудность является результатом того, что в детстве нас учат быть индивидуалистами и соперничать друг с другом.

Белые североамериканцы живут в обществе, пропитанном индивидуализмом и конкуренцией — качествами, необходимость которых нам внушали с ранних лет. Нам

говорили, что если мы будем активно конкурировать и вести себя поиндивидуалистски, то достигнем успеха и счастья в жизни, поэтому оба названных качества стали неотъемлемой частью наших сценариев.

Эти две черты внушаются детям, чтобы сформировать из них послушных работников, которых было бы удобно эксплуатировать правящему классу, который с выгодой для себя превратит их конкурентность в продуктивность. Конкурентность и индивидуализм разрушают способность человека к достижению гармонии с собой, другими и природой. Карабкаясь на вершину с безумным рвением, мы забываем, как любить, как думать, и теряем даже след того, кем мы являемся на самом деле и чего мы на самом деле хотим.

Мы как будто живем на лестнице, где одни люди идут вверх по нашим головам, а мы сами карабкаемся вверх еще по чьим-нибудь головам. Мы можем назвать равными максимум двух-трех человек, принадлежащих к тому же рангу, что и мы. Время от времени кто-то из нас поднимается на самый верх и торжествующе смотрит вниз, а иногда нас сбрасывают в самый низ. Большую часть времени мы находимся где-то посередине между тем и этим, непрерывно борясь за то, чтобы подняться наверх, к далекой вершине, на одну ступеньку за один раз, и просто за то, чтобы удержаться на месте.

Привычка к тому, что один из партнеров всегда выше другого по положению, так сильно укоренена в нас, что такое состояние дел кажется нам естественным. Таким же естественным, как наше стремление сделать все, что от нас зависит, чтобы «продвинуться вперед». На деле же большинство людей ненавидят конкурентную борьбу. На деле мы боремся не за то, чтобы влезть наверх, а за то, чтобы удержаться на месте, потому что по нашим головам все время кто-то карабкается. Поэтому мы постоянно находимся в ловушке конкуренции и силовых игр.

Конкурентная борьба и индивидуализм — два качества, которые сильнее всего вбиваются в голову «хорошему» американцу. Люди, запрограммированные на конкуренцию, оказываются не способны к сотрудничеству и равным отношениям.

Индивидуализм

Индивидуализм создает у человека ощущение, что его достижения — результат исключительно его личных усилий, а неудачи — исключительно его вина. Преувеличенная значимость индивидуального вклада заставляет людей забыть о том, что они влияют друг на друга постоянно — принося как пользу, так и вред. Индивидуализм изолирует людей друг от друга, и они лишаются возможности восстать против сил, которые их подавляют. На человека, который изолирован от себе подобных, легко повлиять, а когда он «высовывается», его легко наказать. Несчастливому человеку индивидуализм не позволяет искать помощи в решении его проблем у себе подобных. Индивидуализм, который начиная с раннего детства, преподается нам с таким рвением, разрушительно действует на психику.

Однако я хочу подчеркнуть различие между понятиями «индивидуальность» (оно говорит об уникальности, идентичности) и «индивидуализм» (оно говорит об эгоизме, неуважении к другим людям, своекорыстии и карьеризме). Наличие у человека индивидуальности при условии уважения к мнению других людей не означает индивидуализма. Можно быть собой, не используя других и не пренебрегая ими. Индивидуальное или самоцентрированное поведение — это благо для человека и его близких. В главе 23 я подробнее объясню, почему уверенность в себе является необходимым требованием в отношениях сотрудничества. А что касается такой черты характера, как индивидуализм, я считаю, что ее нельзя внушать детям.

Я против того, чтобы индивидуализм считался сверхчертой, обязательным

условием успеха, я против восхищения им. Безусловно, индивидуальные действия некоторых людей приносят большую пользу им самим и другим людям, но в нашем обществе принято использовать индивидуальные действия политиков и ученых для доказательства полезности и выигрышности индивидуализма. При этом никто не говорит о том, как вредна на самом деле конкуренция и как ценно сотрудничество.

Соперничество

Индивидуализм идет рука об руку с соревновательностью. Так как считается, что наши победы, так же как и наши достижения, есть результат исключительно индивидуальных усилий, значит, следует думать, что все вокруг стремятся к индивидуальному успеху, то есть к победе над нами. Быть ниже кого-то невыносимо; единственная возможная альтернатива в западном обществе — пытаться удержаться наверху. Мы не только не понимаем, что такое равные отношения, мы даже не допускаем, что они возможны, потому что конкуренция у нас в крови.

Данные психологических экспериментов показали, что белые американские дети-горожане даже в ситуации, когда сотрудничество могло бы принести им пользу, выбирают соперничество, хотя конкурентное поведение лишает их вознаграждения. У старших детей эта тенденция сильнее, чем у младших, что говорит о том, что этот вид поведения является приобретенным.

Однако не все люди разделяют конкурентный стиль жизни. То же исследование показало, что американские дети мексиканского происхождения не так склонны к соперничеству, как их ровесники-англоамериканцы. В индивидуалистическом, конкурентном обществе человек, который не склонен к конкурентной борьбе, не поднимается по общественной лестнице. Он навсегда остается внизу, страдая от отчужденности. Именно поэтому, на поверхностный взгляд, соревновательность кажется полезной чертой характера: когда все люди вовлечены в соперничество друг с другом, невозможно достигнуть благополучия, не располагая сильными навыками конкурентной борьбы. Единственная альтернатива конкуренции, которая обеспечивает благополучие человека, — это коллективизм и сотрудничество между равными. Мне довелось видеть много попыток (как в коммунах, так и в личных отношениях) построить отношения сотрудничества на равных. Большинство этих попыток провалились, уступили место привычному конкурентному поведению и реализации индивидуалистического банального сценария.

Дефицит

Конкурентное поведение основано на предположении, что для удовлетворения потребностей индивида в окружающем мире не имеется достаточно ресурсов. Когда не хватает ресурсов для того, чтобы удовлетворить материальные, жизненно важные потребности живого существа, конкурентное поведение действительно является условием физического выживания. Когда на двадцать семей в день есть только одна буханка хлеба, ясно, что все двадцать семей обречены голодать. В случае, если член одной из семей, обладающий конкурентными навыками, сумеет заполучить всю буханку для своего семейства, его семья, естественно, выживет, а остальные умрут от голода. Плюсы соперничества в условиях дефицита ресурсов очевидны тому, кто победил в конкурентной борьбе. Кроме того, оно приводит к тому, что выживают сильнейшие, следовательно, вид становится более приспособленным.

Однако, когда дефицит остается в прошлом, как, например, сейчас в Соединенных Штатах, конкурентная борьба сама порождает дефицит и голод различного рода. Феномен «припрятывания» ресурса, который, как правило, сопровождает

конкуренцию, заставляет одних людей брать больше, чем им нужно, в то время как многие другие, которые могли бы воспользоваться излишками, не получают вообще ничего. Конкурентное поведение, жадность и потребность создавать запасы объяснимы страхом дефицита. Но в ситуации изобилия соперничество причиняет вред как другим людям, так и самому «победителю». Пример искусственного дефицита, связанного с базовой человеческой потребностью, — экономия поглаживаний. Чувство собственной значимости в большом дефиците, поэтому людям трудно почувствовать себя умными, красивыми или здоровыми, как если бы были только одна красота, один ум и одно здоровье на всех. За «о'кейность» можно соперничать, ее можно прятать и создавать ее дефицит точно так же, как создается искусственный дефицит пищи или поглаживаний.

Я впервые пережил на собственном опыте отличие конкуренции от сотрудничества осенью 1969 года в горах Санта-Крус в лагере Сопротивления войне. Однажды вечером мы сели ужинать. В центр круга мы перед этим сложили и составили все продукты, заготовленные для ужина. На мой привычный к дефициту взгляд, еды было явно недостаточно, чтобы насытить всех. Я был напуган перспективой остаться голодным и был в сильном конфликте с обстоятельствами. Затем порции начали передавать по кругу, и каждый съедал столько, сколько хотел, после чего передавал блюдо дальше. Еда циркулировала снова и снова, и, к моему удивлению, я скоро почувствовал, что насытился. Но в то же время из-за того, что я был приучен к дефициту и занимал индивидуалистическую, соревновательную позицию, мне казалось, что я поел недостаточно. Когда мне передавали блюдо, я брал больше, чем мне было надо, и чувствовал вину за это; я представлял себе, как некоторые блюда возвращаются ко мне; когда блюдо шло по кругу, я беспокоился, что оно уже никогда ко мне не вернется. Одним словом, я был не способен получать наслаждение от пищи, потому что меня мучили страх дефицита и ощущение конкуренции.

Когда настало время следующего приема пищи, я разрешил себе поверить, что еды хватит на всех, и испытал чистейшее ощущение удовлетворенности, потому что получил столько, сколько мне было нужно, в результате равных отношений и сотрудничества, а не потому, что я хватал самые большие куски.

Эта история показывает, как мы становимся индивидуалистами и вступаем в соревнование друг с другом, потому что верим, что соревнование поможет нам добиться желаемого, хотя на деле оно вредит нам.

Нас учат конкурентному поведению с ранних лет, в семье и особенно в школе. Спортивные соревнования, оценки, тестирование — все это упражнения, развивающие навыки соперничества, — ситуации искусственного дефицита, которые готовят нас к миру бизнеса и к рынку труда. Мальчиков учат соперничать прямо, девочек — в более тонкой, косвенной форме. Для программирования конкурентного поведения особенно значимо отношение родителей к проблеме соперничества братьев и сестер. Конкуренция между сиблингами, поощряемая родителями, часто становится первым опытом соревнования и индивидуалистического поведения, который позже будет повторяться и усиливаться в различных жизненных ситуациях.

Силовые игры

Основная межличностная операция, которая вводит в обиход соревновательность и индивидуализм, — это силовая игра. Силовая игра — это транзакция, в результате которой один человек получает от другого то, что он хочет, против воли последнего (см. гл. 17).

Силовые игры приобретают грубую форму, включающую физическое насилие, или утонченную форму, где желаемое получают с помощью слов или иных

манипуляций.

Самый жестокий вариант силовой игры — когда один человек силой отнимает хлеб у другого и причиняет ему физический ущерб, если тот пытается вернуть свою собственность. Тот же эффект может быть достигнут и психологическими средствами, которые тоже являются разновидностью силовых игр и приводят к аналогичному исходу. В любом случае суть силовой игры в том, что нечто, принадлежащее по справедливости одному человеку, изымается у него и переходит в руки агрессора. Отношения, основанные на силовых играх, превращают жизнь человека в вечную войну, в которой не бывает победителей.

Силовые игры — постоянная составляющая жизни детей и интегральная часть программирования неравных отношений.

Экономия поглаживаний, игнорирование, отчужденность от ощущений собственного тела, игра в спасение, силовые игры и половые роли (о которых пойдет речь в следующей главе) — это базовый курс, предназначенный для подавления автономного развития детей. Как с этим бороться, я расскажу в части 5 настоящей книги.

Часть 3 Отношения

Глава 13 Полоролевое программирование мужчин и женщин (Ходжи Викофф)

Следующие две главы были написаны Ходжи Викофф, Я включил их в свою книгу, так как мне кажется, что они содержат важное дополнение к теории банальных сценариев.

Как мужчины, так и женщины в процессе социализации приучаются развивать одни части своей личности и подавлять другие. Полоролевое программирование вносит свой вклад в создание жесткого стереотипа поведения человека, который реализуется на протяжении всей жизни, или банального сценария (см. гл. 7). Банальные полоролевые сценарии присутствуют в каждом мгновении нашей повседневной жизни.

С самого первого дня в детей начинают вкладывать понятие о женской и мужской половой роли, а соответствующее роли поведение поощряется в течение всей жизни. Классически мужчина должен быть рациональным, продуктивным и трудолюбивым и *не* должен быть эмоциональным, любящим и чувствующим, что он чувствует. С другой стороны, у женщин не одобряется логическое мышление, умение организовать финансовую жизнь семьи и самостоятельность. Женщина должна дополнить мужчину недостающими ему эмоциональными функциями, а мужчина берет на себя заботу о деловой стороне жизни. Естественно, я описала крайние проявления мужской и женской половых ролей. В реальности никто из людей не соответствует этим ролям в точности (и многие из-за этого страдают!). Тем не менее у каждого есть тенденция определять себя в терминах мужественности или женственности (в соответствии с тем, как она определяется в данном обществе).

Одно из нездоровых следствий полоролевой социализации — то, что она создает «пробелы» в личности, которые ограничивают ее потенциал, не давая человеку возможность стать *целостным*. По указанной причине многие мужчины и женщины чувствуют себя неполноценными, когда у них нет партнера противоположного пола, поэтому стремятся дополнить себя до целого с помощью другого человека. Кроме

чувства неполноценности они также ощущают, что они «не в порядке», потому что ни с кем не состоят в близких отношениях. Как два фрагмента паззла или две половинки целого, мужчины и женщины часто стремятся найти кого-то, чтобы заполнить внутреннюю пустоту и компенсировать свои недостатки. Поэтому как только они находят кого-то мало-мальски подходящего на роль «компенсатора», то стремятся навстречу заранее определенным отношениям зависимости.

Структурный анализ мужской роли

Глядя на людей с точки зрения развития разных функций их эго, можно с очевидностью заметить, что мужчин принуждают соответствовать определенному сценарию. От них требуется развивать своего Взрослого: они должны вести себя логично, хорошо успевать в точных науках, уметь мыслить логически. Им не рекомендуется развивать своего Заботливого Родителя — учиться заботиться о других или о самом себе. Например, большинство мальчиков не включают в свой образ Я такие способности, как способность позаботиться о другом человеке или утешить его. Желательность Я-образа мальчиков в большей степени связана с деловыми качествами и силой (как физической, так и силой характера), поэтому, когда мужчина заботится, допустим, о своей семье, он делает это не прямо, а через своего Взрослого. Его учат, что мужчине важно иметь хорошо развитого внутреннего Взрослого, но не обязательно — и даже скорее нежелательно — сильного Заботливого Родителя. Но так как мужчинам часто говорят, что им *следовало бы* заботиться о семье, поддерживать жизнь и участвовать в уходе за ребенком и его воспитании, они чувствуют себя виноватыми, оттого что не делают всего этого. Чувство вины подталкивает их к роли Спасителя, и тогда они делают для других то, чего не хотят делать, потому что Большой Свин говорит им что им *следовало бы*.

Кроме того, мужчине не разрешается вступать в контакт со своим внутренним Естественным Ребенком. Он получает сообщения, которые запрещают ему чувствовать и предписывают игнорировать свои чувства. Ему лгут, что мужчине лучше не быть «слишком эмоциональным». В этом есть доля правды: если бы мальчик находился в контакте со своими чувствами, он не стал бы участвовать в спортивных состязаниях, например играть в футбол, потому что чувствовал бы свой страх перед возможной агрессией со стороны других игроков и перед болью.

Мужчинам внушают, что им не нужно развивать своего Маленького Профессора, интуитивную часть Ребенка. Если бы мистер Джонс во время деловых переговоров прислушался к своему Маленькому Профессору, он почувствовал бы, что его деловой партнер, мистер Браун, очень обеспокоен тем, как ведутся переговоры. Более того, если бы мистер Джонс послушал еще и своего Заботливого Родителя, он ощутил бы эмпатию и желание вести себя честно и дал бы мистеру Брауну возможность отдохнуть и подумать. Если бы он был в контакте с перечисленными частями своей личности, у него не возникла бы потребность соперничать: он ощутил бы желание быть понимающим и сотрудничающим.

Если бы мужчины чувствовали, что они чувствуют, они больше не смогли бы эксплуатировать ни других, ни себя, в частности свое тело: делать неприятную и скучную работу или рисковать своей жизнью и убивать на войне.

Именно по причине отсутствия контакта с собственными чувствами мужчины чаще злоупотребляют наркотическими веществами, чем женщины. У них чаще, чем у женщин, встречается сценарий «Без радости», который выражается в сильных мышечных зажимах и отчуждении многих частей тела и его органов (см. гл. 10).

Главная функция Большого Свина у мужчин — заставлять мужчину постоянно держать своего Взрослого включенным и делать то, что, по словам Свина, должны

делать «настоящие мужчины»: игнорировать интуицию, свою способность заботиться о других и способность радоваться жизни. На рис. 9 вы видите структуру мужского эго, которая является результатом полоролевого программирования.

Структурный анализ женской роли

Женщину программируют быть дополняющей второй половиной мужчины. Точнее, мужчины рассматриваются как неполные личности, которых женщины должны дополнять, — и ни в коем случае не наоборот. Женщин приучают быть гибкими. Кроме того, от них требуется иметь развитую заботливую часть. Их работа — растить Детей, заботиться о людях, особенно об «их» мужчинах, и быть заботливыми. Зато от женщины никто не ожидает, что у нее будет сильный Взрослый. Считается нормальным, когда женщина не может заполнить налоговую Декларацию, когда студентка или школьница не успевает по техническим предметам. Женщина не обязана уметь рассуждать логически. Для того чтобы женщина выполняла функцию помощницы мужчины, бесплатно занимаясь домом, детьми и хозяйством, ей *важно* не иметь развитую взрослую часть. Однако для нее (как и для мужчины) необходимым требованием считается наличие сильного Большого Свина, который будет следить, как она соблюдает «законы» своего сценария, то есть «знает свое место» (в подчинении у мужчины).

Общая идея женского сценария — беспомощность. В терминах структурного анализа это значит, что у нас отсутствует сильная взрослая часть, поэтому мы ведем себя иррационально и нам трудно принять на себя ответственность за свои действия и решения. В соответствии с нашим сценарием мы должны ждать от других, особенно от мужчин, что они спасут нас, и не доверять в ответственных делах ни себе, ни другим женщинам.

С другой стороны, для женщины считается нормальным иметь хорошо развитого Маленького Профессора, доверять своей интуиции, чувствовать, что происходит в душе другого человека, поэтому мы обычно знаем, как и когда позаботиться о другом. Мы настроены на помощь другим, но часто даже не задумываемся, чего хотим мы сами (что является стандартной женской ролью в игре «Спасение»). Женщины, как и мужчины, не имеют разрешения проявлять своего Естественного Ребенка, а если бы имели, то знали бы, чего они хотят.

В телесном отношении сценарий предписывает женщине соответствовать стандартному образу «красивой женщины» — хорошо выглядеть (хорошо себя чувствовать при этом не обязательно). У «идеальной» женщины, или «куклы Барби», — слабые руки, длинные ногти, которые мешают ей работать руками, тонкая талия, плоский живот, длинные стройные ноги — не сильные, но красивые, узкие ступни, которые неустойчиво стоят на земле, и грудь, которая отнюдь не наполнена чувствами.

Проблема женской груди особенно важна. О ней так часто судят посторонние люди и ее так часто сравнивают со стандартным образом «красивой груди», что она перестает что-либо чувствовать. Она как бы более не является частью женщины, превращаясь в собственность других людей, которые судят ее внешний вид. Кроме того, во время менструального периода женщине принято чувствовать себя плохо и подавленно вследствие повышенной чувствительности и эмоциональности, вместо того чтобы наслаждаться остротой всех чувств.

На рис. 10 представлена картина развития эго у женщины, которая демонстрирует результат полоролевого программирования.

Половые роли и семья

В стандартной нуклеарной семье мужчина и женщина спасают (см. гл. 11) друг друга многими способами в различных ситуациях. Папа спасает семью тем, что содержит машину в порядке, зарабатывает деньги сорок часов в неделю на работе (которую он ненавидит); мама спасает семью, отдавая заботу и любовь, заботясь о том, чтобы каждый чувствовал себя хорошо, давая каждому то, в чем он нуждается, еще до того, как он об этом попросит, — в общем, отдавая детям больше заботы, чем они когда-либо смогут вернуть ей. Кроме того, папа спасает маму, делая больше половины всей работы в их сексуальной жизни. Он чаще всего инициирует секс и «руководит» его ходом. Мама в ответ раздражается, что он дает ей *только* секс (особенно если она не испытывает оргазм), потому что ей не хватает нежности с его стороны. Это происходит потому, что мужской сценарий не допускает чувствительности и не дает мужчине возможности понять, чего от него хочет женщина. С другой стороны, мама не говорит прямо о том, чего она хочет.

Ее Большой Свин говорит ей, что другие не будут любить ее, если она будет прямо говорить о своих желаниях, особенно о сексуальных, поэтому мама «приспосабливается» и потихоньку начинает ненавидеть папу и преследовать его, и порочный круг спасения замыкается снова и снова.

Как уже было сказано, треугольник спасения похож на карусель. Папа спасает маму, сексуальную Жертву, потом мама спасает папу, не говоря ему о своих истинных желаниях, причем они оба могут накапливать скрытое раздражение для будущего преследования. Она злится и становится «фригидной» в постели с мужем, а он изменяет ей или становится «импотентным» в постели с ней.

Папа тоже игнорирует свои желания. Мужчины часто даже не замечают, как они игнорируют самих себя. Обычно они не знают точно, чего они хотят и что они чувствуют, потому что их научили быть бесчувственными, чтобы они эффективнее работали и конкурировали. Этот порочный круг трудно разорвать, потому что, когда мужчина входит в контакт со своими чувствами, первыми чувствами, которые у него возникают, оказываются страх и вина (см. гл. 27). Ему кажется легче не чувствовать ничего, лишь бы не встречаться с этими неприятными чувствами. Иными словами, папа не слушает себя, потому что ему не нравится то, что он может услышать.

Как указывает Р. Д. Лэнг, игнорирование превращает людей в инвалидов, а так как женщины имеют разрешение пользоваться своей интуицией, они чаще становятся жертвами игнорирования со стороны других людей. Мэри говорит: «Мне кажется, что ты больше меня не любишь», а Фред отвечает ей: «Неправда, я тебя люблю», потому что он чувствует вину и (или) ничего не чувствует. От этого Мэри начинает терять разум. Внутри ее происходит диалог: «Я не понимаю. Я ясно чувствую, что он меня больше не любит, а он говорит, что любит. Откуда же взялось это чувство? Не понимаю!» Именно так многие женщины теряют контакт со своей интуитивной частью, впадают в депрессию и сходят с ума.

Интуиция — одна из важнейших способностей человека, но ее можно использовать безопасно и с пользой для себя только в том случае, если партнер согласен быть абсолютно честным в своей обратной связи, что требует рискованного контакта со своими чувствами. О паранойе, которая на деле является обостренной чувствительностью к мотивам других людей, говорилось в главе 9. Метод, который позволяет партнерам проверять взаимные интуитивные впечатления чувствами другого, называется объяснением (см. гл. 23), и он требует полной честности, полного отказа от секретов, бесстрашия — чтобы суметь поделиться с другим своими паранойяльными фантазиями (интуитивными подозрениями) — и обязательно умения найти «зерно истины» в подозрении другого.

Половые роли и отношения

Самый мощный канал коммуникации между мужчиной и женщиной кроме связи Большой Свин — Большой Свин — это связь Естественный Ребенок — Естественный Ребенок. Более того, часто отношения между Ребенком мужчины и Ребенком женщины — это единственная основа любовных отношений. Сексуальное притяжение Ребенка чаще всего является тем фактором, который сводит людей вместе. Такая связь непрочна, так как данная ситуация возлагает чрезмерную ношу на детскую часть их отношений.

В такой ситуации мужчина и женщина ведут себя как двое счастливых смеющихся детей, которые вместе едят клубничное пирожное. Они наслаждаются его вкусом, не задумываясь о том, что будет после, а когда от него ничего больше не остается, для них это оказывается печальной неожиданностью. Они разочарованы, им трудно принять тот факт, что невозможно одновременно *обладать* пирожным и *есть* его. Умея лишь потреблять, партнеры не осознают свои потребности и не умеют удовлетворить их самостоятельно. Они знают, как употребить *это* пирожное, но еще не умеют ни сохранить часть его на будущее, ни испечь новое, еще более вкусное.

Мы все умеем использовать друг друга в качестве игрушек; а когда человек использован, сломан или больше не может делать то, чего мы от него хотим, мы просто выбрасываем его и идем «покупать» нового. Мы проходим, оставляя за собой мертвые тела: партнеров, которыми мы попользовались и выбросили. Напрасная трата способности любить! Такое поведение держит нас на расстоянии друг от друга и не дает нам сотрудничать, чтобы получить то, в чем мы нуждаемся.

Игнорирование (гл. 9) разрушает отношения между мужчиной и женщиной. Оно особенно вредит душевному благополучию женщины. Одна из причин этого — слабое развитие Маленького Профессора у мужчины. Когда Мэри после десяти лет брака говорит Фреду: «Фред, мне кажется, что ты больше не любишь меня. Я больше не чувствую твоей любви», а Фред отвечает: «Какая ерунда! Не будь дурочкой, я люблю тебя», или когда она говорит: «Мне страшно оставаться дома одной, когда ты уходишь», а он ей отвечает: «Не бойся. Тебе нечего бояться», — они находятся в ловушке, типичной для общения между мужчиной и женщиной. Он игнорирует ее интуитивное ощущение, и ему не приходит в голову, что в ее словах может быть зерно истины. Чувство вины, вызванное Большим Свином, который говорит мужчине, что он *должен* любить свою жену, удерживает его от контакта со своими истинными чувствами, в то время как *она* чувствует, что он чувствует. Он обесценивает ее чувства и ее интуитивное восприятие. Когда он таким образом сбивает ее с толку, она становится иррациональной, ее мысли путаются, а его чувство вины становится еще сильнее, поэтому он еще больше отчуждается. Так разрушаются многие потенциально хорошие отношения.

Заговор половых ролей

Традиционно считается, что мужчина и женщина подходят друг другу, как сладкий и кислый соус, как жара и холод, как *инь* и *ян*. Сама идея красива, но в жизни так не бывает. Мужчина и женщина в жизни чаще оказываются загадкой друг для друга. Часто говорят, что мужчина может понять женский образ мышления. Женщины тоже часто не понимают ход мысли мужчины. По мере того как отношения заходят все дальше, вера в миф о взаимном дополнении мужчины и женщины все больше препятствует истинному общению между живыми людьми.

Два основных препятствия, которые стоят на пути к достижению

удовлетворяющих отношений между мужчиной и женщиной, состоят в том, что, во-первых, мужчина и женщина не в состоянии построить близкие любовные отношения друг с другом и, во-вторых, мужчина и женщина часто не умеют построить равные отношения в сфере совместной деятельности. Где именно нарушается коммуникация между мужчиной и женщиной, можно увидеть на рис. 11 А, где показаны отношения между разными частями личности мужчины и женщины.

Часто открыт канал коммуникации между ее Заботливым Родителем и его Ребенком, но очень редко бывает наоборот. Так как между Взрослыми партнерами связь слаба, они не могут сформировать достаточные отношения эффективного сотрудничества. Отсутствует связь между Заботливыми Родителями, так как у мужчины данная часть не развита, а в женский сценарий заложено указание делать всю работу по воспитанию детей самой. Коммуникация между Маленькими Профессорами тоже очень слаба. Именно по этой причине становится невозможна близость (отсутствует возможность поделиться интуитивными ощущениями относительно себя и других людей).

Если сложить две структуры эго вместе, мы получим меньше, чем две личности. Мужчина + женщина = один заботливый Родитель, один Маленький Профессор, две половинки Естественного Ребенка, два Больших Свина — жалкое подобие человеческой личности.

Борьба с половыми ролями

Мужчина и женщина должны научиться сотрудничать, чтобы вернуть себе свои природные возможности. Женщина должна бороться за свою взрослую часть, за свою способность мыслить логически, научиться делать то, что она сама хочет, и перестать спасать других: перестать отдавать свою любовь и поглаживания тем, кто не вернет ей их, особенно перестать любить тех, кто не отвечает ей взаимностью. В интересах женщины (и мужчины тоже, потому что тогда женщина перестанет на него раздражаться) давать любовь только себе и тем, кто отвечает ей взаимностью. Мужчине следует развивать своего Заботливого Родителя, для того чтобы научиться заботиться о себе и о других, учиться чувствовать, что они чувствуют, особенно прислушиваться к своему Естественному Ребенку и Маленькому Профессору. Мужчинам надо научиться делать те или иные вещи исключительно потому, что они сами этого хотят, а не потому, что они чувствуют вину за то, что не делают их. И мужчины, и женщины должны освободиться от власти Большого Свина.

Когда и мужчина, и женщина сумеют развить в себе полноценную личность (рис. 12), они смогут общаться напрямую: Заботливый Родитель — с Заботливым Родителем, Заботливый Родитель — с Ребенком, Взрослый — со Взрослым, Маленький Профессор — с Маленьким Профессором, а Естественный Ребенок — с Естественным Ребенком. Очевидно, что на такой основе им будет легче построить сотрудничество, равные, близкие отношения.

Глава 14 Наиболее распространенные женские сценарии (*Ходжи Викофф*)

Феномен сценарного программирования женщин связан не только с тем, что девочек воспитывают родители, а СМИ закрепляют в их сознании образец «настоящей женщины». Первые сценарии половых ролей мы обнаруживаем в греческой мифологии: Афина — это «женщина за спиной мужчины», Гера — «матушка Хаббард», а

Афродита — «искусственная женщина». Карл Густав Юнг выделял соответственно женский и мужской архетипы *Анима* и *Ангшус*.

Я представлю несколько самых распространенных женских сценариев, которые показывают, как нас, женщин, приучают к мысли о том, что мы неполноценны и несамостоятельны по своей природе. Я выбирала самые узнаваемые типы личности: женские судьбы, которые чаще всего встречались мне, когда я работала с женщинами в группе. Однако я хочу заметить, что в жизни часто встречается смесь двух или нескольких сценариев в одной и той же женской личности. Кроме того, общая тема сценария может совпадать с описанием при наличии расхождения в частностях. Описывая банальный сценарий, я в первую очередь буду называть тезис, или жизненный план. Он включает специфическую для данного сценария форму повреждения способностей к близости, спонтанности и познанию; способ преодоления этого сценария; времяпрепровождения, которые предпочитает женщина с таким сценарием; наконец, печальную концовку, запланированную в сценарии. Остальные признаки сценария соответствуют указанным Клодом в главе 7, в «Списке признаков сценария».

Матушка Хаббард, или Женщина на службе семьи

Жизненный план. Эта женщина проводит свою жизнь заботясь обо всех, кроме себя. Она хронически отдает больше, чем получает взамен, и принимает это, потому что чувствует, что по важности она последняя в семье и что ее ценность определяется тем, что она делает для других. Это неравенство поддерживают СМИ (телевидение, женские журналы), восхваляя образ идеальной жены, матери и домохозяйки. Поглаживания и значимость никогда не даются ей за ее личные качества и за то, что она делает, а только за ее семью, детей и мужа. Она выбирает свой сценарий, потому что он обеспечивает ей безопасность — помогает избежать риска, связанного с независимостью и полноценной жизнью. Она не отказывается от своего сценария, потому что каждый раз, когда она пытается бунтовать, ее муж и дети сердятся и не понимают ее.

Хотя она играет все роли в треугольнике спасения, ей привычнее роль Спасителя (см. гл. 11). Пытаясь получить хоть что-то взамен за свои труды, она стремится вызвать у мужа и детей чувство вины, когда ей не хватает проявлений любви с их стороны или когда они не дают ей то, чего она хочет, даже если она не просила об этом вслух. Кроме того, она отказывается заниматься любовью с мужем под предлогом того, что она слишком устала или что у нее болит голова, в надежде получить в ответ хотя бы несколько поглаживаний.

Она читает женские журналы и при виде стройных моделей в модной одежде чувствует себя непривлекательной и недостойной любви. Она вращается в порочном круге обжорства и диет. Чем хуже она себя чувствует, тем больше она хочет взбунтоваться и тем больше переедает. Ее «карьера» чаще всего заканчивается депрессией и одиночеством. Ее дети больше не любят ее, муж не интересуется ею. Они использовали ее и выбросили. Чаще всего дети презирают ее, потому что считают ее причиной всех своих проблем. Когда она больше не может приносить другим пользу, что часто совпадает с периодом менопаузы, наступает ее психическая смерть (так называемая инволюционная меланхолия). В некоторых случаях за свой труд она бывает вознаграждена электрошоком.

Контрсценарий. Когда она поступает на работу, может показаться, что она вырвалась из тисков своей программы и стала независимой, но это продолжается недолго, так как ей трудно совмещать домашние дела с работой, которая становится для нее дополнительной обузой.

Запреты и предписания.

- будь хорошей матерью;
- уступай;
- жертвуй собой для других.

Решение. Будучи молодой женщиной, Матушка Хаббард решает, что ей больше подходит роль жены и матери, чем самостоятельная карьера, которая ее пугает.

Мифическая героиня. Ей нравится старое телевизионное шоу «Я помню свою маму», Бетти Крокер и образ матери-Земли.

Телесный компонент. Она склонна к накоплению излишнего веса и не уделяет достаточно времени физическим упражнениям. Она небольшого роста, ее фигура имеет мягкие округлые очертания. Если она из низших классов или из стран третьего мира, то склонна пренебрегать своим здоровьем, предпочитая заботиться о здоровье своих детей.

Игры.

- «Загнанная домохозяйка»;
- «Фригидная женщина»¹⁵;
- «Видишь, как я старалась».

Роль терапевта, предусмотренная сценарием. Он говорит ей не сердиться (то есть приспосабливаться) и дает ей транквилизаторы, чтобы успокоить ее и чтобы она «оставалась на своем месте». Он говорит ей, что ей нужно сесть на диету, прописывает ей таблетки для того, чтобы она стала стройной, счастливой и спокойной, и, возможно, в конце ее «карьеры» назначает ей электрошок.

Антитезис. Она начинает прислушиваться к своим желаниям и уважать их, она учится принимать поглаживания за то, что она представляет собой как личность, а не за то, что она отдает другим. Она отказывается от игры в спасение, требует, чтобы люди сообщали ей прямо, чего они хотят, и дает им не больше, чем получает от них. Важно, чтобы она научилась ставить свои потребности выше потребностей других людей. Она учится заботиться о своем теле: не для того чтобы достичь «стандарта красоты», а потому что она любит себя и хочет хорошо себя чувствовать; она регулярно занимается физическими упражнениями. Она перестает читать женские журналы и начинает изучать, например, историю, автомеханику и айкидо. Она отдает приоритет своему физическому и душевному здоровью.

Конечно, матери четверых детей, страдающей лишним весом, трудно преодолеть свой сценарий. Но если женщина хочет изменить свою жизнь и жить так, как *она хочет*, сотрудничая с другими женщинами, она сможет добиться своего. Несколько подруг могут по очереди присматривать за детьми. Они могут, объединившись в группу, бороться за улучшение обслуживания в детском саду и за свои права неработающих женщин.

Искусственная женщина

Жизненный план. Чтобы получать поглаживания, она выставляет напоказ красивую искусственную оболочку — броские ювелирные украшения, высокие каблуки, остро модную одежду, интригующие духи и драматический макияж. Она пытается купить красоту и чувство благополучия, но ей это никогда не удастся. Она хронически чувствует, что не так красива, как топ-модели — женщины из фильмов и модных журналов, которых она идеализирует. Она получает небольшое число

¹⁵ На мой взгляд, изложение этой и предыдущей игры содержит в себе сексистские проявления. К сожалению, мой диалог на эту тему с Эриком Берном был оборван его безвременной кончиной.

поглаживаний (чаще всего от клерков в модных бутиках) за то, что умеет модно одеваться и совершать дорогие покупки. Этим двум занятиям она посвящает все свое свободное время. Она чувствует себя безопасно в роли потребителя и чувствует себя сильной, принимая решение в качестве покупателя, а также когда она приобретает то, что хочет. С другой стороны, она чувствует, что не властна над той частью своей жизни, которая протекает вне стен магазинов, и поэтому в треугольнике спасения ей наиболее привычна роль Жертвы. Большую часть свободного времени она тратит на покупки, косметические процедуры, примерки разных туалетов и чтение журналов о моде и кинематографе. Она раз за разом получает подтверждение справедливости своего сценария, когда на нее не обращают внимания, если она не одета и не накрашена, как кукла Барби. Так как она не получает от жизни того, чего хочет на самом деле (это невозможно купить), она пытается забыться в «покупательском запое». Когда она сердита на мужа, то «до смерти избивает» его пластиковой кредитной картой (тратя его деньги без счета) или покупает на его деньги поглаживания у своего психоаналитика.

Когда внешняя красота уже не может вернуться к ней ни за какие деньги, она впадает в депрессию, потому что больше не получает поглаживаний ни от себя, ни от других. Она может попытаться заполнить пустоту алкоголем, транквилизаторами и другими химическими веществами. В старости она наполняет свою жизнь мелочами, а свой дом — безделушками.

Контрсценарий. Когда она только что закончила очередную диету, купила себе новый модный костюм или платье, когда она отлично выглядит и чувствует себя прекрасно на блестящей вечеринке или в дорогом баре, кажется, что ее сценарий делает ее счастливой. Кроме того она чувствует себя хорошо дома и на работе, когда она слегка пьяна от выпитого за ланчем, но это чувство кратковременно, и, когда оно проходит, она снова чувствует пустоту и неудовлетворенность.

Запреты и предписания:

- не старей;
- не будь собой;
- будь привлекательной.

Решение. В средней школе она решает работать после занятий, чтобы покупать себе модные обновки, вместо того чтобы писать статьи для школьной газеты.

Мифическая героиня. Она обожает Дорис Дей и других кинозвезд. Кроме того, ей нравятся Филлис Диллер, Джоан Риверс и Кэрол Ченнинг.

Телесный компонент. Она стройная, но ее мышцы не развиты. Она повредила себе ноги слишком узкой обувью и иссушила кожу искусственным загаром.

Игры:

- «Купи мне что-нибудь»;
- «Неудачница»;
- «Алкоголик» («Шопоголик», «Токсикоманка»).

Роль терапевта, предусмотренная сценарием. Он выписывает ей лекарства и назначает расширенный курс психотерапии. Его диагноз исключает возможность групповой терапии (потому что она *так* страдает от «невроза»), и он принимает ее три-четыре раза в неделю индивидуально.

Антитезис. Она решает любить свое естественное Я. Она понимает, что ее «власть» в качестве потребителя была лишь иллюзией, и решает вернуть себе власть над своей жизнью, строя ее по своему вкусу. Она перестает принимать таблетки, чтобы забыться, и записывается в группу решения проблем, где учится, как достичь настоящих изменений в своей жизни. Она развивает стороны своего Я, не связанные с внешностью, которые могли бы оценить как она сама, так и другие люди. Она начинает получать удовольствие от физических упражнений и вступает в клуб бегунов, чтобы

встретить новых людей. Она твердо решает больше заботиться о том, как она себя чувствует, чем о том, как она выглядит.

Женщина за спиной мужчины

Жизненный план. Она кладет весь свой талант и всю свою энергию на то, чтобы помочь сделать карьеру своему мужу, часто менее одаренному, чем она сама, но, согласно сексистским стереотипам, обязанному быть более преуспевающим, чем она. У нее, как правило, нет детей; она выглядит умной и красивой на коктейлях и вечеринках, она гостеприимна и умеет прекрасно проводить кампании по рекламе своего мужа. Это Сирано де Бержерак в юбке, талантливый человек, который не может позволить себе блистать под собственным именем ввиду врожденного недостатка (ее пола), который делает ее социально неприемлемой в высоком положении. Чтобы поддержать мужа, она отдает ему много поглаживаний, в частности позволяет ему получать поглаживания, которые по праву принадлежат ей. Например, она пишет за него книги, а он получает всю славу и почет. Она удовлетворяется тем, что слышит аплодисменты, адресованные ему. Она считает, что легче вкладывать силы в успех мужа, чем самой иметь дело с жестокими реалиями конкуренции и прослыть «карьеристкой».

Если им удастся достичь успеха, она проводит много времени, читая письма поклонников мужа, смотря передачи с его участием по телевидению, следя за тем, как идут дела у конкурентов, занимаясь украшением дома и устраивая элегантные вечеринки в надежде очаровать шефа своего мужа, чтобы тот повысил его в должности. Подтверждение справедливости сценария приходит всякий раз, как ей отказывают в публикации рукописи, подписанной ее именем, и всякий раз, как ее соглашаются взять только на должность секретаря. Когда неравенство начинает ее тяготить, она может попытаться разрушить игру, вслух сообщив о своем вкладе в популярность мужа. Впрочем, чаще она удовлетворяется, закрутив роман с одним из его конкурентов.

В конце пути, когда он почти достиг вершины и уже не нуждается в ней так, как раньше, она может развестись с ним, и тогда он возьмет в жены молодую девушку, которая даст ему возможность ощутить свое превосходство и которая к тому же является более привлекательным сексуальным объектом.

Контрсценарий. Этот сценарий не кажется воплощением вопиющей эксплуатации, потому что в нем женщина может рассчитывать на косвенное признание: ее знают как Женщину за спиной мужчины. Она чувствует себя прекрасно, пока муж ценит ее вклад и искренне выражает свою благодарность, но как только он начинает принимать ее помощь как должное, она начинает ревновать и раздражаться, причем ругает себя за эти чувства.

Запреты и предписания:

- помогай;
- не принимай похвал;
- будь позади мужчины.

Решение. В определенный момент она решает не заканчивать образование, чтобы работать и поддерживать мужа, пока он учится. Она решает, что хорошая жена должна поддерживать мужа, а не затмевать его.

Мифическая героиня. Она восхищается Элеонорой Рузвельт и небезразлична к судьбам Пат Никсон, Роз Мэри Вудс и Джеки Кеннеди.

Телесный компонент. Она немного сутулится, чтобы выглядеть незаметно.

Игры:

- «Вы великолепны, профессор!»;

- «Рада помочь»;
- «Если бы не ты».

Роль терапевта, предусмотренная сценарием. Он напоминает ей об ограничениях, которые накладывает на нее женский пол, и о том, что она должна поддерживать своего мужа. Когда впервые звучит слово «развод», терапевт говорит ей, что ей потом будет хуже, если она попытается наказать мужа, составляя соглашение о разводе.

Антитезис. Путь к свободе для нее начинается с принятия поглаживаний за ее талант и с того, что она употребит его на пользу себе. Ей необходимо перестать перекладывать ответственность на мужа и наконец выйти на «линию фронта» самой. Она должна избавиться от внутренних посланий, которые говорят ей, что она не должна быть сильной, и перестать оправдывать ожидания людей, которых пугает ее честолюбие. Чтобы освободиться, она начнет работать на себя, причем делать то, что ей нравится, и так, как она считает нужным. Она скажет мужу, чтобы он нанял прислугу и секретаря. Если она действительно хочет преуспеть, она должна решить сделать это напрямую и быть готова за это заплатить.

Я бедняжка

Жизненный план. Она проводит жизнь в роли Жертвы, которая ждет своего Спасителя. Ее родители делали за нее все, потому что она девочка (а девочки считаются беспомощными), и тем самым подорвали ее уверенность сделали ее абсолютно зависимой и полностью подконтрольной им. Сперва она борется с этим, но со временем отказывается от борьбы и сдается. Она решает, что родители были правы и что она действительно беспомощна. Она выходит замуж за выдающегося человека, часто — за своего психиатра, который играет роль Папочки — Спасителя маленькой беспомощной девочки. Она не получает поглаживаний за то, что чувствует себя хорошо и постоянно находится в депрессивной позиции, потому что ей дают поглаживания, только когда ей плохо. Поэтому поглаживания, которые она получает, отдают горечью и оказываются малопитательными.

Она переживает состояние близости, когда она сама играет роль Ребенка, а окружающие находятся в роли Родителей, но очень редко участвует в равных близких отношениях. Так как у нее есть разрешение вести себя по-детски, она бывает по-детски спонтанной и по-детски беспомощной, а кроме того, умеет изобретательно «сходить с ума». Родители научили ее тому, что легче получить желаемое от других людей, если пожаловаться им на свои несчастья, поэтому она делает все, чтобы поддерживать образ Жертвы. Она проводит много времени, жалуясь на свои несчастья и пытаясь спровоцировать окружающих помочь ей. Она сохраняет убежденность в том, что является Жертвой, раз за разом провоцируя других делать для нее то, чего они вовсе не хотели делать, после чего они преследуют ее (выражая свое раздражение). Ее муж получает поглаживания за то, что играет роль Доброго Папы беспомощной дочки, сексуальные поглаживания как знак восхищения им и, наконец, поглаживания в качестве мужа-мученика, когда она окончательно потеряет голову. Она сопротивляется спасению, сходя с ума, устраивая мужу публичные сцены и вызывая у окружающих сомнение в его компетентности и как мужа, и как терапевта.

Она заканчивает полной неспособностью адекватно функционировать и оказывается либо в зависимости от мужчины, который тиранит ее, либо в психиатрической клинике.

Контрсценарий. Этот сценарий выглядит отлично, когда она только что вышла замуж за своего Сэра Галахэпа и он так чудесно заботится о ней, что возникает иллюзия, будто она нашла свое счастье.

Запреты и предписания:

- не взрослей;
- делай то, что говорят родители;
- не думай.

Решение. Еще маленькой, когда ее принуждают не слушать свои чувства и свое мнение, она решает, что родители лучше знают, что ей нужно.

Мифическая героиня. В детстве она любила читать сказки «Золушка» и «Сиротка Энни».

Телесный компонент. У нее слабые мышцы и нарушенная координация движений, чаще всего широко открытые глаза и удивленное или грустное выражение лица.

Игры:

- «Подумайте, какой ужас!»;
- «Дурочка»;
- «Сделай для меня что-нибудь».

Роль терапевта, предусмотренная сценарием. Он играет роль Спасителя, и, когда она срывается после краткого периода прогресса, он превращается в Преследователя, говорит, что она не хочет лечиться, и ставит ей диагноз «шизофрения».

Антитезис. Она отказывается от легкого пути, то есть от поведения Жертвы и от игры «Сделай для меня что-нибудь». Она решает, что ей пора вырасти, начинает развивать своего Взрослого и заботиться о себе сама. Она начинает принимать поглаживания за взрослое, ответственное поведение, за проявление силы и отказывается принимать поглаживания за исполнение роли Жертвы. Она перестает получать удовольствие от увечного, депрессивного Я-образа. Она осознает, насколько ее ограничивает роль Жертвы, и потому принимает решение выполнять самой по крайней мере пятьдесят процентов необходимой работы по спасению в том случае, когда ей действительно требуется помощь. Она получает власть над своей жизнью. Она работает со своим телом, чтобы разблокировать свою энергию, и обучается каратэ, чтобы чувствовать себя безопасно на улице. Она просит, чтобы к ней обращались не «Сюзи» (ее первое имя), а «Джоан» (ее второе имя).

Непривлекательная красавица

Жизненный план. Она обладает стандартными признаками «женской красоты», но она не очень высоко ценит себя как личность и не верит по-настоящему в то, что она привлекательна. Она считает себя ограниченной и непривлекательной. Когда она смотрит в зеркало, то не видит красоты, которую видят другие. Ей в глаза в первую очередь бросаются изъяны и несовершенства. Эта особенность называется «синдром красивой женщины» и связана с тем, что женщина сосредоточивается на отдельных частях лица или фигуры, которые по отдельности выглядят не так привлекательно, как в ансамбле. Ей кажется, что она обманывает тех, кто думает, что она красива, и считает их глупцами. Она получает много поглаживаний за свою внешность и игнорирует их все. Она хочет, чтобы ее любили за ее личные качества, но мало кто видит их за красивой оболочкой. Мужчина, который выходит с ней в свет, получает поглаживания за прекрасное приобретение, которое стоит с ним рядом в вечернем платье. Она находится в постоянном поиске Прекрасного Принца, который положит конец всем ее несчастьям и силой своей волшебной любви сделает ее по-настоящему красивой. Она злится на окружающих за то, что они не ценят ее, и мстит за это, выкуривая сигареты пачку за пачкой и появляясь в обществе близких друзей в затрапезном виде. Она дает мужчинам все, кроме самой себя. Она ощущает себя в первую очередь Жертвой. Часто другие женщины видят в ней опасную соперницу и

завидуют ее красоте. Благодаря привлекательной внешности она привыкла легко получать то, что хочет. Привычка к особенному обращению сделала для нее ненужным умение сотрудничать, поэтому иногда она ведет себя как примадонна.

Так как она не пользуется своей взрослой частью в отношениях с Прекрасным Принцем, он эмоционально «обворовывает» ее. Позже, когда со временем ее красота тускнеет, она не отказывается от привычного враждебного отношения к другим, но так как теперь очевидное оправдание капризов (ее красота) отсутствует, ее считают просто «стервой». Часто она заканчивает жизнь в одиночестве, ее никто не любит, даже она сама.

Контрсценарий. Ее жизнь кажется чудесной сказкой, когда она по уши влюблена в своего Прекрасного Принца. Это продолжается около шести месяцев, а затем незаметно меркнет, так как он начинает интересоваться другими красивыми женщинами.

Запреты и предписания:

- ты красива только внешне;
- не будь близка с другими людьми;
- не будь собой.

Решение. Люди всегда реагировали исключительно на ее красивое лицо, а не на нее саму как личность, поэтому она решила, вместо того чтобы добиваться уважения к себе как к человеку, продавать себя в качестве сексуального объекта, чтобы получать то, чего она хочет.

Мифическая героиня. Она болезненно очарована легендой Мэрилин Монро и восхищается кино- и телезвездами.

Телесный компонент: Ее тело очень красиво, но нечувствительно. Она часто бывает напряжена, и поэтому иногда ей бывает трудно достичь оргазма. Когда она улыбается, приходит в движение только ее рот, потому что она боится, что возле глаз образуются морщинки.

Игры:

- «Насилие»;
- «Если бы не ты»;
- «Изъян (ее собственный)».

Роль терапевта, предусмотренная сценарием. Он уступает сексуальному влечению и делает ей соответствующее предложение, после чего она получает право игнорировать все, что он говорит.

Антитезис. Она начинает требовать поглаживаний за человеческие качества, которые нравятся в ней людям, она отказывается принимать поглаживания в адрес своей внешности. Ей необходимо полюбить себя, перестать играть в «Изъян» и начать наслаждаться своей истинной внешней и внутренней красотой. Она занимается тем, что для нее по-настоящему важно, и посещает женскую группу встреч, где учится сотрудничать, чтобы получать то, чего она хочет.

Она решает использовать свою взрослую часть, чтобы построить отношения с мужчиной, который ценит ее как личность. Она получает удовольствие от того, что наконец стала властна над событиями своей жизни и знает, над чем ей нужно работать в себе.

Медсестра

Жизненный план. Она — профессиональный Спаситель и работает в организации, где ее эксплуатируют и выкачивают из нее все соки. Вначале ее желание заботиться о других исходило изнутри, но скоро забота становится обязанностью, навязанной извне. Ее учат чувствовать потребности других людей и удовлетворять их. Из-за этого

она ждет, что другие люди прочитают ее мысли так же, как она читает их мысли, и позаботятся о ней так же, как она заботится о них. Однако этого не происходит: она не просит вслух о том, чего хочет, поэтому ничего не получает. Зато она часто получает от благодарных пациентов и их семейств поглаживания в виде коробки конфет. Устав спасать, она обижается и становится сердитой. Она не получает то, чего хочет, поэтому становится Преследователем под маской так называемой «профессиональной бесстрастности». Ее преследование часто принимает форму антиспасения (гл. 11): «Я даю только то, о чем меня просят!»

Она проводит время, жалуясь на врачей и начальство, но у нее не находится ни сил, ни времени, чтобы противостоять им. Кроме того, она опасается последствий своей активности. Она чувствует, что должна приспособиться, чтобы не потерять свой кусок хлеба, так как она содержит свою семью (потому что она спасает мужа-алкоголика или потому что она мать-одиночка). Когда у нее не складываются близкие отношения, она думает, что должна была дать своему избраннику больше (спасение).

По иронии судьбы в старшем возрасте она проводит большую часть своего времени в больнице, так как ее тело не выдержало многолетней эксплуатации. Она могла повредить спину, поднимая тяжелого пациента. Кроме того, в течение дня она подхлестывала себя стимуляторами, а по вечерам пыталась успокоить седативными средствами и алкоголем.

Контрсценарий. Когда она только закончила школу медсестер и поступила на свою первую работу, казалось, что она избрала прекрасную профессию и что все идет так, как она хочет. Ее энтузиазм стал гаснуть, когда она почувствовала разницу между количеством любви, которое она отдает, и тем, что она получает взамен. Когда она ухаживала за раковыми больными, она впервые ощутила депрессию и начала принимать снотворное от бессонницы и ночных кошмаров. Если она белая и (или) из среднего класса, ей, скорее всего, назначал свидания красивый молодой врач, который отказался жениться на ней или женился, а потом развелся, когда закончился срок его обучения.

Запреты и предписания:

- в первую очередь заботиться о других;
- не проси о том, чего хочешь;
- трудись.

Решение. В детстве она решает, что быть хорошей — значит отложить свои нужды и в первую очередь заботиться о других, что заботиться о себе — эгоистично, то есть плохо.

Мифическая героиня. Она фантазирует, представляя себя в роли всепрощающей страдальцы (Джейн Эдамс или Флоренс Найтингейл).

Телесный компонент. Ее ноги страдают, потому что она слишком много времени проводит стоя. По этой же причине у нее варикозное расширение вен. Когда она поднимала тяжелых пациентов, она повредила спину.

Игры:

- «Почему бы вам не... — Да, но»;
- «Подумайте, какой ужас!»;
- «Если бы не ты...».

Роль терапевта, предусмотренная сценарием. Он говорит ей, что она должна делать свою работу, он поддерживает врачей в их патриархальной роли. Чтобы помочь ей справляться с работой, он прописывает ей лекарства: стимуляторы, чтобы принимать днем, и успокоительные, чтобы принимать вечером. Ему хочется поделиться с ней своими проблемами, потому что она такая понимающая и так хорошо слушает.

Антитезис. Первое, чему она должна научиться, — прямо просить о том, чего она

хочет, и поставить свои нужды на первое место. Кроме того, ей важно перестать спасать и научиться строить отношения, свободные от игры в спасение. Возможно, будет лучше, если она оставит свою работу в больнице и будет работать неполный день или на частной основе, что даст ей время на себя. Она должна научиться заботиться о себе, в частности о своем теле. Ей будет полезно объединиться с другими медсестрами, чтобы требовать изменений в условиях труда медсестер, просить окружающих, чтобы они помогли ей отучиться спасать всех и вся, и говорить с пациентами об их правах и ответственности.

Полная женщина

Жизненный план. Вся ее жизнь вращается вокруг показаний весов. Она проводит время, ругая себя и сидя на диетах, пытаясь достичь душевного благополучия через умерщвление плоти. Она приобрела вредные пищевые привычки еще ребенком. За хорошее поведение ее вознаграждали едой. Кроме того, ей говорили, что она должна съесть все, что лежит на тарелке, потому что выбрасывать еду грешно: «Подумай о детях, которые голодают в Китае» (а не о своем полном желудке).

Она не умеет выражать свой гнев и говорить «нет», то есть она буквально проглатывает все, что ей дают. Когда она набирает излишний вес, это происходит потому что, она хочет выглядеть «солидно». А так как она не умеет выражать свой гнев и отказывать, полнота помогает ей отпугивать мужчин. Толщина также служит ей своеобразной «деревянной ногой» — оправданием за то, что она не добилась в жизни того, чего хотела. Она страстно хочет получать поглаживания за свою внешность, но они ей никогда не достаются. Ее спонтанность подавляется необходимостью постоянного контроля за тем, что и когда она ест. Она чувствует себя Жертвой собственного тела, своей неспособностью контролировать себя и мнения других людей о ее весе.

Она вращается в порочном круге «пищевых оргий» и жестоких диет, служащих самонаказанию. Она убеждена, что с ней не все в порядке из-за ее лишнего веса. Повторяющиеся неудачные попытки сбросить вес доказывают ей, что у нее нет силы воли и способности контролировать свою жизнь (то есть что она — беспомощная Жертва своей дурной привычки).

Так как она постоянно беспокоится о своем весе и ее сердце разбито отсутствием любви, рано или поздно ее настигает сердечная болезнь.

Контрсценарий. Кажется, что ее жизнь наладилась, когда она сидит на диете, теряет килограмм за килограммом и носит платья сорок шестого размера, однако при этом она страдает от голода, вся ее жизнь по-прежнему вращается вокруг показаний весов, и ей по-прежнему трудно выразить свой гнев или отказать. Как только диета завершена и она сталкивается с какой-то трудностью, она начинает переедать и быстро набирает потерянные килограммы.

Запреты и предписания:

- не говори «нет»;
- не злись;
- не люби себя.

Решение. В пятнадцать лет она решает, что у нее проблемы с весом и что она должна больше себя контролировать.

Мифическая героиня. Она обожает живопись Рубенса и с интересом следит за приключениями Элизабет Тейлор и ее проблемами с весом.

Телесный компонент. Ее полнота — это ее доспехи. Она не любит физической активности и склонна к небольшим травмам вроде вывиха голеностопного сустава.

Игры:

- «Обжора»;
- «Деревянная нога»;
- «Подумайте, какой ужас!».

Роль терапевта, предусмотренная сценарием. Он говорит ей, что ей надо научиться приспосабливаться (к ее «проблеме»), и прописывает ей диетические пилули и безвкусный рацион. Его отталкивает ее тело, и он бессознательно сообщает ей об этом своим поведением.

Антитезис. Она должна решить, что ее тело хорошо и красиво такое, какое оно есть, и научиться любить его и заботиться о нем (см. книгу Мейера Альдебарона «Освобождение от лишнего веса»). Возможно, когда она обратится к своему телу и его ощущениям, она рассердится на принятое отношение к полным людям. Когда она научится слушать свое тело, она перестанет обременять его: она научится есть то, что приятно ее телу.

Она научится говорить «нет» и выражать свой гнев на людей, которые ее тиранят, особенно если их отношение связано с ее весом. Иными словами, она перестанет проглатывать все, что ей навязывают. Возможно, она не станет стройной, как фотомодель, но она наверняка потеряет часть лишнего веса и почувствует себя лучше (вместо постоянного голода и чувства вины, с которыми она жила раньше).

Упражнения на центрирование (см. гл. 24) помогут ей вступить в контакт со своим телом и почувствовать, что из еды ему нравится, а что нет, чего она хочет от других людей, а что ей неприятно.

Важно, чтобы она перестала ненавидеть себя и глотать свою злость. Кроме того, ей не следует отдавать другим больше поглаживаний, чем она получает от них, так как именно дефицит поглаживаний — одна из причин ее переедания. Ей также нужно научиться расслабляться без помощи анестезирующего действия еды.

Учительница

Жизненный план. Она принимает решение учить других, так как для нее это единственный способ применить свои познания в любимом предмете, а также по финансовым причинам, но не потому, что это — именно то, что она хочет делать. Затем она попадает в ловушку стремления сохранить свою работу, так как эта работа дает ей иллюзию безопасности (она штатный преподаватель!).

Она выполняет в обществе две функции. Во-первых, она работает интеллектуальной нянькой для детей. Кроме того, она помогает вдальбивать в головы детям общественные ценности, то есть готовит из них послушную рабочую силу. Она учит их состязаться, не высовываться, исполнять приказы и приспосабливаться. Ей приходится следовать правилам, которые ей не нравятся, и еще учить им детей.

Ее главная проблема в том, что она проводит все свое рабочее время с детьми, поэтому она почти не общается со своими ровесниками. Если она замужем, она заперта в тюрьме одиноких моногамных отношений; если нет, она не общается достаточно, чтобы удовлетворить свою потребность в поглаживании. Ей недостаточно транзакций Ребенок — Родитель, которыми она обменивается с учениками, и она, как правило, отдает больше любви, чем получает взамен.

Когда ее начинает раздражать такое положение дел, ей перестает нравиться или педагогический труд, или сами дети, и тогда она принимает позицию Преследователя (хотя при этом остается благосклонной к нескольким «любимчикам»).

Контрсценарий. Ей кажется, что она счастлива, в начале учебного года, когда ученики и коллеги рады видеть ее, и весной, когда она готовится поехать в отпуск в Европу и полна оптимизма, так как надеется встретить новых людей. Ее истинное отношение к работе проявляется в долгие, одинокие зимние месяцы, когда она

мечтает о свободе и портит себе настроение, говоря себе оскорбительные вещи («Похоже, поговорка о том, что тот, кто умеет (мужчина), делает, а тот, кто не умеет (женщина), учит, вполне применима ко мне!»).

Запреты и предписания:

- будь независимой;
- не будь собой;
- выполняй правила.

Решение. Когда она была маленькой девочкой и училась в начальной школе, она решила, что единственный способ делать то, что она хочет, то есть сделать карьеру и быть независимой, — это выбрать «женскую профессию», например профессию учителя.

Мифическая героиня. Она обожала миссис Чепмэн, свою учительницу, и тетюшку Этель, в которой ей нравилась финансовая независимость. Она любила читать о Платоне и Сократе.

Телесный компонент. У нее часто болит голова и глаза, а так как в школе она чувствует себя плохо, в менструальный период она ощущает депрессию.

Игры:

- «Если бы не ты»;
- «Почему бы вам не... — Да, но»;
- «Они будут счастливы, что знали меня».

Роль терапевта, предусмотренная сценарием. Он говорит ей, что она должна адаптироваться. Когда с наступлением менопаузы она впадает в депрессию, так как не получает достаточно поглаживаний, он обвиняет ее в том, что она не смогла построить отношения с мужчиной. Он говорит, что она должна больше сил вкладывать в работу, перестать жаловаться и жалеть себя: «В конце концов, у вас же есть постоянная работа и гарантированный летний отпуск».

Антитезис. Способ вырваться из порочного круга предусматривает, что она перестанет давать больше, чем получает взамен, и научится работать в равноправном, компаньонском стиле (то есть установит равные отношения со своими учениками и коллегами). Она решит поставить на первое место свою социальную жизнь: приписать ей по крайней мере такую же важность, как материальной обеспеченности. Будет лучше, если она станет откладывать столько денег, сколько она может, из своего жалованья, откажется от места штатного преподавателя и не станет преподавать в школе больше двух лет подряд. Ей будет полезно время от времени заниматься другой работой, которая даст ей возможность общаться со сверстниками.

Она может использовать свои творческие способности, создав альтернативную школу для детей и взрослых, организованную по принципу сотрудничества и равноправия, где ученики изучают то, что им нравится, а учителя преподают то, что они хотят. Такая школа позволит ей заниматься осмысленным трудом и одновременно общаться со своими ровесниками.

Демоническая женщина

Жизненный план. Она осознает власть, которую имеет над людьми, и использует ее, хотя она и не в состоянии управлять ею (в структурном отношении эта власть исходит от ее Маленького Профессора и от Ребенка при полном безучастии Взрослого). Она сражается со Взрослыми мужчинами и с их Критическими Родителями, используя свои тайные колдовские возможности, но не имея при этом Взрослой стратегии борьбы. Несмотря на то что ей нравится быть женщиной, она соревнуется с другими представительницами своего пола и предпочитает действовать индивидуально, не сотрудничая с ними. Она считает, что отличается от других женщин, так как имеет

«особенную власть» над людьми. Она привыкла сражаться, будучи в подчиненном положении. Она тревожна, ее посещают паранойяльные мысли, а другие люди считают ее нервной и «кастрирующей». Когда она злится, то любит поскандальить, особенно с мужчинами. Ее излюбленная роль — Преследователь, и она всегда готова к бою.

Она проводит много времени, читая о мистицизме, колдовстве и астрологии. Когда она не получает от человека то, что хотела, она отыгрывается, «наслав порчу» или распуская сплетни о нем. Когда она кем-то недовольна, она создает напряженность между этим человеком и кем-нибудь еще, наговаривая им друг на друга (см. гл. 4, «Колдовство»), формируя у обоих паранойяльные мысли и косвенно раздувая конфликт.

В конце концов она остается одна против всех, полная мстительных чувств, так как ей не удалось получить от жизни то, чего она хотела. Она использовала свои возможности для того, чтобы создавать проблемы другим и себе, вместо того чтобы пустить свою энергию в «мирное русло», то есть на достижение своих жизненных целей.

Контрсценарий. Создается впечатление, что она получила то, к чему стремилась, когда она работает секретарем и насылает порчу на своего босса, которого презирает. Ему становится все более неуютно рядом с ней, и наконец он ее увольняет в награду за все усилия, которые она приложила, чтобы подорвать его доверие и его авторитет. Она понимает, что ее сила деструктивна: когда она ее применяет, ее жизнь не улучшается, ей не удается создать рабочую ситуацию, в которой она бы чувствовала себя на равных с другими людьми.

Запреты и предписания:

- не доверяй;
- не будь близка с людьми;
- ты не такая, как все (особенная).

Решение. Когда она была маленькой, она решила, что нельзя прямо просить то, чего она хочет, от папы с мамой. Зато она научилась незаметно манипулировать ими, чтобы получить желаемое, и поняла, что самый подходящий для этого маневр — заставить их поссориться.

Мифическая героиня. Она любит читать о волшебниках и цыганах. Ее любимое телевизионное шоу — «Зачарованная» — рассказывает о Саманте, домохозяйке, которая на самом деле является ведьмой.

Телесный компонент. Она худенькая и напряженная. Она отрачивает очень длинные ногти, у нее бывают бессонница и кошмарные сны.

Игры:

- «А ну-ка, подеритесь»;
- «Ну что, попался, негодяй!»;
- «Скандал».

Роль терапевта, предусмотренная сценарием. Из-за ее необычного поведения и мыслей он ставит ей диагноз «шизофрения» и прописывает торазин. Это приводит ее в бешенство, и в результате он отказывается работать с ней, потому что боится ее.

Антитезис. Прежде всего ей придется отказаться от своей доминирующей позиции «Я в порядке, Ты не в порядке» и согласиться стать членом человеческого сообщества. Ей важно принять решение сотрудничать с другими людьми и научиться ценить других женщин. Она может поработать в группе над развитием своей взрослой части и научиться соединять свою интуитивную способность с Взрослой стратегией.

Кроме того, ей необходимо понять, что ее потребности и желания — такие же, как у других, и что удовлетворить их легче в сотрудничестве с другими. Ей необходимо научиться проверять свои подозрения реальностью в диалоге с другими людьми. Когда она почувствует себя с людьми безопасно и спокойно, она сможет научиться

осознавать свои желания и конструктивно реализовывать их в сотрудничестве с другими.

Сильная женщина

Жизненный план. Родители научили ее надеяться только на себя и никому не доверять, потому что их семья находилась в постоянной борьбе за выживание («мы против „сего мира“»). Ее во многих отношениях воспитывали как мальчика, уча ее добиваться успеха в конкурентной борьбе.

Она озабочена своим выживанием на элементарном уровне, поэтому она привыкла игнорировать все, что выходит за его пределы (например чувства). Она самостоятельна и чаще всего ведет себя по-мужски неэмоционально.

Она любит спортивные соревнования. Она проводит много времени, злясь на мужчин, которые превосходят ее (они сильнее, они бегают быстрее, чем она), и на женщин, которые обладают какими-либо привилегиями, которых у нее нет, потому что она не хочет «продаваться» в сексистское рабство. Ее друзья, если они вообще у нее есть, — это мужчины.

Она сражается с людьми, которых раздражают ее энергия и независимость, насмехаясь над ними и принижая их. Ей привычна роль Преследователя, так как она дает ей ощущение превосходства, особенно над людьми, которых пугает ее активность.

Она получает доказательства того, что людям нельзя верить, когда ее снова и снова разочаровывают, но в этом есть и ее собственный вклад, так как она не очень хорошо знает, что ей нужно кроме физического выживания, и так как она постоянно информирует окружающих о том, что ей «никто не нужен».

Мужчины избегают ее общества, и женщины тоже не любят ее, потому что она относится к ним с надменностью, поэтому ее жизнь заканчивается в одиночестве.

Контрсценарий. Когда она влюбляется в мужчину, которым она восхищается, кажется, что ей удалось преодолеть запрет на эмоциональную близость. Однако со временем она обнаруживает, что зависеть от него невыносимо для нее. Кроме того, оказывается, что ей трудно просить его о чем бы то ни было.

Запреты и предписания:

- не доверяй;
- борись;
- в первую очередь, заботься о себе.

Решение. В раннем детстве она решает, что безопаснее не зависеть от других людей и поэтому нужно надеяться в жизни только на себя.

Мифическая героиня. Она восхищается Бетт Дэвис Марлен Дитрих, Кэтрин Хепберн и Эмилией Эрхарт.

Телесный компонент. У нее сильные, жесткие мышцы, которые служат панцирем, защищающим ее от выражения чувств. Из болезней она более всего склонна к желудочно-кишечным заболеваниям, например колиту.

Игры:

- «Ну что, попался, негодяй!»;
- «Скандал»;
- «Судебное разбирательство».

Роль терапевта, предусмотренная сценарием. Он пытается заставить ее изменить свое поведение так, чтобы оно соответствовало стандартной женской роли, она смеется над ним и уходит.

Антитезис. Первый шаг к выходу из ее сценария — решение построить близкие отношения, даже несмотря на то что они пугают ее; решение верить, что другие люди заслуживают ее доверия и что доверять другим людям нормально.

Ей также важно решить отказаться от своей доминирующей позиции, научиться строить равные отношения и просить других о том, что ей нужно, не чувствуя себя при этом униженной. Она должна увидеть, что в ее интересах перестать соперничать и научиться заботиться о себе во всех отношениях, что поможет ей более безопасно чувствовать себя при общении с другими.

Королева пчел

В статье «Синдром королевы пчел» Стейнс и соавторы определяют Королеву пчел как женщину, которая сделала успешную деловую карьеру: она может быть юристом, врачом или деловой женщиной, которая добилась своего в «мужском мире», много работая и вложив много сил в конкурентную борьбу. В этой борьбе ей пришлось нелегко, поэтому она считает активисток движения за освобождение женщин ленивыми жалобщицами. В душе она антифеминистка, хотя и называет себя свободной женщиной. Ее успех требует сил, чтобы укрепиться на занятых позициях, и поэтому она совсем не желает, чтобы другие женщины достигли того же слишком легко, в первую очередь, потому, что она не нуждается в дополнительных конкурентах. Как указывают авторы статьи, она исповедует философию индивидуальной борьбы Горацио Алджера, и потому ей чужда общественная деятельность. Она сделала карьеру сама, и если другие женщины готовы заплатить ту же цену, которую заплатила она, пусть попытаются.

Ее часто поддерживают сторонники мужского шовинизма, потому что понимают, что она, в обмен на их поддержку, помогает им держать других женщин в узде. В опроснике, опубликованном в журнале «Психология сегодня», такие женщины склонны соглашаться с утверждениями «Если женщина не добилась успеха в жизни, ей стоит винить только себя» и «Чтобы преодолеть дискриминацию, женщины должны доказать, что они такие же способные, как мужчины».

Я хочу выразить свою благодарность Кармен Керр, которая обратила мое внимание на существование сценария «Сильная женщина», Рамоне Бэрин — за замечания относительно женского здоровья и Джой Маркус — за обратную связь и поддержку.

Глава 15

Наиболее распространенные мужские сценарии

У мужчин, как и у женщин, есть набор стереотипных сценариев, один (или несколько) из которых они выбирают в детстве в качестве сценария своей жизни.

Такой жизненный стиль часто имеет свою «пару» среди женских сценариев. «Большой и сильный папочка» и «Я бедняжка», встретив друг друга на вечеринке, могут влюбиться с первого взгляда, несмотря на то что они еще ничего не знают друг о друге, потому что их сценарии дополняют друг друга. Они были «сделаны друг для друга» на фабрике банальных жизненных стилей, то есть в нуклеарной семье. Родители «Непривлекательной красавицы», семейство Смит, знали, что она должна подходить сыну Джонсов, Плейбою. Когда они встретятся, они влюбятся друг в друга с первого взгляда, потому что их сценарии, разработанные на базе национальных стандартов мужского и женского поведения, идеально соответствуют один другому. Вследствие того что их судьбу решили за них, они теряют самостоятельность, а их способность к близости, спонтанности и познанию значительно нарушается.

Брайан Аллен первым назвал некоторые наиболее распространенные запреты и предписания, которые даются мальчикам. Чаще всего им прямо или косвенно

сообщают: «Не теряй контроль», «Никогда не будь доволен», «Не проси помощи», «Будь выше женщин». Некоторые из сценариев, описанных ниже («Большой и сильный папочка» и «Простой парень»), были впервые намечены Алленом на заре исследования банальных сценариев.

Большой и сильный папочка

Жизненный план. Большой и сильный папочка — это преувеличенная версия ответственного отца и мужа. Он женится на Матушке Хаббард или на Бедняжке. В любом случае его жизнь состоит из одной ответственности. Он не только содержит семью, но и беспокоится о благополучии каждого из своих близких, планирует их будущее, решает их проблемы и т.д. Так как он отвечает почти за все в доме, он же является единоличным правителем. Он всегда прав, все «знает лучше» и не допускает никаких сомнений на этот счет. Он разрешает домашним что-нибудь сделать самостоятельно только для того, чтобы они лишний раз убедились, что не способны справиться без его помощи, а не потому, что он верит в их способности. Так как он перегружен ответственностью, он не может наслаждаться жизнью и получает удовольствие только от верноподданности домашних. Он много работает, много сил отдает конкурентной борьбе и добивается определенного профессионального успеха. Когда в его голову закрадывается хотя бы малейшая мысль о том, чтобы предоставить близких самим себе, сильнейшее чувство вины тут же встает на пути ее реализации. По мере того как его возраст приближается к пенсионному, он превращается в семейного тирана, требуя все больше и больше верноподданнических поглаживаний и безусловного подчинения, потому что в нем усиливается чувство, что жизнь была прожита впустую. Он сопротивляется, снова и снова запуская треугольник спасения. Чаще всего он умирает вскоре после выхода на пенсию. Ему приходится расстаться с работой, его дети отворачиваются от него, его жена, в меньшей степени пострадавшая от ответственности, начинает преследовать его за то, что он ее спасал, и, пережив его, пожинает плоды их совместного труда. Разновидность Большого и сильного папочки — Доктор Спасение, профессиональный целитель, который, помимо своих домашних обязанностей, перегружен работой с пациентами.

Контрсценарий. Он решает «относиться к жизни проще», взять отпуск, нанять секретаря, меньше работать. Он может даже развестись и вступить в новый брак или стать холостяком, чтобы избежать ответственности. Но в сердце он остается Спасителем и поэтому скоро снова втягивается в исполнение привычной роли.

Запреты и предписания:

- ты всегда прав;
- заботься обо всех;
- слабость недопустима.

Мифический герой. Папочка Ворбакс, «Жизнь с отцом», Доктор Маркус Уэлби.

Телесный компонент. Энергичный, у него большая грудная клетка. Он держится так, как будто у него на плечах лежит тяжелый груз. Как правило, он напряжен и чувствует себя тревожно.

Игры:

- «Спасение»;
- «Судебное разбирательство»;
- «Если бы не ты (не они)».

Роль терапевта, предусмотренная сценарием. Терапевт сочувствует ему и выписывает ему седативные и снотворные препараты. Он симпатизирует своему пациенту, потому что сам находится в такой же ситуации, и говорит ему, чтобы он держался.

Антитезис. Он осознает, что спасает всех подряд и что награда за это — Преследование. Он понимает, что чувство вины — это транзактный рэкет, и учится делить ответственность с другими. Он бросает играть в спасение и учится заботиться, в первую очередь, о себе. Он решает, что иногда ошибаться — это нормально, так как он не обязан отвечать за каждую деталь каждого принятого решения.

Мужчина перед женщиной

Жизненный план. Мужчина перед женщиной, как указывает Викофф (гл. 14), менее компетентен, чем его супруга, Женщина позади мужчины. Он знает, что его успех был бы невозможен без вклада его жены или другой женщины. Однако он чувствует необходимость делать вид, что его вклад в общее дело значительнее. Даже если он знает, что его жена компетентнее, организованнее и, возможно, умнее, он все равно держится за ложь о ее второстепенной роли. Он пользуется ее компетентностью, но постоянно дает ей понять, что он здесь главный. На почтовой бумаге они оба указывают свои имена, но его имя всегда идет первым. Если они вместе написали книгу, ее имя может фигурировать на обложке, но только после его имени. Таинственным образом создается впечатление, что от него исходит *замысел*, дух, движущая сила их совместного творчества, в то время как она делает механическую работу, имеющую второстепенное значение, так как на этом месте ее могла бы заменить *любая* умная женщина. Он ощущает вину за узурпацию ее авторского права и не может по-настоящему наслаждаться достигнутым успехом, так как знает, что успех по праву принадлежит ей. Тем не менее сексистские социальные стандарты вынуждают его продолжать лгать, даже если ему самому хочется быть равноправным партнером своей супруги.

Антитезис. Он понимает, что способности его партнера получили бы большее выражение, если бы они общались и представлялись публике на равных, и это принесло бы пользу им обоим. Он получает возможность избавиться от чувства вины за свою нечестность и стать собой, вместо того чтобы играть Голого короля.

Плейбой

Жизненный план. Он проводит свою жизнь в поиске «совершенной» женщины, которой не существует. Плейбой — мужчина, который пал Жертвой идеального образа женщины в СМИ. Рекламный бизнес использует образ совершенного женского тела, чтобы продавать товары, и Плейбой покупает все эти вещи. Он верит в реальное существование женщин, которых видит в глянцевах журналах, и переоценивает их, считая их «совершеннее» женщин, которых он встречает в жизни. Его восприятие людей двумерно, как печатная страница или голубой экран, и поэтому его реакция на женщину поверхностна и обращена исключительно к ее внешности. Он никогда не бывает доволен своей подружкой, потому что играет в «Изъян». Ни одна из них полностью не соответствует вымышленному образу, существующему в его голове, и поэтому он идет от одной женщины к другой, никогда не находя того, что он ищет, и никогда не видя женщины, которая в данный момент находится перед ним, потому что она не похожа на женщину с рекламной картинки. Когда он встречает девушку, похожую на его мечту, он сажает ее рядом с собой в свой «кадиллак» или «корвет», чтобы показать ее своим друзьям Плейбоям. Он стыдится, когда его видят с «некрасивой» женщиной, и никогда не выходит в свет с такой, хотя не прочь провести с ней время, когда его никто не видит.

Его партнерши — Искусственные женщины и Непривлекательные красавицы. Его роман с Искусственной женщиной краток, он бросает ее, когда обнаруживает, что она

«пустая». Его отношения с Непривлекательной красавицей неудачны и заканчиваются ее уходом. Он может случайно познакомиться с Демонической женщиной, которая обязательно причинит ему вред (например наложит заклятие, которое превратит его в «импотента»). Так как СМИ тщательно избегают изображать агрессивных, требовательных женщин, его приводит в замешательство и задевает ее злость. Он тратит огромное количество времени на получение поглаживаний от женщин, которые его привлекают. Он работает, чтобы иметь достаточно денег для того, чтобы проводить свободное время с Искусственными женщинами и Непривлекательными красавицами. За свои труды он не получает ничего, кроме одежды из секонд-хэнда и длинного списка любовниц.

Контрсценарий. Он находит женщину, которая ему «идеально» подходит. К сожалению, эти отношения оказываются недолгими из-за того, что его знания о любви и отношениях ограничены стереотипным представлением, почерпнутым из журналов и кино, и никогда не кончаются так, как должны были бы, по его представлению («и они жили долго и счастливо»).

Запреты и предписания:

- не соглашайся ни на что, кроме лучшего;
- не отдавай себя.

Мифический герой. Хью Хефнер, Джо Намат, Порфирио Рубироза, Дон Жуан.

Игры:

- «Насилие»;
- «Изъян»;
- «Почему бы вам не... — Да, но».

Роль терапевта, предусмотренная сценарием. Терапевт получает опосредованное удовольствие от его приключений и завидует его успеху у женщин. Он соглашается с Плейбоем, что женщин трудно понять, и намекает на свои неудачи в отношениях с ними.

Антитезис. Он осознает, что гонится за неосуществимой мечтой. Вначале ему будет трудно увидеть красоту женщин, которых он встречает в жизни, но ему удастся прекратить играть в «Изъян» и начать ценить их истинные достоинства. Он узнаёт, что существует много качеств, которые делают человека привлекательным и понимает, что большинство женщин, которых он знает, красивы. Он включается в длительные близкие отношения с женщиной, которая ценит его сексуального озорного Ребенка и разрешает ему дружить с другими женщинами и влюбляться в них.

Простой парень

Жизненный план. В отрочестве он решает (с помощью Чарлза Атласа), что высочайшее проявление мужественности — это занятие спортом. Он отдает спорту все. Его тело превращается в сплошные мускулы. Он не чувствует, что он чувствует, и по иронии судьбы, несмотря на то что он столько занимается физическим состоянием своего тела, он игнорирует большую его часть. Его сексуальная энергия полностью трансформируется в физическую активность. Вступив в раннюю взрослость, он неожиданно обнаруживает, что его атлетическая фигура не нравится девушкам и что его занятия спортом стоят на пути не только наслаждения сексом, но и развития качеств, которые женщины ценят в мужчинах. Он бросает спорт и быстро набирает лишний вес. Из-за того что он всегда придавал чрезмерное значение физическому развитию, его интеллект, интуиция и спонтанность не развились. Ровесники и ровесницы считают его тупым. По характеру он добр и наивен, и снова и снова он с удивлением обнаруживает, что хорошие парни не выигрывают. Он регулярно посещает спортивные состязания в качестве зрителя и думает о «старых добрых временах»,

когда он был сильным и спортивным.

Запреты и предписания:

- не думай;
- соревнуйся.

Телесный компонент. У него накачанные мускулы, но его тело развито неравномерно (в зависимости от вида спорта, который он избрал). Когда он оставляет занятия спортом, то быстро набирает лишний вес.

Игры:

- «Дурачок»;
- «Выходной крестьянина»;
- «Давай надуем Джо» (в роли Жертвы).

Роль терапевта, предусмотренная сценарием. Терапевт считает его глупее себя и поэтому не прислушивается к его мнению. Чтобы избежать индивидуальных встреч, он записывает его в терапевтическую группу, а когда тот не приходит, терапевт чувствует облегчение. Терапевт втайне переживает чувство превосходства по отношению к нему и не считает, что ему можно помочь.

Антитезис. Он понимает, что от него ждут глупости и что он сам подыгрывает этому ожиданию. Он решает использовать своего Взрослого и перестать играть в «Дурачка». Он понимает, что спортивные соревнования не приносят ему пользы, и заново знакомится со своим телом. Его добрый характер и вера в честную игру помогают ему, когда он умеряет их необходимым количеством интуиции и рациональности.

Интеллектуал

Жизненный план. В отрочестве он решает, что наивысшее достижение человека — развитие интеллекта. Он отказывается от любой физической деятельности в пользу учебы. Он читает, учит, говорит, пишет, размышляет, мысленно путешествуя по Вселенной, и скоро начинает чувствовать, что его телесная оболочка и его чувства — помеха интеллектуальной деятельности. Он становится стопроцентным Взрослым с неудержимым влечением превращать любое дело в повод для интеллектуальных экзерсисов. Так как общество поощряет развитие интеллекта, его сценарий вознаграждается «успехом», в результате чего его убежденность в правильности его жизненного стиля становится еще сильнее. К сожалению, его сценарий не позволяет ему испытывать чувства, особенно чувство любви, поэтому он ощущает эмоциональную пустоту и его жизнь кажется ему пресной и неполной.

Его отношения распланированы и отрегулированы его Взрослым, но ему не удастся ни сохранить, ни развить их. Женщины, с которыми он встречается, жалуются, что он не любит их (хотя ему кажется, что любит) и что он игнорирует их (а этого он вообще не понимает).

Контрсценарий. Он влюбляется, переживает целый шквал эмоций, выпускает наружу своих Ребенка и Родителя (вариант: уходит в отпуск и там расслабляется), но его Взрослый недолго остается на втором плане. Со временем «разум берет верх над чувствами», он возвращается к своей рациональной рутине, и его жизнь снова становится черно-белой, прямолинейной и смертельно скучной.

Запреты и предписания:

- не чувствуй;
- будь умным;
- работай головой.

Мифический герой. Альберт Эйнштейн, Бертран Рассел, Людвиг Витгенштейн.

Телесный компонент. Самая заметная часть его тела — это голова. Она такая

большая, что плечи сгибаются под ее тяжестью. У него впалая грудная клетка, а его дыхание поверхностно, потому что он боится возбудить в себе чувства. Он думает о своем теле как об инструменте разума, который является центром его существа.

Игры:

- «Судебное разбирательство»;
- «Почему бы вам не... — Да, но»;
- «Сделай для меня что-нибудь».

Роль терапевта, предусмотренная сценарием. Терапевт бесконечно анализирует его сознание. Психоаналитический метод идеально подходит для поддержания и развития его сценария. Все «проанализировано и понято», но ничего не меняется. Он лежит на кушетке, в его голове жужжит счетно-решающее устройство, его тело вяло лежит рядом, и свободные ассоциации все больше отдаляют одно от другого.

Антитезис. Он понимает с помощью своего Взрослого, что находится на неверном пути и что его жизнь проходит впустую. Он решает попробовать психотерапию, требующую активных действий, и записывается в группу встреч или проходит гештальт-терапию или биоэнергетическую терапию. Если терапевт поможет ему избежать интеллектуализации, он войдет в контакт со своими чувствами и научится следовать им. Он постепенно поймет, что человеку недостаточно одной интеллектуальной деятельности, начнет использовать свою интуицию, своего Заботливого Родителя и Естественного Ребенка. Он преодолеет свой страх *действия* (в отличие от думания и говорения), изменит свое поведение и свои отношения.

Женоненавистник

Жизненный план. Наблюдая за своей матерью и тем, как относится к ней отец, он уже в раннем детстве решает, что женщины нехороши. Чаще всего он холостяк, он служит в армии или занимается другой мужской работой. Он вкладывает энергию в занятия (спорт, охота), в которых женщинам нет места и где они определенно являются существами второго сорта. Он считает женщин слабыми, некомпетентными и гордится тем, что не нуждается в них. Для сексуальной разрядки он пользуется услугами проститутки или заводит отношения на одну ночь. Он не уважает женщин и не верит, что с ними можно поддерживать длительные отношения. Так как холостяки не добиваются большого карьерного успеха в нашем обществе, он, как правило, несчастен. Он живет в захудалой квартирке, с раковиной, полной грязной посуды, и с полом, густо засыпанным окурками. Его кровать вечно не убрана, а по углам паутина. Он много курит и пьет и даже может стать алкоголиком, а его неприязнь к женщинам со временем распространяется на детей и вообще всех радостных, творческих людей и их занятия.

Контрсценарий. Он встречается женщину, которая ему нравится. Он даже может на ней жениться, «одомашниться» и наслаждаться кратким периодом любви, заботы и тепла. Однако его запреты, наложенные на проявление близости и спонтанности, так сильны, что он не может ответить на чувства своей жены, поэтому после краткого периода свободного выражения чувств он снова замыкается в себе, что знаменует окончание близких отношений.

Запреты и предписания:

- не будь близок ни с кем;
- не доверяй;
- не расслабляйся.

Мифический герой. Генерал Паттон, Герберт Гувер, Дик Трейси, Одинокий Рейнджер.

Игры:

- «Ну что, попался, негодяй!»;
- «Изъян»;
- «Если бы не они (женщины)».

Роль терапевта, предусмотренная сценарием. Этот мужчина не ходит к терапевтам, и он никогда не обратится к психотерапевту-женщине. Он появляется в кабинете терапевта только по предписанию судьи, босса или (в армии) старшего по званию. Терапевт чаще всего игнорирует его отвращение к процессу терапии как таковому, и поэтому ему не удастся заключить полноценный договор. Он прекращает посещать терапевта, не сдвинувшись с места и на миллиметр, и думает о терапевте как о немужественном или «яйцеголовом» типе.

Антитезис. Для этого типа мужчин антитезис сложен. Он может встретить женщину, которая его полюбит и потребует от него нужных действий в нужное время, после чего он откроется и начнет наслаждаться жизнью. Он также может построить близкие отношения с другим мужчиной. Однако, так как он ожесточен и не признает ничьей правоты, ему будет трудно измениться.

Глава 16

Отношения и сценарии

Транзактный анализ исследует взаимоотношения.

Анализ одной транзакции за другой демонстрирует сущность ритуалов, игр и времяпрепровождений. Однако отношения — это больше, чем последовательность игр и времяпрепровождений. Немного отступив назад, можно увидеть отношения как целое, и тогда мы заметим, что одни отношения отличаются от других. Одни отношения кратковременны, другие — прочны; одни держатся на сотрудничестве, а другие — на любви; какие-то отношения включают соревнование, а какие-то — ненависть. В одних отношениях партнеры равны, в других один занимает более высокое, а другой — более низкое положение. Одни отношения приносят пользу всем участникам, а другие — никому.

В «Транзактном анализе в психотерапии» Эрик Берн пишет об анализе отношений, который он использовал «главным образом при изучении брака и долговременных связей». «По отношению к таким ситуациям», пишет Берн, анализ отношений «может дать полезный и убедительный прогноз, а также объяснить задним числом, почему отношения закончились так, а не иначе». Позже, в книге «Секс в человеческой любви», он приводит своеобразную систему классификации отношений.

Анализ отношений ведет к полезным открытиям, которые, в частности, связаны с анализом банальных и трагических сценариев.

Трагические и банальные отношения

Трагические отношения, как и трагические сценарии, не так часты. Наиболее распространенный трагический сценарий отношений — «Ромео и Джульетта»: семьи влюбленных не дают им вступить в брак по расовым, религиозным или политическим причинам. Другой трагический сценарий отношений — «Отелло»: Отелло верит наговорам Яго на свою жену, Дездемону, и может даже убить ее. Мужчина отталкивает женщину, которую любит, чтобы удовлетворить людей, которые ее ненавидят.

«Одиссей (Улисс) и Пенелопа» на деле является сценарием не-отношений со стороны Одиссея, если только он не решит, что ему лучше жить дома, а не скитаться. Для Пенелопы ожидание мужа — разрушительный опыт. Такое течение характерно для отношений моряков, профессиональных военных, политиков и врачей с их женами.

Мужчина, который пользуется женщиной, которая любит его, и издевается над ней, или наоборот — односторонняя трагедия, но не такая уж и редкая. В своей книге «Секс в человеческой любви» Эрик Берн называет следующие типы браков: А, Н, I, O, S, V, X и Y. Все восемь названных разновидностей брака напоминают банальные сценарии.

«В случае „А“ брак начинается как вынужденный, как средство для чего-то. Партнеры далеки друг от друга, но вскоре находят определенную общую связь, например родившегося ребенка. Это представлено горизонтальной чертой буквы „А“. С течением времени они становятся все ближе и наконец сходятся, и заботы их становятся общими. Это представлено вершиной буквы „А“.

Брак „Н“ начинается подобным же образом, но партнеры так и не становятся ближе друг к другу, и брак поддерживается единственной связью. Во всем остальном партнеры движутся так, как они двигались до брака.

Брак „I“ от начала до конца проходит в условиях, когда пара слита в нечто единое.

Брак „O“ вертится и вертится по кругу, никогда ни к чему не приходя, повторяя те же шаблоны, пока не прекращается из-за смерти или из-за развода.

Брак „S“ блуждает кругом в поисках счастья и наконец приходит к точке несколько выше и правее той, где он начинался, но никогда не идет дальше этого. Это вызывает у партнеров разочарование и раздражение, делая их хорошими кандидатами для психотерапии, поскольку в этом браке есть много такого, из-за чего они не хотят развода.

Брак „V“ начинается с близости партнеров, но они сразу же начинают расходиться, может быть, после медового месяца или даже после первой ночи.

Брак „X“ начинается как „А“, затем в некоторой точке возникает единственный момент блаженства. Партнеры ждут его повторения, но он никогда не возвращается вновь, и они вскоре начинают отдаляться друг от друга.

Брак „Y“ начинается хорошо, но трудности множатся, и постепенно каждый находит собственные отдельные интересы и идет своей дорогой».¹⁶

Отношения между мужчиной и женщиной, когда партнеры сначала любят друг друга как братья, а потом ссорятся и убивают друг друга, — частое явление. В отношения может быть включено и третье лицо, которое становится причиной трагического исхода. Отношения двух женщин могут сложиться в соответствии с тем же сценарием (при участии мужчины в качестве третьего лица). Однако значительно чаще встречаются повседневные неудачи в отношениях между родителями и детьми, мужчинами и женщинами, женщинами и женщинами, мужчинами и мужчинами. Мне в большей степени знакомы отношения мужчин и женщин, поэтому я собираюсь говорить о них, хотя другие разновидности отношений тоже, несомненно, заслуживают изучения.

Три врага любви

На мой взгляд, три самые большие опасности, которые угрожают близким отношениям между мужчиной и женщиной, — это сексизм, игра в спасение и силовые игры.

Сексизм

Сексизм — это предрассудок, основанный на факте половой принадлежности

¹⁶ Эрик Берн. Секс в человеческой любви. / Пер. с англ. М. П. Папуша. М, 1997. С. 151–152.

человека, который часто (хотя и не всегда) предполагает превосходство мужского пола над женским. Даже когда этот предрассудок не дает привилегий мужчине, он вредит отношениям (гл. 13).

В любом случае я хочу повторить то, что уже было сказано в этой книге. И мужчинам, и женщинам в детстве даются предписания и запреты, которые формируют половую роль, разрушительную для душевного здоровья и развития личности (у женщин в большей степени, чем у мужчин). Кроме того, сценарий, соответствующий роли, препятствует построению близких отношений между мужчиной и женщиной.

Конечно, миф о различии между мужчиной и женщиной содержит зерно истины: мы отличаемся строением гениталий, мы отличаемся физической силой, размерами тела и, возможно, эмоциональными особенностями, связанными с различием биохимического (гормонального) фона. Тем не менее эти различия не оправдывают ограничений, которые накладывает на мужчин и женщин наше сексистское общество.

Игра в спасение в отношениях

Строя отношения с другими людьми вне родительской семьи, мы замечаем непреодолимое влечение к принятию доминирующей или подчиненной позиции. В отношениях мы оказываемся или в подчиненном положении, где мы больше вовлекаемся, больше нуждаемся в другом, отдаем больше любви, чувствуем себя в меньшей безопасности; или в доминирующем положении, где вовлекаемся меньше, нуждаемся в другом меньше, отдаем меньше любви и чувствуем себя в большей безопасности. Человеческая жизнь — бесконечная цепь неравных отношений. Одни люди постоянно находятся в доминирующем положении, другие — в подчиненном.

Подчиненное положение в отношениях чаще занимают женщины, а доминирующее — мужчины. Это происходит потому, что мальчиков приучают командовать, а не подчиняться, а девочек — наоборот, поэтому соотношение сил в паре изначально оказывается неравным, что и приводит к подчиненному положению женщины. Тем не менее тенденция к неравному соотношению сил присуща и однополым отношениям, в то время как равенство в отношениях встречается крайне редко, причем люди часто даже не стремятся к нему.

В отношениях между взрослыми спасение и преследование — обычное дело. Спасение в буквальном смысле происходит редко, чаще игра разыгрывается в неявной форме.

Любая ситуация, где один человек делает ради другого то, чего он не хочет делать, является частным случаем игры в спасение. Часто Жертва даже не знает, что ее спасают. Например, жена сопровождает мужа на футбол или на рыбалку, хотя ей совершенно неинтересно это занятие. Она может сделать это потому, что он ее просил и обиделся бы, если бы она отказалась. Однако чаще случается так, что она делает то, о чем он ее не просил, и поэтому может выясниться, что он хотел поехать один или с кем-то другим. Возможно, она боится оставаться одна и, чтобы не быть Жертвой, предпочитает спасать своего мужа. В любом случае это игра в спасение, потому что она делает то, чего не хочет делать, и потому что она считает, что нужна своему мужу, так как он не в состоянии справиться без нее. Люди постоянно делают то, чего не хотят делать; идут туда, куда не хотят идти; участвуют в том, в чем не хотят участвовать, потому что боятся, что те, кого они спасают, обидятся, рассердятся и вообще не могут позаботиться о себе сами.

Другая разновидность игры в спасение реализуется, когда в любую совместную деятельность один человек вкладывает больше сил и интереса, чем другой, особенно если человек, который демонстрирует свою беспомощность (Жертва), прекращает какие бы то ни было действия, как только Спаситель приступает к своей работе.

Например, одна женщина однажды днем не справлялась с домашними делами (детьми, готовкой и т.д.), и ей пришла на помощь соседка. Как только она взялась за дело, первая женщина, или Жертва, тут же оставила всякие усилия. Или, например, когда мужчина и женщина выезжают на пикник, мужчина готовит еду и, столкнувшись с какой-то сложностью, просит помощи у супруги. Как только она принимает на себя привычную роль повара (Спасителя), он складывает с себя все полномочия. Таким образом, любая ситуация, когда один человек просит другого о помощи и, если ему помогают, делает меньше половины всей работы, является ситуацией спасения.

Еще один способ спасти друг друга — не просить о том, чего хочешь, потому что боишься возможной реакции другого человека. Мужья и жены часто попадают в ловушку взаимного спасения, где ни один из них не смеет сказать, чего он хочет, из страха перед реакцией другого. Когда терапевт вскрывает природу ситуации и поощряет их говорить прямо о том, чего они хотят, у обоих обычно обнаруживается накопленное недовольство друг другом, скрытое от партнера. Мой опыт работы с парами доказал, что, когда факт взаимного спасения открывается для партнеров, становится возможным прямо заявлять о своих желаниях и реализовывать их и, таким образом, исключить в дальнейшем игру в спасение.

Отказаться от игры в спасение трудно, потому что люди настолько привыкли жертвовать своими желаниями в пользу других, что им нужно заново учиться различать и выражать свои желания. Кроме того, прямо попросить о том, чего хочешь, тоже нелегко, даже если *знаешь*, чего хочешь: этому часто тоже приходится учиться заново.

Силовые игры будут рассмотрены в следующей главе.

Глава 17

Силовые игры

Сила

До сих пор транзактный анализ игнорировал силовые аспекты отношений, так как считал эту сторону отношений незначимой. Вследствие этого транзактный анализ отношений в терапии также не рассматривал соотношение сил в паре как значимый фактор.

Я объясню, что я имею в виду под словом «сила». Сила в физическом смысле слова — это способность развивать некоторое усилие в течение некоторого времени. Если я могу протащить вас по полу против вашей воли, значит, физически я сильнее вас. Однако физический аспект — не единственная форма силы. Я могу быть достаточно сильным физически, чтобы протащить вас по полу, но если в вашем распоряжении есть телохранитель, который изобьет меня, если я только прикоснусь к вам, то сила — на вашей стороне. Также вы можете вынудить меня подойти к вам самому силой вашей привлекательности, персонального магнетизма или убедительных аргументов, в то время как я не могу сделать то же с вами. В этом случае вы также сильнее меня.

Таким образом, сила — это способность заставить другого человека сделать то, чего вы от него хотите, и она неравномерно распределена между людьми, так что у одних ее больше, а у других — меньше.

Рисуя сценарную матрицу, где были представлены два Родителя и ребенок, я уже невольно «упомянул» фактор силы. И дело не только в том, что в сценарной матрице Родительские структуры были изображены мной выше, то есть в доминирующей позиции по отношению к отпрыску. Дело еще и в том, что сценарная матрица основана на допущении, говорящем, что родители могут заставить своего ребенка делать то, что

они хотят, а он — нет. Фактор силы был впервые введен в транзактный анализ посредством сценарной матрицы.

Исследование сценариев быстро переросло в исследование банальных сценариев мужского и женского поведения. Одновременно росла моя убежденность в том, что мальчиков и девочек приучают исполнять определенные фиксированные роли и что ожидания, связанные с этими ролями, включают определенное соотношение сил между мужчиной и женщиной, а именно, превосходство мужчин.

Анализ отношений между мужчинами и женщинами привел меня к выводу, что соотношение сил является важнейшим аспектом отношений и что терапевт, игнорирующий этот фактор, игнорирует саму суть проблемы.

Психотерапевтов учат игнорировать относительную силу личностей, с которыми они работают. Считается, что власть и сила не имеют никакого отношения к практике психотерапии, поэтому психотерапевты не замечают ни злоупотребления властью в отношениях людей, которые к нему обращаются, ни страданий, вызванных этим злоупотреблением. Если бы психотерапевт признал, что имеет дело со злоупотреблением властью, он бы решил, что должен оставить нейтралитет и принять сторону угнетаемого, а так как большинство терапевтов не считают возможным поддерживать слабого в противостоянии с сильным, они игнорируют силу (слабость) своих клиентов.

Понимание того, что такое силовые игры и соотношение сил, пришло ко мне, когда я изучал отношения между мужчинами и женщинами. Так произошло просто потому, что я, как терапевт, много работал с людьми, которые были так или иначе не удовлетворены гетеросексуальными отношениями. Именно поэтому все примеры, которые я приведу, будут примерами силовых игр в отношениях мужчины и женщины. Это не значит, что в других отношениях невозможны силовые игры или что в других отношениях они имеют другой масштаб или другую природу. Причина лишь в том, что я узнал, что такое силовые игры, именно в связи с отношениями между мужчиной и женщиной.

Как я уже объяснил, большинство людей в детстве привыкают либо к доминирующей, либо к подчиненной позиции. Всех нас с детства учат, что такие, как мы, подчиняют одних людей и подчиняются другим. Нас учат, что люди женского пола по своей природе должны подчиняться людям мужского пола, что рабочие подчиняются боссу, что черные подчиняются белым и т.д. Сценарное программирование неравенства приводит к тому, что люди ожидают неравенства от новых отношений. Равное соотношение сил в отношениях мужчины и женщины иногда встречается, но не сохраняется долго, вскоре уступая место более надежному «равновесию».

Как и в любых других ситуациях, где они исполняют требования сценария, люди чувствуют себя комфортно в неравных отношениях и не только наслаждаются таким положением дел, но и стремятся к нему, отказываясь от отношений, где силы партнеров равны.

Нетрудно понять, почему доминирующее положение приятно: его достоинства очевидны. Но что может быть хорошего в подчинении? Когда рабочих спрашивали, хотят ли они поменяться местами со своим начальством, они отказывались: «Это не настоящая жизнь», «Зачем мне такая головная боль?» Люди, которые находятся в подчиненном положении и не располагают властью, считают, что их положение выгоднее, чем положение тех, кто наверху. Склонность игнорировать неравное соотношение сил в отношениях и отсутствие стремления к равным отношениям являются частью банального сценарного программирования Беспомощности, которое заставляет подчиненных «знать свое место».

Только после того, как человек поживет некоторое время в подчинении, его

наслаждение сценарными отношениями уступает место недовольству и гневу. Тогда он предпринимает ряд партизанских тактик, с тем чтобы подорвать силы и благополучие «хозяина». Например Искусственная женщина (см. гл. 14) после многолетнего подчинения своему мужу начинает партизанскую войну, «нападая» на чековую книжку мужа и его гениталии, иными словами — «избивая его до смерти пластиковой кредитной картой» и отказывая ему в сексуальной близости. Обе эти техники относятся к разряду силовых игр из подчиненного положения, которые используются для того, чтобы выматывать более сильного противника, не вступая, однако, с ним в открытый бой.

Для многих браков типична последовательность фаз, при которой первые семь лет муж тиранит жену, а она ему подыгрывает; во вторые семь лет она «восстает», и он может ответить ей разводом, а может прожить с ней еще семь лет, в течение которых она будет вести против него партизанскую войну. Если и после этого они не разойдутся, третьи семь лет им предстоит провести, имея каждый свою отдельную жизнь и не общаясь.

Силовые игры

Силовые игры — это техники, которыми люди пользуются, чтобы заставить другого делать то, чего он не хочет делать.

Лицо, играющее в силовые игры, предполагает, что оно не может получить желаемое, просто попросив об этом. Кроме того, силовая игра требует дефицита какого-либо ресурса, не важно, истинный это дефицит или вымышленный. Хорошие отношения предполагают, что их участники готовы пойти навстречу друг другу. В этом случае партнеру, который нуждается в чем-либо, достаточно просто попросить, и другой человек сделает все, что он может, чтобы помочь ему. Тогда отношения протекают гладко, и партнеры получают каждый то, что он хочет. Однако, когда гладкое течение процесса сотрудничества прерывается и в отношениях образуется дефицит чего-либо, высока вероятность того, что партнеры начнут использовать силовые игры, чтобы получить друг от друга желаемое.

Типичные отношения начинаются с контакта между детскими частями партнеров. Отношение Ребенок—Ребенок, как правило, включает чуткость к желаниям другой стороны и сильное стремление идти им навстречу. Пока отношения содержат прямой контакт Ребенка одного партнера с Ребенком другого, желания в паре выражаются прямо и охотно исполняются. Со временем, однако, образуются и другие векторы отношений: Взрослый—Взрослый, Родитель—Ребенок, Родитель—Родитель, что вызывает определенные трудности в общении, прежде таком легком. Мужчин и женщин программируют отказывать друг другу в двух вещах, в которых они нуждаются больше всего: в поглаживаниях в ситуации рабочего сотрудничества и в поглаживаниях в ситуации близости. Поглаживания в ситуации работы невозможны для женщин, потому что им запрещено эффективно использовать свою взрослую часть. Вследствие этого мужчинам и женщинам обычно трудно работать вместе. Аналогично близость, основанная на способности проявлять интуитивное понимание другого человека и заботу о нем, не разрешена мужчинам. Эта запрограммированная взаимная невозможность получать две самые важные формы поглаживаний (в работе и в близости) толкает людей на использование силовых игр для получения поглаживаний от партнера. Берновские игры — это разновидность силовых игр, направленных на получение поглаживаний. Так как поглаживания находятся в большом дефиците, люди разыгрывают много разных игр. Однако у людей есть и много других значимых поводов для сражений (деньги, привилегии, желание получить то, что они хотят так, как они этого хотят, и тогда, когда они этого хотят).

Есть два класса ситуаций силовых игр: игры между неравными и игры между равными. Первая разновидность отношений может быть названа отношениями «хозяин—слуга». Здесь принятие неравенства может быть как полным, так и частичным. Когда люди принимают неравное соотношение сил между собой, они могут сделать свои отношения сотрудническими и перестать играть в силовые игры. Случаи такого принятия крайне редки: борьба за власть отсутствует только в полностью авторитарном контексте (в концентрационном лагере или психбольнице). В такой ситуации «хозяин» просто выражает свое желание, а «слуга» исполняет его. Тем не менее большинство неравных отношений протекают неровно, в большей или меньшей степени задействуя силовые игры.

Силовыми играми пользуются обе стороны — как «хозяин», так и «слуга». Игры каждой из сторон имеют свои отличительные особенности. Силовые игры «хозяина» мы будем называть *силовыми играми в позиции доминирования* («Не вешайте трубку» или «Сотри их в порошок»), а игры «слуги» — *силовыми играми в позиции подчинения* («Партизанская война»).

Силовые игры между равными — третья разновидность силовых игр, ее можно назвать «Открытой борьбой».

Игры в доминирующей позиции

Силовые игры в доминирующей позиции играют в виде нарастающей последовательности. Они обычно начинаются с умеренного давления, и если оно не приводит к желаемому результату, следует другая силовая игра, большей интенсивности, и так продолжается до полной победы.

Рассмотрим ситуацию, в которой мистер и миссис Уайт решают, где им провести свой ежегодный двухнедельный отпуск. Мистер Уайт хочет провести это время на берегу озера, а миссис Уайт — в горах. Проблема проявляется, когда мистер Уайт, зная, что его супруга хочет поехать в горы, приходит с работы с известием о том, что он договорился о времени отпуска со своим начальником и зарезервировал для них номер в гостинице на берегу озера. Это первая силовая игра в позиции доминирования в серии игр, которые, как будет описано в нашем примере, приведут мистера Уайта к победе над женой.

Миссис Уайт может сдаться уже в первом раунде. То, что муж принял решение сам, не посоветовавшись с ней, — уже достаточный повод сдаться. Тем не менее допустим, что миссис Уайт просто так не сдается. Вместо этого она говорит: «Но я хочу поехать в горы».

В этом примере я изображаю миссис Уайт хладнокровной женщиной, которая может противостоять любым (или почти любым, как мы увидим) силовым играм со стороны своего мужа. Я делаю это, чтобы упростить изложение, так как в противном случае мне бы пришлось параллельно описывать партизанские тактики, разыгрываемые миссис Уайт, что могло бы запутать читателя. Вместо этого предположим, что миссис Уайт в ответ на силовые маневры мужа продолжает прямо требовать то, чего она хочет, то есть тоже пользуется силой.

На этом этапе мистер Уайт предпримет маневр, который называется «Если ты не докажешь, что тебе это нужно, ты это не получишь». Суть игры в том, что водящий требует у второго игрока логически обосновать его желание. «Почему ты хочешь поехать в горы, а не на озеро?»

Если миссис Уайт пустится в объяснения, она проиграла. Например, она может сказать: «Потому что там воздух чище» или «Потому что это дешевле». И уже менее рационально: «Потому что дети могут утонуть в озере» или «Потому что я буду довольна».

Мистер Уайт в ответ включит свою сильную логику и будет поочередно опровергать все аргументы миссис Уайт. Например, он ответит ей: «Кому нужен чистый воздух, если мы оба курим?», или «Да, жить в горах дешевле, но, чтобы доехать туда, нужно потратить больше денег», или «Не смейся меня, наши дети отлично плавают».

Он может добиться своего, но, если и эта атака не приведет к желаемому результату и миссис Уайт ответит, что она не обязана обосновывать свои желания и что она просто хочет поехать в горы, мистер Уайт перейдет к третьему раунду, который называется «Кто мужчина в доме» (обновленный вариант «Так написано в Библии»).

«Я работаю больше тебя, и отпуск нужен мне, а не тебе. Ты хочешь испортить мне отпуск своими горами. В этом доме я ношу брюки, и я хочу поехать к озеру».

В этом раунде, как и в предыдущих, миссис Уайт может отказаться от своего намерения, а может продолжать настаивать на поездке в горы. Четвертый раунд — «Обида». Мистер Уайт говорит: «Ну ладно, поедem в горы». В течение всего следующего месяца он приходит домой, падает в кресло перед телевизором с бутылкой пива (и не с одной), почти каждый вечер напивается. Время от времени он вскользь замечает, что у него «что-то не в порядке с сердцем», и может показать жене статью в воскресном приложении о том, что для больного сердца вреден разреженный воздух. На самом деле он не собирается ехать в горы, просто ему надо потянуть время и попробовать изменить мнение жены, вызвав у нее чувство вины. Теперь о горах уже не говорится прямо, но миссис Уайт видит, что муж очень расстроен, и может уступить желанию позаботиться о нем. Вообще вероятность того, что мистер Уайт победит, тем выше, чем больше у миссис Уайт тенденций, которые работают против нее: слабая взрослая часть и стремление спасать и заботиться.

Тем не менее предположим, что миссис Уайт твердо стоит на своем. Вечером накануне отъезда мистер Уайт возвращается к прежнему разговору. Он говорит: «Я подумал и решил, что мы поедem на озеро, а не в горы. Я не собираюсь ничего слушать. Если ты не хочешь ехать со мной к озеру, я не поеду в отпуск». Эта силовая игра называется «Не уступлю ни на йоту».

Надо заметить, что, если мистер Уайт не получит своего в этой тщательно спланированной серии силовых игр, его методы будут становиться все грубее и грубее, то есть все ближе к осуществлению власти с помощью физической силы. В этой игре он пока использует свою силу не активно, а пассивно, отказываясь сдвинуться с места, пока планы жены не изменятся. Миссис Уайт может сдаться на этом этапе. Если она этого не сделает, мистер Уайт перейдет к угрозам: он будет скрежетать зубами, размахивать кулаками и, если жена не уступит и на этот раз, ударит или даже побьет ее. Эта силовая игра со стороны мужчины обычно приводит к тому, что женщина сдается. Эта последняя игра называется «Вбей ей в голову немного ума» (вариант «Сотри их в порошок»).

Игры в подчиненной позиции

В отличие от силовых игр в доминирующей позиции силовые игры в подчиненной позиции не применяют подряд. Силовые игры в доминирующей позиции подразумевают «Я в порядке, а ты не в порядке», то есть ощущение своей правоты и ожидание победы в конце. Силовые игры в подчиненной позиции подразумевают «Я не в порядке» и в основе своей являются методом защиты, а не нападения. Тем не менее они служат той же цели — получить свое против воли второго игрока и против его привилегий. Поэтому они называются методами «партизанской войны». Как и в настоящей партизанской войне их применяет слабая сторона, чья сила заключается в

неожиданности нападения и в хорошем знании местности. Игрок в такой позиции использует свою силу избирательно, в момент, когда ее применение наиболее эффективно, а затем «скрывается». Его атака подрывает власть «хозяина», выбивая у него почву из-под ног, не имея, однако, непосредственной цели выиграть. Поэтому силовые игры из позиции подчинения не играют друг за другом в возрастающей последовательности.

Вернемся к примеру двух супругов, которые разошлись во мнениях относительно проведения места своего отпуска. Допустим, что мистер Уайт, как и в первый раз, приходит домой и объявляет жене, что они проведут отпуск у озера, а не в горах, и что он уже забронировал для них номер в гостинице. Миссис Уайт не протестует, так как привыкла подчиняться мужу, который принимает все решения в семье.

Тем не менее миссис Уайт не рада сообщению и, хотя внешне она согласилась с решением супруга, не намерена уступать ему. Время от времени она наносит ему неожиданный удар, подрывая его уверенность в себе, благополучие и ощущение контроля над ситуацией.

Силовые игры из подчиненной позиции делятся на три категории.

1. *Техники давления на чувство вины*, которое в глубине души всегда испытывает «хозяин», так как его Маленький Профессор знает, что он ведет себя нечестно, а Большой Свин называет его подлым эгоистом. К этим техникам относятся слезы, обиженный вид, симуляция различных болезней (головной боли, бессонницы или болей в спине).

Мистер Уайт слышит сдавленные рыдания миссис Уайт за закрытой дверью спальни. Он стучится и просит разрешения войти, а когда она отпирает, он видит, что она рыдала над открыткой с изображением гор Западной Сьерры. Он спрашивает ее (догадываясь, каким будет ответ): «Что случилось?» — она отвечает ему: «Ничего». Он в бешенстве, но ничего не может сделать. Он чувствует вину или становится еще более жестоким в своем доминировании. Он выходит, хлопнув дверью, миссис Уайт улыбается.

2. *Техники мести*. Это самый «партизанский» из перечисленных видов оружия.

Мистер и миссис Уайт занимаются любовью. Он сильно возбужден, она зла на него. Так как она ведет себя пассивно, он заканчивает вскоре после начала полового акта. Она отворачивается, буркнув: «Ты знаешь, что я не закончила!» Он глубоко задет, она счастлива.

Или, допустим, миссис Уайт заметила, что мистер Уайт оставил ключи дома. Когда она уходит, она тщательно проверяет, чтобы все окна и двери были закрыты. Когда мистер Уайт возвращается, ему приходится целый час ждать в машине, хотя он надеялся потратить это время на сборы.

Или допустим, что миссис Уайт покупает себе дорогостоящие летние вещи, таким образом добавив крупную сумму к их и без того большому долгу, из-за которого мужу приходится работать на двух работах.

3. *Техники, которые истощают энергию и отбирают время «хозяина»*: опоздание, дорогостоящие ошибки, потеря контроля над собой и т.д.

Миссис Уайт должна была съездить в банк, чтобы взять денег на поездку. После возвращения мистера Уайта с работы происходит следующий диалог.

— Ты взяла деньги?

— Нет, я не смогла, потому что моя машина сломалась.

— О Господи! Почему ты не взяла такси?

— Я подумала, что мы сможем сделать это завтра.

— Завтра банк закрыт!

— О, прости меня! Что нам делать?

— Ну ладно, я позвоню Фреду, я знаю, что у него есть наличные.

(А она знает, что Фред уехал в отпуск два часа назад. Он получает деньги по чеку в другом месте, но их явно недостаточно, поэтому в течение всего отпуска он не может расслабиться, потому что думает о том, что им может не хватить денег на две недели.)

Или, например, она впадает в сильную депрессию, ей необходимо лечиться, и ему придется отменить отпуск.

Цель всех этих игр — испортить ему удовольствие от отпуска. В то же время она тщетно надеется, что он обратит внимание на то, как она несчастна, и изменит свое решение насчет поездки. Не нужно специально говорить, что от ее выходов он только разозлится и станет еще больше тиранить ее, а она получит еще меньше того, что она действительно хочет получить.

Однако такие игры помогают ей отчасти подорвать его доминирующее положение и не дать ему получить то, что он хочет, пусть даже ценой того, что она сама не получит желаемое.

Открытая борьба

Еще одна форма силовой игры имеет место между людьми, равными по положению, которые и ощущают себя равными. Оба хотят нечто и, вместо того чтобы попросить это прямо, предпринимают силовые маневры с целью вынудить противника отдать это самому. В такой ситуации достичь согласия невозможно, любая дискуссия превращается в скандал, так как каждый хочет выиграть дополнительное очко и, таким образом, бросает партнеру «горячую картошку». Похожая серия транзакций была описана Берном и названа игрой «Скандал». Однако игра «Скандал» — это серия силовых игр, предпринятых ради того, чтобы косвенным образом получить поглаживания. В случае мистера и миссис Уайт «Открытая борьба» развивалась бы следующим образом.

— Дорогая, я узнал, какого числа пойду в отпуск, и зарезервировал для нас номер в гостинице на озере.

— Может быть, ты и проведешь свой отпуск на озере, а я собираюсь провести свой в горах.

— Интересно. А как ты поедешь в горы? Неужели ты возьмешь мою машину?

— Ах, это *твоя* машина? Ну что же, вперед, забирай ее. А я тогда заберу свою кредитную карту.

— Если ты потратишь хоть один доллар с нашего счета, ты больше никогда не получишь денег!

— Только попробуй! Я тогда возьму деньги и с нашего пенсионного счета! и т.д.

Как вы видите, эта силовая игра резко отличается по своему характеру от предыдущей, так как имеет тенденцию к эскалации конфликта, причем вряд ли кто-то из участников сумеет одолеть своего противника. Однако каждая фраза становится маленькой временной победой, частью стратегии, которая останавливает противника на время, пока он снова не соберется с силами. Эта разновидность силовой игры — как перестрелка, она может неожиданно завязаться в любой момент, когда желание выразить свое недовольство достигает критического уровня.

Описав разные способы применения силы в отношениях, теперь я хочу показать, как можно получить желаемое, не вступая в борьбу, то есть путем сотрудничества и достижения приемлемого компромисса. Для этого два человека должны уметь и хотеть ясно выражать свои желания и чувства.

Вот как может выглядеть диалог в духе сотрудничества.

— Дорогая, я только что договорился со своим боссом, что пойду в отпуск с 7 по 21 сентября. Я хотел бы поехать на озеро.

— А я хотела бы поехать в горы.

— Чем тебя не устраивает озеро? Там мы встретим новых людей, в гостинице можно отлично поесть, и мы сможем поселиться в коттедже.

— Ну, мне хочется в горы, потому что я устала от грязного городского воздуха, а ты, наверно, помнишь, что у озера не продохнуть от выхлопных газов. Я хочу подышать чистым горным воздухом. А еще на работе я все время среди людей, и мне бы хотелось отдохнуть от общества. Кроме того, поехав в горы, я надеюсь сэкономить деньги, и тогда мы сможем купить машину.

— Я хочу познакомиться с новыми людьми и вкусно питаться, а ты хочешь чистого воздуха и новую машину. Почему бы нам не поехать на море? Тогда я смогу общаться, а ты сможешь отдохнуть от людей на пляже. Там хороший воздух, и мы сможем сэкономить деньги, если снимем квартиру. Тогда мы сможем еще куда-нибудь сходить и, возможно, даже накопим на машину. Правда, мне бы хотелось пожить в коттедже во время отпуска...

— Твоя мысль мне нравится, но мне бы не хотелось заниматься хозяйством в отпуске. Что, если мы пока не будем покупать новую машину и остановимся в гостинице?

Силовые игры в отношениях появляются, когда оба партнера, желая друг от друга нечто, пытаются заместить свою потребность чувством превосходства над партнером, хотя бы и временного.

Силовые игры не дают людям ни удовлетворения, ни равенства. Они ведут только к конфликтам и неравному положению участников в течение всего времени. Победа над другим с помощью силы дает чувство безопасности за счет ощущения контроля над ситуацией. Однако контроль и власть не удовлетворяют человеческие потребности. Удовлетворенность приходит, когда человек получает то, в чем он действительно нуждается, — пищу, убежище, пространство, поглаживания, любовь и душевный покой. Но этого не достичь с помощью силовых игр, здесь нужно сотрудничество.

Анализ силовых игр

Как и другие игры, силовая их разновидность поддается анализу в соответствии с различными критериями. Разберем игру «Если ты не докажешь, что тебе это нужно, ты не получишь этого».

Название: «Докажи».

Силовая позиция (из какой позиции в нее играют). Позиция доминирования.

Дефицит (за что состязаются партнеры? Существует ли дефицит в действительности или он создан искусственно?).

В дефиците правота. Мистер и миссис Уайт не могут быть правы одновременно. *Дефицит правоты является искусственным*, так как они оба правы. Когда они согласятся, что они оба правы, у них будет основа для компромисса.

Стратегия. Эта игра из положения доминирования основана на том, что большинство людей чувствуют, что должны вести себя «логично». Доминирующий игрок требует от подчиненного игрока логически обосновать его позицию. Если подчиненный игрок принимает требование, он проиграл. Каждый аргумент отмечается. Если аргументация нелогична, доминирующий игрок указывает на это. Если аргументация логична, доминирующий игрок меняет тему разговора с помощью болтовни и риторических трюков. Обычно более слабому игроку требуются часы, если не дни, чтобы увидеть слабость аргументов более сильного игрока, но тогда уже слишком поздно.

Ходы:

М-р У. Я хочу А.

М-р У. Я хочу В.

М-р У. Ты получишь В, если докажешь, что оно тебе нужно.

М-с У. Доказывает.

М-р У. Отмечает аргументы.

М-с У. Сдается.

Техника. Псевдологические аргументы, болтовня.

Антитезис (как остановить игру?).

М-р У. Докажи.

М-с У. Я не собираюсь ничего доказывать. Я не должна ничего доказывать. Я хочу это, потому что я хочу это, и никто не имеет права судить, нужно мне то, что я хочу, или нет.

Часть 4 Терапия

Глава 18 Мифы о терапии

Введение

Существует три основных типа сценариев, причем каждый из них существует как в трагическом, так и в банальном варианте. Эти три типа («Без любви», «Без разума» и «Без радости», или депрессия, сумасшествие и пристрастие к наркотическим веществам) включают в себя все эмоциональные расстройства, с которыми люди обращаются к психиатрам. Я предлагаю заменить этими тремя типами расстройств все категории, перечисленные в «Руководстве по диагностике» Американской ассоциации психиатров в разделе «Функциональные расстройства», то есть расстройства, которые не подразумевают явного органического нарушения центральной нервной системы. Жизнь человека может протекать под влиянием любого из этих трех сценариев или любой комбинации из них. Отсутствие любви и ее последствия (депрессия) встречается как отдельно, так и в сочетании с отсутствием разума (сумасшествием) или отсутствием радости (разные формы наркомании). Сценарии «Безумие» и «Безрадостность», как правило, исключают друг друга: люди, которые находятся под сильным влиянием сценария «Без радости» (сильные мира сего: белые мужчины, начальство и т.д.), не склонны следовать сценарию «Без разума», а люди, которые живут под знаком безумия (слабые мира сего: «цветные», женщины, рабочий класс), не часто соединяют его со сценарием отсутствия радости. Тем не менее у каждого человека в душе можно найти следы каждого из этих сценариев, так как каждый из нас прошел обязательную в нашем обществе начальную подготовку во всех трех указанных сферах.

Каждая из разновидностей подразумевает свой терапевтический подход. Помощь человеку в преодолении его сценария — единственная причина, которая может оправдать детальное изучение этого сценария. Анализ сценариев ради самого анализа меня не интересует. Цель моей книги — предложить людям способы избавиться от их

сценариев, будь они трагическими или банальными, и начать самостоятельную жизнь.

Прежде чем рассказывать о методах терапии, я хочу развенчать ряд мифов об эмоциональных нарушениях и психотерапии в целом. Эти мифы, которые большинство людей принимают за чистую монету, — следствие неудач, которые до сих пор терпела психотерапия.

Миф о важности индивидуальной терапии

Считается, что человеку с серьезными эмоциональными нарушениями необходима индивидуальная терапия. Это убеждение основано на медицинской модели общения врач—пациент и религиозной модели общения священник—верующий. Так как эти два подхода являются традиционно принятыми для исцеления душевных страданий, большинство людей по инерции считают, что лишь индивидуальное общение обладает достаточной глубиной для того, чтобы повлиять на серьезные душевные проблемы. Считается, что групповая терапия поверхностна и применима лишь в случаях небольших эмоциональных расстройств или в качестве недорогого способа каждую неделю видеть своего терапевта, правда без надежды на излечение.

Я считаю, что это миф. На мой взгляд, грамотно проводимая групповая психотерапия даже более эффективна, чем индивидуальная (кроме случаев, когда человек настолько тревожен или подавлен, что временно не способен ни к какому контакту), по следующим причинам.

Во-первых, индивидуальные встречи пациента с терапевтом не позволяют с достоверностью выявить, как пациент ведет себя с другими людьми. Вместо этого индивидуальная терапия фокусируется на внутреннем мире пациента, вследствие чего возникает искушение приписать проблемы клиента не влиянию среды, а особенностям его характера. Конечно, некоторые терапевты и в процессе индивидуальной работы могут исследовать особенности отношений человека и выявить внешние причины его несчастий. Дело в том, что индивидуальная терапия по своей сути склоняется к психоаналитической трактовке жизни пациента, а групповая — к социально-аналитической.

Во-вторых, при индивидуальной терапии отношения с терапевтом часто становятся для пациента самыми важными в жизни. Более того, они становятся моделью «идеальных отношений», которые он позднее будет искать в своей жизни; нередко пациенты относятся к терапевту с такими же чувствами, как к лучшему другу или возлюбленному. Я нахожу такое положение дел тем печальнее, чем выше плата за час работы терапевта. Отношения с терапевтом не могут быть моделью настоящих близких отношений, так как имеют особенность немедленно прекращаться, когда у клиента кончаются деньги, что при наличии настоящей дружбы было бы невозможно.

И последнее: индивидуальная терапия усиливает и без того мощную тенденцию большинства людей хранить в тайне свои жизненные затруднения или доверять их только отдельным, специально обученным людям (врачам или священникам) в уединении кабинета или исповедальни. Эта тенденция — результат влияния Большого Свина, который хочет заставить человека стыдиться себя («Я не в порядке») и подозревать других в неприязни и держаться от них подальше («Они не в порядке»). Уклонение от групповой терапии не дает нам увидеть, что мы не одиноки, что у других людей похожие проблемы и что стыдиться себя не надо, потому что мы все в какой-то степени затрудняемся принимать или дарить любовь, мыслить и наслаждаться жизнью.

С другой стороны, ситуация групповой психотерапии дает человеку возможность пережить и понять свои отношения с равными ему людьми. В хорошей групповой

терапии акцент ставится на отношениях между членами группы, а не на отношениях между членами группы и ведущим, который скорее является независимым советчиком, оставаясь за пределами взаимодействия.

Свободная дискуссия с восемью другими людьми усиливает открытость и ослабляет чувства вины и стыда относительно своих проблем и слабостей. Кроме того, качественная групповая терапия дешевле индивидуальной, что делает ее доступной и небогатым людям. При этом эффективнее используется и время терапевта — за тот же отрезок времени он успевает помочь не одному человеку, а нескольким.

Конечно, это не значит, что индивидуальная терапия не нужна и даже вредна. Вышеназванные аргументы относятся к длительной (порядка месяцев и лет) и интенсивной (раз в неделю или чаще) индивидуальной терапии.

Миф о бесполезности здравого смысла

Другой миф, распространенный среди психотерапевтов, гласит, что применение здравого смысла для решения эмоциональных затруднений недопустимо, так как бесполезно и даже может привести к результату, противоположному ожидаемому. Принято считать, что человек не может полагаться на свой разум и чувства в вопросе решения душевных проблем, что здравый смысл заставляет человека принять точку зрения, прямо противоположную истинной, и совершать действия, по смыслу противоположные необходимым. Когда терапевт спрашивает клиента, что тот считает причиной своих затруднений, и получает ответ: «Я ненавижу свою работу и хочу сменить жилье», — терапевт, как правило, явно или неявно игнорирует то, что ему сказали. Даже не рассмотрев возможность наличия хотя бы доли истины в словах клиента, терапевт, скорее всего, заключит, что причина проблем клиента — в пассивно-агрессивном нарушении характера и защитных стратегиях замещения и проекции которые искажают его восприятие реальности.

Кроме того, в противоположность тому, что подсказывает здравый смысл, большинство психотерапевтов считают себя не вправе указывать клиентам возможные стратегии поведения (это называется манипуляцией). Далее в этой главе я расскажу о ключевом ходе транзактной терапии, который называется разрешением, — о рекомендации или даже настоянии на определенных действиях со стороны клиента. Традиционная терапия с подозрением относится к подобной стратегии, так как она считается «манипулятивной» и может привести к *парадоксальной реакции*.

О наличии парадоксальной реакции говорят тогда, когда человека просят сделать нечто, а он делает прямо противоположное. Доказано, что нежелательно требовать от алкоголика бросить пить, так как, во-первых, в результате этого требования он станет пить еще больше, а во-вторых, он и так знает, что ему надо бросить пить.

Рассматривая данную ситуацию с точки зрения транзактного анализа, замечу, что возникновение парадоксальной реакции возможно лишь в контексте треугольника спасения, где терапевт играет роль Спасителя или Преследователя. В контексте же договорных терапевтических отношений, где обе стороны отказываются от ролей Спасителя, Преследователя или Жертвы, мне никогда не доводилось наблюдать, чтобы алкоголик в ответ на требование прекратить пить начал пить еще больше. В моем опыте клиент или прекращает пить, или продолжает, так как терапевт, не являясь ни Спасителем, ни Преследователем, просто сообщает клиенту о необходимости совершить некое действие с целью преодолеть его сценарий.

Здравый смысл подсказывает, что психотерапевт, будучи экспертом в вопросе человеческих отношений, обязан дать клиенту рекомендации, тем не менее многие люди, как клиенты, так и психотерапевты, поддерживают миф об эффективности недирективной терапии.

Сейчас большинство специалистов в психотерапии понимают, что терапевт не может не навязывать свою систему ценностей пациенту, вопрос лишь в том, осознают ли это он сам и его пациент. В транзактном анализе терапевтический договор фиксирует тот факт, что клиент разрешает терапевту использовать приемы, которые он считает необходимыми, для разрешения трудности клиента, и этот договор позволяет терапевту, в частности, выдвигать по отношению к клиенту требования, основанные на его системе ценностей. С другой стороны, в соответствии с договором клиент вправе ожидать, что терапевт ограничит свое вмешательство той областью его жизни, которая оговорена в контракте.

Я должен упомянуть еще один важный пункт, касающийся манипуляций со стороны терапевта. Так как цель терапевта — помочь клиенту изменить свое поведение, а также в связи с возрастающей мощностью техник воздействия на поведение, становится необходимым точное указание в договоре тех видов поведения, от которых клиент хочет избавиться (см. гл. 22). Ни одно человеческое существо, даже если оно находится в положении терапевта, не имеет права принимать решения за другое человеческое существо, даже если это клиент, относительно того, что ему нужно поменять в своей жизни. В противном случае терапия превращается в промывание мозгов. Чтобы избежать этого, терапевт обязан заботиться о том, чтобы в своей работе не перейти границы, указанные в контракте.

Тесно связан с проблемой здравого смысла и манипуляций вопрос о так называемом самооткрытии. По неизвестным причинам традиционная психотерапия считает действительно ценными лишь те открытия относительно личности и поведения пациента, которые сделал он сам. Возможно, эта традиция основана на наблюдении бесполезности родительского подхода в психотерапии, но со временем она распространилась на любую форму передачи информации от терапевта к клиенту (снова противоречия здравому смыслу).

Я бы сравнил это положение вещей с такой ситуацией: у человека сломалась машина, он толкает ее перед собой и наконец прибывает на заправку, где его встречает механик, убежденный в ценности самооткрытия. Механик настаивает на том, чтобы владелец машины сам нашел причину поломки и провел ремонт. Возможно, под руководством хорошего механика владелец и сможет поставить правильный диагноз, а затем исправить поломку, но вряд ли ценность самооткрытия возместит ему потраченное время и энергию, которые могли бы быть использованы с большей эффективностью.

Здравый смысл говорит, что терапевт должен высказывать свое мнение, учить клиента уму-разуму, передавать ему свои знания и ценности, то есть предпринимать активные действия по осуществлению условий контракта, и я полностью согласен с этим мнением.

Еще один путь игнорирования здравого смысла — то, как принято выбирать психотерапевта. Здравый смысл говорит, что важны его образование, его опыт и личностные особенности — душевная теплота и т.д. Более того, здравый смысл говорит, что при выборе психотерапевта нужно опираться на свое мнение.

Тем не менее не считается, что клиент имеет право побеседовать с терапевтом, чтобы понять, подходит он ему или нет. Не считается, что клиент, который хочет решить свои сексуальные проблемы, имеет право спросить терапевта: «Каков ваш опыт в решении сексуальных проблем?», «Состоите ли вы в браке?», «Наслаждаетесь ли Вы сексом?», «Считаете ли вы, что сексуальная жизнь важна?», «Читали ли вы работы Мастерса и Джонсон о сексе?» и т.д.

Я считаю, что человек, который хочет найти подходящего психотерапевта, должен задавать вопросы кандидатам на эту ответственную должность, и что время этой беседы не должно оплачиваться. Более того, терапевт, который отказывается от

подобного интервью, может быть заподозрен в неискренности и скрытности. Что касается платы, то терапевту брать деньги с клиента за ответы на вопросы так же абсурдно, как клиенту требовать платы за то, что он ответил на вопросы терапевта.

Миф о душевных болезнях и пользе медицинского подхода в терапии

Понятие о том, что эмоциональные нарушения по своей природе похожи на соматические заболевания, — еще один терапевтический миф. Я полагаю, что ни банальная, ни трагическая форма сценариев, будь то депрессия, сумасшествие или наркомания, не имеют никакого отношения к физическим недугам. Течение сценария отчасти напоминает течение болезни: у него есть начало, развитие и исход. Тем не менее ни один трагический сценарий не удовлетворяет определению соматического заболевания («нарушение или искажение функционирования любого органа, приобретенные болезненные изменения в любой ткани организма или в организме в целом, сопровождаемые характерными симптомами, вызванными специфическими изменениями в микросреде организма»). Так как ни для одной из так называемых душевных болезней не были выявлены такие микроорганические изменения, следовательно, ни одну из них нельзя рассматривать в качестве таковой (болезни) и, следовательно, не имеет смысла ожидать, что на ее течение можно будет воздействовать с помощью лекарств. До настоящего времени ни одно лекарство не продемонстрировало эффективности в излечении депрессии, безумия или пристрастия к наркотическим веществам, так как данные трагические сценарии являются результатом не химических или микроорганических изменений среды организма, а родительского программирования.

Читатель может возразить, что люди с крайними формами трагических сценариев часто страдают от физических недугов и нуждаются в медицинской помощи, и будет прав. Тем не менее важно отграничить истощение, болезнь печени, артрит или любую другую болезнь, от которой страдает человек с крайней формой трагического сценария и которая развилась вследствие его пренебрежения к потребностям тела или тревоги, от которой часто страдают люди с трагическими сценариями, от самого сценария. Так, алкоголизм сам по себе не является болезнью, хотя чрезмерное употребление алкоголя в течение долгого времени ведет к разрушению печени и другим соматическим нарушениям, которые требуют медицинской помощи. То же верно для крайних форм депрессии или безумия: с течением времени они могут привести к развитию физических недугов, но сами таковыми не являются.

Ни физические формы лечения, ни медикаменты неприменимы в лечении эмоциональных нарушений или несчастий, отсюда следует, что врачи неправомерно узурпировали право работать психотерапевтами. Компетентность терапевта связана с его образованием и опытом в качестве терапевта, а медицина здесь ни при чем.

Глава 19

Как не играть в спасение

Люди, которым платят за то, что они помогают другим людям (священники, социальные работники, психологи, врачи, психиатры, психотерапевты), впрочем, как и те, кто делает это бесплатно, рано или поздно вместо удовлетворения от работы и энтузиазма начинают переживать негативные чувства: бесконечную ответственность и разочарование, оттого что им не удастся помочь.

Распространенность подобного негативного опыта заставляет их думать, что такие чувства естественны для представителей их профессии, и вскоре они уже

готовят стажеров к тому, что те рано или поздно тоже будут воспринимать свою работу как тяжелое бремя.

Вследствие этого люди, которым они помогают, начинают казаться им беспомощными и безнадежными, или ленивыми и не желающими меняться, или даже неизлечимыми.

Так как клиенты кажутся им беспомощными, люди «помогающих профессий» берут на себя полную ответственность за их состояние, решая каждую их проблему и не ожидая никаких усилий от другой стороны.

Когда человек вступает в ситуацию оказания помощи с установкой на то, что все эти страдальцы ничего не могут сделать для себя сами и он должен все делать за них, его ноша становится бесконечно тяжелой, и вскоре он тоже чувствует себя бессильной жертвой обстоятельств. Такое часто происходит со специалистами в области душевного здоровья, которые работают в государственных клиниках, где им приходится нести ответственность за эмоциональные проблемы целого города, округа или штата.

Описанная ситуация возникает в работе терапевтов как результат игры в спасение.

Спасательный треугольник в терапии

Как уже было указано, треугольник спасения постоянно фигурирует в терапевтической работе. Например, алкоголик в процессе терапии представляется беспомощной Жертвой. Терапевт, как правило, принимает его позицию и приступает к лечению, не требуя со стороны клиента никаких обязательств. В то время как клиент не проявляет ни малейшего интереса и ни малейшего желания излечиться, терапевт вовсю разыгрывает роль благородного Спасителя, делая значительно больше половины всей работы, так как единственное обязательство, которое берет на себя клиент, — являться на сеансы терапии. Алкоголик «демонстрирует прогресс» и, когда все уже думают, что он начал исцеляться, неожиданно возвращается к своей привычке, что отчасти является мстью терапевту за его доминирующее положение. Это уже знакомый нам ход Жертвы, которая превращается в Преследователя, в то время как Спаситель становится Жертвой. После того как клиент отыграет преследование (часто оно сочетается с полночными звонками терапевту домой и просьбами о помощи), роль Преследователя передается терапевту. Терапевт объявляет своего клиента шизофреником, игнорирует его и злится на него за то, что он из доброй маленькой Жертвы превратился в злую маленькую Жертву (клиент при этом возвращается в первоначальную позицию Жертвы).

У большинства терапевтов есть опыт активной работы по спасению клиента, который не только не был заинтересован в их помощи, но и тяготился ею. Большинству из нас приходилось все больше и больше включаться в решение чьих-нибудь проблем, в то время как этот человек становился все пассивнее, и наконец его проблемы больше интересовали нас, чем его самого. Каждому терапевту пришлось пережить шок падения с пьедестала, когда клиент, в которого мы вложили столько сил, вдруг напивался, пытался покончить с собой или был арестован за кражу.

Большинству людей доводилось, вложив много энергии в помощь другому человеку, злиться на него и в той или иной форме преследовать его.

Такие ситуации тяжелы для терапевтов. Я надеюсь предложить несколько полезных идей относительно того, как не вступать в игру «Спасение» в терапии.

В терапевтической ситуации есть место для всех трех ролей треугольника, особенно для Жертвы и Спасителя, хотя работа организации «Анонимные алкоголики» показала, что возможна и позиция Преследователя.

Однако для успешной терапии необходимо, чтобы клиент воспринимался терапевтом как полноценное человеческое существо, способное позаботиться о себе, что невозможно в том случае, если терапевт принимает роль Спасителя или Преследователя. Конечно, последняя помогает избавиться от спасательных тенденций в группе, но сама по себе она не несет ничего ценного. На мой взгляд, агрессивный стиль психотерапии не является гуманным. Кроме того, он часто ожесточает людей, вместо того чтобы сделать их лучше и счастливее.

Короче, чтобы не вступить в игру «Спасение», терапевт должен придерживаться позиции «Я в порядке, Ты в порядке» и уважать клиента как личность (подробнее см. «Введение»).

Как не вступать в игру «Спасение»

Очевидно, что некоторые люди, некоторые отношения и некоторые организации могут функционировать только в рамках треугольника спасения. В таких ситуациях человек лишается свободы вести себя иначе, нежели в рамках одной из трех ролей. Общение с таким человеком или организацией почти всегда требует включения в игру. Например, трудно общаться с алкоголиком, который играет Жертву в поисках Спасителя, не спасая и не преследуя его. Иными словами, если собеседник не проявляет желания спасать или преследовать алкоголика, тот не испытает к нему интереса. То же верно для некоторых людей, которые стремятся всегда играть роль Жертвы или Спасителя в отношениях.

Существуют целые организации, где человек, если только он не играет роль Жертвы или Спасителя, не может участвовать ни в каких взаимодействиях. Например, в психиатрической клинике все люди делятся на два класса: пациенты, или Жертвы, с которыми принято вести себя так, как если бы у них не было выбора и они были не в состоянии позаботиться о себе сами; Спасители, или психиатры, которые должны обращаться с пациентами или как с хорошими беспомощными Жертвами (которым надо помогать), или как с плохими беспомощными Жертвами (которых надо преследовать).

Отношения с такими людьми или организациями крайне напряжены в том случае, когда субъект не хочет играть в «Спасение». А так как его могут начать преследовать просто за то, что он *не* участвует в игре, то уже само нахождение в ситуации становится участием в игре «Спасение».

В любом случае, когда один человек спасает другого человека, делая для него то, чего он не хочет делать, выполняя больше 50 % их общей работы, или не прося о том, что ему нужно, в уме Спасителя имеется допущение, которое гласит, что Жертва в определенном отношении беспомощна, не может позаботиться о себе или в чем-то хуже Спасителя. Акт спасения поддерживает и усиливает неравное соотношение сил, существующее между Спасителем и Жертвой, исключая принятие позиции «Люди в порядке и способны позаботиться о себе сами». Отказ от позиции превосходства и уверенности в том, что некоторые люди беспомощны, — трудный поступок, но только он может вывести на путь сотрудничества.

Пример. Однажды вечером в группе встреч Центра радикальной психиатрии (рис. 13) появилась взъерошенная молодая женщина. У нее был крайне изможденный вид и мертвенно-бледное лицо. Она прошла к свободному креслу в углу и с безнадежным видом упала в него. Все заметили ее и увидели, что она очень страдает. Она подняла глаза и поздоровалась с парой людей в комнате. Как всегда, после знакомства терапевт спросил: «Кто хочет поработать?»

Сразу же откликнулись несколько человек, но Кэрол (так звали молодую женщину) ничего не сказала. Все это заметили, и кто-то (не терапевт) спросил ее:

«Кэрол, а ты?»

Кэрол ответила: «Ну, я не знаю...»

Терапевт немного подождал, повернулся к другому участнику и сказал: «Я думаю, Фред, что ты хочешь поработать. Давай начнем, а Кэрол пока разберется, не хочет ли и она поработать». Это было сознательным усилием, сделанным, чтобы не включиться в спасение Кэрол. Кэрол выглядела разочарованной, но ничего не сказала. Фред находился в центре внимания около двадцати минут, после чего сказал: «Спасибо, я получил то, что хотел». Тут же выскочила Мэри и стала рассказывать о работе, которую она проделала в течение недели. Все участники заметили, что Кэрол не проявила инициативы, и, когда Мэри закончила, наступила тишина.

Терапевт повернулся к Кэрол и сказал ей: «Кэрол, у тебя такой вид, будто тебе что-то нужно. Я бы хотел, чтобы ты попросила об этом вслух, и тогда мы увидим, сможем ли мы помочь тебе». Кэрол в ответ разрыдалась. Джек, который сидел рядом с ней, попытался обнять ее за плечи, но Кэрол сжалась от его прикосновения, и он отдернул руку.

К этому моменту Кэрол уже начала раздражать некоторых участников, в то время как другие сочувствовали ее горю, которое в этот момент было настоящим. Терапевт выждал немного, после чего добавил: «Кэрол, мне кажется, что ты чувствуешь себя беспомощной и что у тебя нет никакой надежды на то, что ты сможешь выбраться. Я прав?»

Кэрол подняла глаза — ее зацепило слово «беспомощная» — и ответила: «Да. Именно так. Беспомощная. Я ничего не могу сделать. Я просто ничтожество».

Терапевт продолжил: «Мы готовы сделать для тебя все, что сможем, но нужно, чтобы ты тоже приложила усилия, иначе будет нечестно». Кэрол ответила: «Я же сказала, что ничего не могу сделать!» — «Ты можешь начать с того, что попросишь что-нибудь...» — «Просить не значит быть сильным, просят только слабые!..» — «Я так не думаю, и я хотел бы помочь тебе попросить о том, о чем ты хочешь».

«Я хочу попросить», — встрял Джек, и мы поработали некоторое время с Джеком, дав Кэрол время подумать о том, чего она хочет.

Этот пример показывает, как не спасать активную Жертву. В конце концов Кэрол попросила о том, чего ей хотелось. Она хотела, чтобы ее обняли женщины, находившиеся в комнате, она поплакала у них на коленях и наконец рассказала о своих несчастьях. Ей дали несколько полезных советов. Когда она уходила, она чувствовала себя лучше, меньше сутулилась, а на следующий день сказала, что ей придется много работать, но, когда она вспоминает вчерашний день, она чувствует себя хорошо, потому что поняла, что она не беспомощна.

Вот еще несколько пунктов, касающихся игры в спасение и того, как ее избежать.

1. Любая ситуация, в которой один человек нуждается в помощи другого, является потенциальной ситуацией спасения, где нуждающийся в помощи человек может превратиться в Жертву, а добровольный помощник — в Спасителя. Роль Спасителя предполагает доминирование над Жертвой, отрицание или принижение ее способностей, принятие просьбы о помощи без требования равного участия или навязывание своей помощи, когда о ней не просили. Следовательно:

- Не помогайте без договора.
- Не считайте, что человек, которому вы помогаете, беспомощен.
- Человеку, который ощущает свою беспомощность помогите найти доступный ему способ помочь себе.
- Не делайте больше половины работы в терапии; требуйте, чтобы пациент делал не меньше половины работы.
- Не делайте того, чего вы не хотите делать.

2. Роль Спасителя предполагает его превосходство над Жертвой. Роль Жертвы предполагает приниженность по отношению к Спасителю. Играя и ту и другую роль, вы неизбежно накапливаете раздражение, которое превращает вас в Преследователя.

Преследование, неизбежный результат спасения или исполнения роли Жертвы, пропорционально по своей интенсивности роли, которая игралась до него. Следовательно:

Избегайте любого поведения, которое может поставить вас в позицию превосходства перед пациентом:

- не берите себе стул, который отличается от стульев участников;
- не говорите по телефону во время терапевтической сессии;
- не одевайтесь дороже, чем люди, с которыми вы работаете;
- не находитесь в центре внимания группы, если вы не делаете это с терапевтической целью;
- не перебивайте людей;
- не принимайте комплименты из подчиненной позиции от членов группы;
- поддерживайте равенство во всех сферах, если только ваше особое положение не оговорено специально (эксперт). Даже в этом случае делайте все, чтобы минимизировать это неравенство, когда учите членов группы тому, что вы знаете о терапии;

— ваш номер телефона должен быть включен в телефонную книгу.

Если вы злитесь на членов группы, значит, вы спасали их:

- взяв на себя больше половины работы или;
- сделав что-то, чего вы не хотели, из страха обидеть клиента и в результате потерпев неудачу. Например: выслушали участника, когда вам на самом деле было скучно; продолжали терапию, когда она явно не была продуктивной; назначали сеансы, когда вам этого не хотелось, когда вам не нравился клиент или когда вы устали.

Что бы ни произошло, вы несете ровно половину ответственности за то, что произошло. Чем сильнее вы сердиты на участника, чем сильнее он сердит на вас, тем вероятнее, что вы его спасали или преследовали. Помните, участник не может играть с вами в спасение, если вы не принимаете в игре участия. А если вы злитесь на членов группы, с которыми вы заключали терапевтический контракт чаще, чем один раз в шесть месяцев, вам пора самим поучаствовать в групповой терапии в качестве клиента, чтобы решить *ваши собственные* проблемы.

— Не допускайте, чтобы в вас или в участниках накапливалось раздражение. Избавляйтесь от купонов и сдерживаемого недовольства, поощряйте своих клиентов давать друг другу и вам объективную обратную связь с позиции Взрослого.

— Не позволяйте себе провоцировать участников спасать или преследовать вас. Некоторые терапевты, для того чтобы не принимать позицию превосходства, принимают приниженную позицию. Они неряшливо одеваются, опаздывают на встречи, приходят на встречи больными или с похмелья, бесконечно курят, говорят о своих проблемах или просто позволяют себе быть недостаточно компетентными в своем деле, то и дело повторяя: «Не обращайтесь на меня внимания, я всего лишь один из участников», — и забывая при этом, что, если бы это было правдой, они не имели бы права брать деньги за свою «работу».

Умение не включаться в игру «Спасение» — важный показатель эффективности работы терапевта.

Подводя итоги, напомним, что мы спасаем другого человека, когда:

- Делаем за него то, чего не хотим делать.
- Делаем больше 50 % работы, помогая ему.

Важным шагом на пути к избавлению от игры «Спасение» является заключение

терапевтического контракта с каждым членом группы.

Глава 20

Договоры

Заключение контракта — необходимый первый шаг транзактной терапии. Транзактный анализ — это контрактная форма групповой терапии; ее нужно отличать от любых других действий, которые могут производиться в группе и иметь терапевтический эффект. Групповое посещение боксерского матча, футбольной игры, рисование руками, танцы, крики или «выражение чувств» могут оказаться полезными участникам, а могут и повредить им. Основная разница между этими действиями и транзактной терапией состоит в наличии договора. В этой главе я объясню, что такое терапевтическое соглашение и как его составляют.

К терапевтическому договору нужно относиться с таким же уважением, как и к юридическому, и помнить, что ряд аспектов терапевтического договора повторяет соответствующие аспекты юридического договора. Действительный юридический договор должен отвечать четырем требованиям. Так как эти требования были выработаны в течение веков юридической практики, мне кажется, что их можно принять и в качестве базовых требований к терапевтическому контракту.

Взаимное согласие

Требование взаимного согласия включает предложение со стороны терапевта и принятие предложения со стороны клиента. Предложение должно быть ясно сформулировано. Терапевт предлагает изменить несчастливое положение дел клиента, и, чтобы грамотно сформулировать свое предложение, ему необходимо собрать информацию о проблеме, что он и должен сделать на начальной стадии терапии. С другой стороны, клиент должен установить, что он хочет получить в результате терапевтического воздействия в терминах наблюдаемого поведения. Например, в случае пристрастия клиента к наркотическим веществам целью лечения может стать обретение контроля над своей тягой к алкоголю или наркотикам и это специфическое поведенческое изменение может стать хорошей основой для терапевтического контракта. В качестве других возможных целей можно назвать «испытывать удовольствие», «избавиться от головной боли», а также других хронических ощущений боли и напряжения без лекарств. Получать удовольствие от поглаживаний, от прогулок, научиться танцевать, смеяться и плакать. «Улучшить свою интимную жизнь», «прекратить переедать» или «научиться воздерживаться от излишних трат» — тоже достойные цели.

При депрессии целью лечения может стать «быть счастливым большую часть времени», построить постоянные дружеские и (или) любовные отношения, научиться получать поглаживания, научиться засыпать или просыпаться, есть или не есть (в соответствии с желанием клиента), а также оставить суицидальные мысли.

Для человека со сценарием «Безумие» целью может стать научиться мыслить, научиться самостоятельно решать свои проблемы, избавиться от приступов безумия, чувствовать контроль над своей жизнью большую часть времени, научиться излагать свое мнение, просить о том, чего хочешь, или избавиться от чувства страха.

С другой стороны, «развить умение радоваться жизни» (а не «стать счастливым»), «улучшить свои отношения» (а не «получить хорошие отношения»), «достичь эмоциональной зрелости (ответственности)», «понять себя» и другие неопределенно сформулированные цели, которые иногда называют в качестве желаемого эффекта, не

могут быть внесены в терапевтический контракт ввиду своей неопределенности. Нельзя использовать в терапевтическом контракте слова, состоящие более чем из двух слогов, так как они слишком обобщенны. Чтобы удовлетворить требование взаимного согласия, нужно, чтобы обе стороны точно знали, на что они соглашаются. Так как клиент, впервые обратившийся к терапевту, может и не знать, каким должно быть терапевтическое предложение, он по неопытности может ответить согласием на любое предложение со стороны психотерапевта, даже самое туманное. Поэтому в терапевтическом предложении должно быть ясно описано, какие именно услуги предлагает терапевт своему клиенту, а также условия выполнения контракта.

Если клиенту непонятна суть предложения, рекомендуется для начала составить краткосрочный договор на четыре-шесть недель терапии, в течение которых терапевт поближе познакомится с положением клиента, а тот, в свою очередь, — с его методами. По истечении срока краткосрочного контракта, когда клиент будет иметь наглядное представление о методах терапевта, а терапевт — о ситуации клиента, можно будет заключить (или не заключить, в зависимости от результата) долгосрочный контракт по всем правилам.

Взаимное согласие — важный пункт, так как многие люди оказываются в кабинете терапевта не по своей воле, а в результате принуждения со стороны родных или начальства или по решению суда, и в подобном случае было бы ошибкой со стороны терапевта считать обращение клиента сознательным и добровольным. К взаимному согласию ведут следующие транзакции: просьба клиента о терапевтическом вмешательстве, предложение определенных методов и условий терапии со стороны терапевта, принятие этого предложения клиентом. К сожалению, часто терапевтические отношения создаются, минуя этот этап. Рассмотрим диалог терапевта с клиентом, страдающим алкоголизмом.

Терапевт. Что привело вас сюда, мистер Джонс?

Мистер Джонс. Я пришел, чтобы излечиться от алкоголизма.

Терапевт. Хорошо. Я смогу принимать вас по понедельникам, в 10 часов утра.

Мистер Джонс. Согласен. До встречи в понедельник, доктор.

На первый взгляд взаимное согласие достигнуто. Однако, если рассмотреть этот случай повнимательнее, окажется, что истинный запрос клиента был следующим.

Терапевт. Что привело вас сюда, мистер Джонс?

Мистер Джонс. Жена грозит, что уйдет от меня, меня привлекли к ответственности за то, что я был нетрезв за рулем, жена и мать и судья требуют, чтобы я лечился, и поэтому я пришел сюда, чтобы излечиться от алкоголизма.

Такой запрос не является просьбой о терапевтической помощи и, скорее всего, представляет собой начальный ход в игре «Спасение». В этом случае, чтобы не подыгрывать пациенту, терапевт должен указать ему на то, что его запрос не был настоящим. Для сравнения рассмотрим еще один пример:

Терапевт. Что привело вас сюда, мистер Джонс?

Мистер Джонс. Я слишком много пью, я разрушил свое здоровье, я теряю жену, и у меня проблемы с законом. Я хочу бросить пить, и поэтому я пришел к вам.

Терапевт. Хорошо. Я смогу принимать вас по понедельникам, в 10 часов утра.

Мистер Джонс. Согласен. До встречи в понедельник, доктор.

В данном случае присутствует истинный запрос на терапию, но отсутствует предложение, так как терапевт ни словом не упомянул о том, что он собирается делать и чего надеется достичь в работе с пациентом. Поэтому мистер Джонс свободен представить себе терапевта в любой роли, в том числе и в одной из ролей игры «Алкоголик».

Это «предложение» также может быть первым ходом игры в спасение, где терапевт планирует сыграть Спасителя, и любое дальнейшее взаимодействие между

терапевтом и клиентом, которое не приведет к уточнению условий договора, может стать следующим ходом в игре.

Терапевтическое предложение предполагает готовность терапевта работать над заявленной проблемой и его уверенность в том, что он достаточно компетентен, чтобы довести работу до конца. Если же заявленная проблема не входит в сферу компетентности терапевта, его прямая обязанность — отклонить обращение клиента или переадресовать его. Иногда человек обращается за помощью в решении небольшой проблемы и при этом не выражает желания работать над более крупной и серьезной (например алкоголизм или наркомания). Запрос на улучшение супружеских отношений без запроса на решение проблемы алкоголизма похож на желание пациента в терминальной стадии смертельной болезни сделать пластическую операцию. Поэтому такой запрос должен быть отклонен на том основании, что пристрастие к алкоголю в будущем сведет на нет любые достижения терапии в частных вопросах жизни клиента.

Однако некоторые терапевты, на мой взгляд, безосновательно, считают, что излечение некоторых «симптомов» (алкоголизм, фобия, импотенция или фригидность) не может быть предметом терапевтического предложения, так как их причиной являются другие, более глубокие, динамические явления. Поэтому, считают они, «лечение симптома» не только бесполезно, но и (по неизвестным мне причинам) вредно. Они аргументируют это следующим образом: «Эта молодая женщина обращается по поводу лечения фригидности. Однако ее неспособность наслаждаться сексом обусловлена глубоко спрятанной враждебностью к мужчинам, которая захлестнула бы ее, если бы она получила удовольствие от секса и стала бы причиной „психоза“. Поэтому нельзя вылечить ее фригидность, не вылечив эту скрытую враждебность». Рассуждения подобного рода звучат странно, но являются весьма распространенными, и, как правило, их содержание не сообщается пациенту. Подобную ситуацию я бы сравнил с положением человека, который пришел в магазин, чтобы купить метелку для смахивания пыли, а ушел с договором на уборку своего дома в течение пяти лет, пылесосом и годовым запасом мыла.

Если женщина прибегает к услугам психотерапии чтобы научиться наслаждаться сексом, терапевт должен или принять ее цель или отказаться работать с ней. Он не имеет права втайне работать над проблемой ее враждебности к мужчинам, как бы он ни был убежден в верности своей теории.

Вернемся к мистеру Джонсу.

Терапевт. Что привело вас сюда, мистер Джонс?

Мистер Джонс. Я слишком много пью, я разрушил свое здоровье, я теряю жену, и у меня проблемы с законом. Я хочу бросить пить, и поэтому я пришел к вам. *(Запрос.)*

Терапевт. Хорошо, мистер Джонс, я думаю, мы с вами сможем решить вашу проблему. Я предлагаю вам посещать терапевтическую группу один раз в неделю и время от времени консультироваться со мной в индивидуальном порядке. Я предполагаю, что вы вскоре бросите пить, и воздерживаться вам следует как минимум в течение года, потому что, по моему опыту, человек, который воздерживался от употребления алкоголя меньше года, не сможет избавиться от своего пристрастия. Если же вы сможете воздерживаться от употребления спиртного в течение года, одновременно проходя курс терапии, вы, возможно, обретете способность контролировать свою тягу к спиртному, так что она перестанет быть для вас проблемой. Наш с вами договор предполагает, что вы будете не только воздерживаться от алкоголя, но и предпринимать другие активные действия, которые могут быть вам полезны. Я, со своей стороны, готов руководить вашей работой над собой и помогать вам в ней до тех пор, пока вы сами будете активно работать над своей проблемой. Я смогу принимать вас по понедельникам, в 10 часов утра. *(Предложение.)*

Мистер Джонс. Согласен. До встречи в понедельник, доктор. (*Принятие.*)

В этом примере содержится запрос на терапевтическую помощь, предложение терапевта и его принятие, которые по своему содержанию отвечают требованию взаимного согласия в терапевтическом контракте.

Взаимное согласие предполагает взаимные усилия

В любой ситуации, где один человек помогает другому, неизбежно образуется временное неравенство сил. Однако человек, которому помогают, каким бы беспомощным он ни казался, всегда имеет возможность участвовать в собственном спасении тем или иным путем. В терапии, для того чтобы помощь оказалась эффективной, клиент должен содействовать движению вперед всеми своими силами. Например, знакомый нам мистер Джонс взял на себя обязательства приходить на встречи вовремя и трезвым, включаться в работу, выполнять домашние задания (см. «Домашнее задание») — в общем, он обязался вносить свой вклад в процесс наравне с терапевтом. Если он перестанет в нем участвовать, усилие перестанет быть взаимным и терапия превратится в игру «Спасение». То же верно для любой ситуации, в которой один человек оказывает помощь другому, даже для тех случаев, когда жертва кажется абсолютно беспомощной. Возьмем, к примеру, человека, которого переехала машина и который тяжело ранен. Пока он лежит без сознания, он, конечно, не может внести вклад в свое излечение наравне с водителем «скорой помощи», фельдшером, сестрами и т.д., но, как только ему станет лучше, он тоже сможет участвовать в лечении, а если он так не поступит, лечение станет односторонним процессом помощи, то есть спасением.

Вознаграждение

Так как помогающее лицо вкладывает свои силы и время, чтобы избежать ситуации спасения, лицо, которому помогают, должно что-то отдать взамен. Юристы называют это *вознаграждением*.

В любом договоре указывается необходимость вознаграждения или взаимного удовлетворения. В ситуации терапии это значит, что как терапевт, так и клиент извлекают некую выгоду из совместной работы, причем вид этой выгоды можно оговорить заранее. Выгода, которую получает клиент от терапевта, — это квалифицированная помощь в избавлении от указанного в договоре симптома. Перед началом лечения терапевт и клиент описывают проблему, над которой будет идти работа, в терминах наблюдаемого поведения, и если на определенном этапе терапевт, клиент и большинство членов группы подтверждают, что описанное поведение исчезло и больше не появляется, значит, терапевт выполнил свою часть работы. Обратите внимание, что без точного определения проблемы невозможно узнать, была ли работа терапевта эффективной. Вознаграждение со стороны клиента может варьироваться. Рассмотрим пример, но на этот раз не терапевтического договора, а договора об обучении.

Мистер Смит — превосходный пианист. Чарли приходит к мистеру Смиту и просит научить его играть на фортепиано. Мистер Смит может назначить цену в три доллара за часовой урок, а может учить Чарли за то, что тот будет работать у него в саду. Мистеру Смиту раньше давал уроки другой пианист, который понял, что Смит очень талантлив, и согласился учить его бесплатно. При этом он дал понять, что хочет, чтобы данные им знания позже были переданы другому молодому дарованию. Поэтому мистер Смит может учить Чарли за то, что *его* учитель в свое время учил его бесплатно. Мистер Смит также может учить Чарли в обмен на преимущества, которые

ему дает их общение: удовольствие от самого процесса преподавания, удовольствие от общения с Чарли (так как он талантливый молодой человек или по причине каких-то других свойств его характера, приятных мистеру Смиту). Чарли, со своей стороны, в обмен на уроки музыки может чему-либо научить мистера Смита.

Любые альтернативные варианты вознаграждения допустимы, если они устраивают обе договаривающиеся стороны. Когда вознаграждение не имеет места, ситуация превращается в игру «Спасение».

Наиболее распространенное вознаграждение за проведенную терапию — это оговоренная заранее сумма денег. Однако любой из приведенных выше вариантов вознаграждения также является возможным для терапевтического договора.

Вопрос правомочности

Способность заключать терапевтический договор ограничена в следующих случаях.

1. Несовершеннолетние. По закону несовершеннолетние не имеют права подписывать договор, поэтому лучше, если контракт подпишет, например, и сам подросток, и его родители. Это необходимо, так как родители по той или иной причине могут решить прервать терапию — особенно если в поведении ребенка произошли заметные изменения. Часто решение оправдывается тем, что «ребенку стало хуже, а не лучше». Истинная же причина в том, что человек на определенном этапе терапии освобождается от действия родительских запретов и предписаний, которые вредили ему, и эта «неуправляемость» воспринимается родителями как негативный эффект терапии. Таким образом, когда речь идет о несовершеннолетнем пациенте, ему следует подписать терапевтический контракт наравне с родителями. Указанную же трудность можно решить если заранее оговорить, что терапия может быть прервана только в том случае, если между родителями и самим несовершеннолетним достигнуто согласие по этому вопросу.

Недееспособность. Лица, чьи умственные способности нарушены настолько, что они не в состоянии осознать смысл и последствия заключения терапевтического договора, не могут заключать такой контракт и, следовательно, пользоваться видами терапии, требующими заключения такого договора. Лица, которые не располагают мало-мальски полноценной взрослой частью (в состоянии острого психотического приступа или с большим отставанием в психическом развитии), также включаются в данную группу.

Лица в состоянии алкогольной или другой интоксикации. Лица в состоянии интоксикации, то есть лица, чья взрослая часть в результате воздействия веществ, изменяющих сознание, стала не способна к достижению терапевтического соглашения, являются подгруппой недееспособных лиц. Контракт, заключенный лицом в таком состоянии, является недействительным; и любое лицо, которое находится под воздействием алкоголя, транквилизаторов, стимуляторов и т.д., не может заключать терапевтический договор, пока не вернется в «трезвое» состояние.

Однако лица, которые не могут по тем или иным причинам заключить терапевтический контракт, могут воспользоваться другими формами терапии, не требующими заключения специального договора. Названные условия применимы только к контрактной форме терапии, которая является всего лишь одной из разновидностей помощи людям, которые хотят облегчить свою жизнь.

Вопрос законности

Ни сам терапевтический договор, ни вознаграждение не должны нарушать

существующие законы, наносить ущерб общественному благу или нравам. Это ограничение редко применяется на практике, но о нем не следует забывать, имея дело с лицом, которое использует запрещенные законом наркотики или находится не в ладах с законом.

Транзактный анализ сценариев не может быть эффективным без заключения соответствующего договора, так как одностороннее терапевтическое воздействие противоречит принципам транзактного анализа, изложенным во «Введении». Наличие (отсутствие) договора — главный признак, который отличает транзактный анализ от других форм терапии, особенно от психоанализа, где договор хотя и применяется, но по содержанию в корне отличается от описанного выше, так как, в частности, связывает обязательства клиента, но не аналитика.

Глава 21

Стратегии анализа сценариев

Каждый опытный психотерапевт интуитивно стремится избегать ролей Преследователя, Спасителя и Жертвы в своей работе, хотя он может и не знать, что они взаимосвязаны. Именно стремление избежать этих ролей объясняет, почему многие терапевты прячутся за маской невовлеченности.

К сожалению, строго придерживаясь отношений Взрослый—Взрослый, психотерапевт исключает из своей работы некоторые виды поведения и взаимодействия, которые необходимы для эффективной терапии, особенно для успешной терапии сценариев. Игры и сценарии разыгрываются из состояния Ребенка или Родителя, поэтому их терапия требует «живого» ответа со стороны терапевта. Отказываясь от «живых» реакций и используя только своего Взрослого (то есть логику), терапевты с водой выбрасывают и ребенка, так как без живого участия (без участия Ребенка и Родителя терапевта) эффективный анализ сценария и его терапия невозможны.

Терапевтические стратегии, задействующие иные каналы коммуникации, нежели Взрослый—Взрослый, — это антитезис, веселье, разрешение и защита. Я расскажу о них подробнее. Их необходимо отличать от других «живых реакций» терапевта, которые похожи на них, но на деле являются ходами игры в спасение.

Деятельность

Деятельность (рис. 14А) — это взаимодействие между Взрослым терапевта и Взрослым клиента. Оно распространено среди приверженцев «рациональной» терапии. В этом взаимодействии терапевт, во-первых, собирает информацию: историю жизни клиента, его повторяющиеся проблемы, значительные события детства или недавней жизни, сны; во-вторых, выводит заключение: интерпретирует сновидения, диагностирует эго-состояние игры и сценарии, интерпретирует сопротивление; в-третьих, дает рекомендации в виде взрослых утверждений, например: «Имея в виду все, что вы мне рассказали я прихожу к выводу, что вы не в состоянии контролировать свою тягу к алкоголю» или «Мне кажется, что ваши отношения с Джеком наносят вам вред; я полагаю, что вы не почувствуете себя лучше, пока не порвете с ним».

Взаимодействие Взрослый—Взрослый занимает наибольшую долю транзакций, которые происходят в группе, и имеет свой стереотипный ход. Деятельность осуществляется, как правило, когда один из членов группы находится в центре

внимания. Это не значит, что он сидит на «горячем стуле», просто он является центром или темой *всех* взаимодействий на данном отрезке времени. Первая фаза деятельности — *прояснение*. Человек заявляет некую проблему или другой участник группы предполагает, что у него она есть, и потому предпринимается более тщательное исследование этого вопроса, чтобы решить, стоит ли проблема того, чтобы над ней работали. Заявленная трудность может быть просто «костью», которую участник бросает группе, чтобы отвлечь ее от более значимой трудности, которой он пока боится заняться. Проблема, наличие которой предположил у него другой участник, может быть проекцией или неверной интерпретацией его поведения. Иными словами, процесс прояснения продолжается до тех пор, пока у большинства участников не возникнет чувство, что данная проблема является настоящей и что есть возможность изменить положение дел.

Прояснение сменяется *вызовом*, когда кто-то из группы, явно или неявно, задает вопрос: «Теперь, когда ты знаешь, в чем твоя проблема, что ты будешь с ней делать?» Как правило, у того, кому был задан этот вопрос, нет решения проблемы или он не хочет принять решения, которые ему предлагают. Привычный стереотип поведения описан, родительскому запрету брошен вызов, и Приспособленный Ребенок начинает упрямиться. Это *тупик*, или граница, за которую человек может продвинуться только в том случае, если на него надавят, с одной стороны, и поддержат — с другой. Необходимое давление может исходить только от Ребенка или Родителя другого человека.

В этот момент терапевту, ориентированному на деятельность, пришлось бы обратиться к членам группы, чтобы получить необходимую реакцию. Транзактный аналитик, к счастью, имеет в своем распоряжении транзакцию разрешение и может использовать ее в нужный момент. Если человек принимает разрешение, происходит переход от вызова к *кульминации*, а если не принимает — к *антикульминации*. Когда разрешение принимается, все члены группы ощущают близость и положительные чувства, после чего воцаряется тишина, и через некоторое время работа возобновляется уже с другим членом группы. Если разрешение появляется в самой группе в виде злости, слез, откровенности, просьбы о поглаживаниях или проявлений Большого Свина, человек может быть потрясен, и ему дают заботу и защиту.

Иногда человек слишком напуган, чтобы продолжать свое путешествие во взрослом состоянии. Во время прояснения или вызова он может почувствовать желание защищаться, вину, «плохость», стыд или злость. Если это произошло, нужно остановить работу и предоставить этому участнику заботу и защиту. Некоторые терапевты предпочитают в такой ситуации пользоваться приемом *нападения* — техникой, заимствованной у Синанона, — чтобы прорваться через защиту личности.

Я не буду сейчас говорить, что я думаю о нападении в терапии. Я скажу это потом. Сейчас я лишь замечу, что, на мой взгляд, когда человек защищается, правильнее дать ему защиту, чем нападать на него или продолжать работу.

Иногда попадание в тупик приводит не к кульминации и не к антикульминации, а к игре «Почему бы вам не... — Да, но», и терапевт сталкивается с вопросом стратегии: продолжать давление или перейти к другому вопросу. В группе, которая напряженно работает, терапевт несет двойную ответственность: не тратить время впустую и в то же время доводить работу с каждым участником до конца. Правильное решение в такой ситуации отличает опытного терапевта от новичка, который или занимается одним человеком до бесконечности, или бросает проблему, когда она уже находится на пороге разрешения. В любом случае, когда работа над проблемой не завершена, группа испытывает антикульминационные чувства, следует тишина, после чего новый человек оказывается в фокусе внимания. Замечу, что в группе, где сложились отношения сотрудничества, решение — оставить проблему или продолжать работать

над ней — принимается не только терапевтом, но и всеми участниками. У меня в группе люди пишут на доске, хотят ли они работать дальше, и каждый несет ответственность за разумное использование времени.

Игры

Нужно быть искусным ведущим, чтобы все время поддерживать группу в состоянии работы. Когда группа теряет ориентацию на работу, она может впасть в игру, например в спасение (один из членов группы играет роль Жертвы, а другие бросаются его спасать). Такая группа может принять игру «Почему бы вам не...», «Сделайте для меня что-нибудь», «Если бы не они (он, она)». После игры как Жертва, так и Спасители оказываются во взвинченном и раздраженном состоянии. Очень часто, если группа поиграла в спасение, Спасители могут превратиться в Преследователей и напасть на Жертву. Тогда в качестве игр избираются «Скандал», «Бейте меня», «Ну что попался, негодяй!», «Дурачок» и т.д. Жертва также может принять роль Преследователя и сыграть в «Никто меня не любит» или «Посмотри, что я из-за тебя сделал». Роли будут меняться, время идти, а бесконечная карусель спасения — бесконечно вращаться.

Роль Спасителя — ловушка, в которую часто попадают ведущие. За каждую минуту, в течение которой ведущий спасал группу, ведущему придется столько же времени преследовать ее. Ведущий должен вовремя заметить, что кто-то из участников перестал придерживаться заключенного договора, и тогда имеет смысл прервать работу до того момента, когда будет заключен новый договор. Стремление ведущего спасать включается чувством вины или преувеличенной ответственности за группу. Если ведущий будет придерживаться позиции «Я буду помогать тебе до тех пор, пока ты вкладываешь в работу столько же сил, сколько я», он сможет избежать ловушки спасения. Не нужно говорить, что преследовать кого бы то ни было из членов группы еще вреднее, чем спасать. Я понял, что в терапии нет места садистским версиям игры «Я всего лишь пытаюсь помочь вам»: крикам, нападению или любым другим формам агрессии, и я заметил, что потребность в этих маневрах проходит, когда терапевт приобретает навыки гуманного и искреннего общения с клиентами.

Антитезис, или команда

Это транзакция Родитель—Ребенок, которая используется в исключительных случаях для того, чтобы прекратить опасную для клиента или других людей поведенческую последовательность (см. рис. 14Б).

Например, если девушка-подросток, имеющая в прошлом неудачные сексуальные отношения, и женатый мужчина значительно старше ее принимают флиртовать друг с другом в группе, терапевт имеет право сказать от лица своего Родителя их Ребенку: «Не общайтесь наедине вне группы». Когда один из членов группы словесно нападает на другого, терапевт имеет право потребовать, чтобы он прекратил. Когда участник, который пришел на занятие нетрезвым, постоянно прерывает работу, терапевт имеет право потребовать, чтобы он замолчал. Терапевт должен иметь в своем распоряжении такую транзакцию, чтобы воздействовать на людей с саморазрушительными сценариями, так как их поведение бывает опасно для них самих и окружающих и они нуждаются в прямом приказе, чтобы остановиться. При эффективном антитезисе люди с суицидальными наклонностями или привыкшие бить своих детей, получив приказ (антитезис) «Не убивай себя» или «Не бей своих детей», при попытке совершить указанное действие слышат в своей голове голос терапевта, произносящий слова приказа. Как правило, потом они выражают благодарность терапевту за запрет, так как

без него они не смогли бы удержаться от совершения разрушительного акта.

Нападение

Антитезис, или команду, не следует путать с нападением — транзакцией, в которой терапевт также использует свою родительскую часть, но только для критики и авторитарного поведения.

Я против использования нападения в терапевтической работе, так как, во-первых, это жестокий прием, во-вторых, он укрепляет позиции Большого Свина в человеке и, в-третьих, — ничем не помогает клиенту.

Мне приходилось видеть много клиентов, «раненных» терапевтом во время нападения. Некоторые из них стали бояться групповой работы, и для них было большим облегчением узнать, что я не использую в своей работе этот прием. Другие научились «справляться» с такой ситуацией, ожесточившись, замкнувшись в себе, став напряженными и нечувствительными к обратной связи. Я слышал о злоупотреблениях этим приемом в тюремных «терапевтических» группах, где терапевтическая работа превращалась в кошмар, сравнимый разве что с допросом третьей степени в полиции. Терапия, использующая прием нападения, особенно вредна в ситуации, когда члены группы не могут покинуть ее в любой момент.

Некоторые мои коллеги возражают мне, говоря, что лично видели людей, которым помогло нападение, и что этот прием можно использовать по-разному. Возможно, да, но я считаю, что терапия, которая использует нападение, пусть и с благими целями, не может называться транзактной.

Веселье

Веселье — это транзакция, происходящая между детской частью терапевта и детскими частями участников, которая сопровождается чувством радости (см. рис. 14В). Иногда эту транзакцию бывает трудно отличить от так называемой *транзакции висельника*, и долг терапевта — избегать последней, так как она содержит в себе ряд опасностей. Наличие взаимодействия Ребенок—Ребенок является одним из основных требований к эффективной транзактной терапии. Конечно, терапевтическая помощь возможна и без смеха и веселья, но со смехом и весельем работа идет быстрее, да и сам терапевт получает от нее больше удовольствия и потому меньше болеет и реже страдает от депрессии, чем тот, кто избегает веселья в своей работе.

Самое прямое выражение веселья — смех. Поэтому участник группы или ее ведущий, который не смеется от всего сердца по крайней мере один раз в течение встречи, должен разобраться, почему он так мрачен и не спасает ли он кого-нибудь.

Транзакция висельника

Транзакция висельника имеет место, когда участнику удается вызвать улыбку у других участников (а иногда — у терапевта), в то время как он рассказывает о своем сценарном поведении. У людей с трагическим сценарием саморазрушительное поведение всегда ассоциируется с улыбкой. Человек, который в такой ситуации объясняет свою улыбку: «Я улыбаюсь, потому что мне весело (чтобы не заплакать, потому что я смущен и т.д.)», говорит неправду. Улыбка — знак ощущения внутреннего благополучия, а благополучие — следствие одобрения со стороны Большого Свина, который рад тому, что человек повинуется его запрету или предписанию. Например, Уайт, алкоголик, говорит: «Вчера вечером я попал в жуткую аварию на дороге, ха-ха!» Словесное содержание его речи исходит от Взрослого и обращено к Взрослым, а

несловесное («ха-ха!») — от Ребенка или Родителя и обращено, соответственно, к Ребенку или Родителю другого человека, улыбка же адресована Большому Свину. Для его Ребенка улыбка другого человека — знак поощрения его саморазрушительного поведения, поэтому терапевт, который работает с человеком, имеющим трагический сценарий, должен понять, какое именно разрушительное поведение клиента обусловлено родительским программированием, и никогда не улыбаться при сообщении о нем. Когда сущность транзакции висельника объясняется в группе, участник с трагическим сценарием бывает потрясен: его детская часть чувствует себя так, как будто терапевт явился незванным гостем на вечеринку, а затем улизнул вместе с угощением. Однако запрет на транзакцию висельника не означает, что в процессе терапии вообще нельзя ни улыбаться, ни смеяться. Он значит только то, что саморазрушительное поведение — это не повод для радости. Избегание транзакции висельника означает смех по поводу того, что радостно и весело, а не трагично в жизни участников. Избегание транзакции висельника помогает человеку справиться со своей разрушительной частью, которая привыкла получать поглаживания за свои проявления.

Разрешение

Разрешение — это транзакция, смысл которой тесно связан с теорией сценариев (рис. 15А).

Я разработал понятие о разрешении, когда работал с алкоголиками. Не зная, как помочь человеку, который страдает от тяги к спиртному, некоторые терапевты решили, что ему нужно разрешение пить, не испытывая при этом чувства вины. Они полагают, что чувство вины за пьянство заставляет алкоголика чувствовать себя плохим и это ощущение «плохости» подталкивает его к дальнейшему пьянству. Сценарные аналитики пришли к неожиданному заключению о том, что алкоголик нуждается в разрешении *не пить*, так как его сценарные запреты и предписания вынуждают его *пить*. Представьте себе молодого рабочего, который на работе окружен пьющими старшими товарищами и рискует потерять самоуважение (потеряв уважение коллег), если решит, что пьянство вредно для него, и перестанет пить. Очевидно, что он нуждается в разрешении прекратить пить и пойти против скрытых, а часто и явных побуждений к пьянству со стороны товарищей.

Разрешение — это попытка вернуть человека в естественное, свободное от сценариев состояние (состояние Естественного Ребенка). Транзакция разрешения состоит из приказа Родителя терапевта Ребенку пациента («Прекрати пить!») и логического объяснения причин приказа Взрослым, адресованного Взрослому же («Вам нужно быть трезвым, чтобы сохранить работу» или «Ваш муж не останется с вами, если вы не бросите пить»).

Разрешение требует включения взрослой части клиента. Если аргументы взрослой части терапевта оказываются неубедительными, разрешение превращается в приказ, который может вызвать сопротивление со стороны клиента. Тогда требуется очистить взрослую часть клиента от посторонних включений и попробовать еще раз. Например, человек, который близок к тому, чтобы потерять работу из-за пьянства, может проигнорировать аргумент «Вам нужно быть трезвым, чтобы сохранить работу», так как убежден в обратном (что он потеряет работу, если не будет пить со своими товарищами). Следовательно, он игнорирует сообщение Взрослого терапевта, а так как объяснение не принято, разрешение не сработает. Задача терапевта в этом случае — распознать «заражение Взрослого» (здесь — убежденность в том, что можно

потерять работу, если бросить пить).

Каждый сценарный запрет требует отдельного разрешения. Когда разрушаются более крупные запреты, на первый план выходят более мелкие. Например, женщина, страдавшая от тяги к алкоголю, которая в течение года воздерживалась от употребления спиртного, явно преодолела свое сценарное предписание «пить», но она никогда не инициировала социальные контакты, полагаясь в этом на своих друзей. Когда эта ее особенность была замечена, стало очевидным, что она нуждается в разрешении инициировать социальные контакты, то есть просить о поглаживаниях. В качестве домашнего задания ей было предложено позвонить одной из подруг и пригласить ее в кино. Задание оказалось для нее трудным. Она не могла справиться с ним в течение нескольких недель, и эта трудность находилась в фокусе терапии в течение некоторого времени. Запрет на просьбы о поглаживаниях оказался границей, которую ей нужно было перейти, чтобы достичь стойкого улучшения. Настойчивость терапевта и его заинтересованность в конце концов сделали свое дело, и клиентке наконец удалось преодолеть запрет просить других людей о том, чего ей хотелось, что оказалось критическим для ее внутреннего благополучия.

Напомню, что Родитель, который дает разрешение, должен быть взрослым, настоящим Родителем, а не Родителем в Ребенке (см. рис. 2). Я уже говорил о различиях между ними и лишь добавлю, что именно Родитель в Ребенке играет роль Спасителя или Преследователя в игре «Спасение». У этой части, в отличие от настоящего Родителя, недостаточно сил, чтобы преодолеть родительский запрет. По этой причине транзактный аналитик должен четко различать два этих эго-состояния в себе, так как любые действия из состояния Большого Свина (Родителя в Ребенке) осложняют терапию.

Защита

Концепция терапевтической защиты была разработана Патрицией Кроссман и теперь стала необходимой частью транзактного анализа. Когда клиент под влиянием разрешения, данного терапевтом, предпринимает действия, которые противоречат его сценарным запретам, он, таким образом, лишается родительской поддержки, что выражается в сильных чувствах тревоги и одиночества, которые терапевт не имеет права проигнорировать. Если терапевт в такой момент не окажет клиенту помощь, тот вернется в свое первоначальное состояние, в котором он чувствовал себя безопаснее. Таким образом, происходит «возвращение сценария», так как клиент не верит, что терапевт достаточно силен, чтобы справиться со Злым колдуном, и потому ему нельзя довериться в трудной ситуации.

Так как разрешение требует предоставить клиенту защиту, не следует давать ему значимые разрешения перед отпуском или когда у вас много клиентов и мало времени. Потребность в защите может появиться в любой момент, а не только во время групповых или индивидуальных занятий, поэтому у клиента должна быть возможность позвонить терапевту домой, когда он почувствует панику. Мой опыт показывает, что когда у терапевта около сорока клиентов, ему в среднем приходится оказывать поддержку дважды в неделю. Я даю клиентам свой номер телефона, и обычно это не создает мне больших сложностей. Зная, что любой звонок с просьбой о помощи может быть или настоящей просьбой о защите, или предложением сыграть в спасение, нетрудно отличить одно от другого. Как правило, «настоящий» телефонный разговор занимает не больше пятнадцати минут и является положительным опытом как для звонящего, так и для терапевта. Приглашение к игре в спасение вызывает совершенно другие чувства, так как любые предложения терапевта здесь встречаются словами «да, но...». В этом случае терапевт должен свернуть беседу и напомнить

клиенту о его ответственности за свои действия. Рассмотрим следующий пример.

Джейн . Здравствуйте.

Терапевт. Здравствуйте.

Джейн (*плачет*). Мне страшно.

Терапевт. Что случилось?

Джейн . Я не знаю, мне очень страшно, и чувствую, как будто убиваю себя.

Терапевт. Я понимаю вас. Трудно поступать не так, как требует твой сценарий. Может быть, вам позвонить подруге и вместе пойти в кино?

Джейн. Хорошая мысль. Думаю, я так и сделаю.

Терапевт . Вот и отлично. Держитесь и не стесняйтесь звонить мне в любое время, если опять почувствуете страх.

Джейн. Спасибо, мне уже лучше.

Терапевт. До свидания.

Джейн. До свидания.

Этот диалог — типичный пример транзакции защиты. Заметьте, что Джейн принимает на себя ответственность за свое эмоциональное состояние и готова принять рекомендации психотерапевта по его изменению. Джейн по-настоящему напугана, но ее состояние изменяется к лучшему за относительно короткое время. Теперь сравните этот разговор со следующим диалогом.

Джейн. Здравствуйте.

Терапевт. Здравствуйте.

Джейн (*плачет*). Мне страшно.

Терапевт. Что случилось?

Джейн. Я не спала уже десять ночей и чувствую, как будто убиваю себя.

Терапевт . Я понимаю вас. Трудно поступать не так, как требует твой сценарий. Может быть, вам позвонить подруге и вместе пойти в кино?

Джейн. Я не думаю, что у меня получится. У меня нет друзей. Вы не посоветуете мне что-нибудь другое? Если вы мне больше ничего не предложите, я приму все свои снотворные таблетки.

Терапевт. Что вы хотите, чтобы я сделал?

Джейн. Поговорите со мной или сделайте что-нибудь.

Терапевт. Я готов вам помочь, но что *вы сами* готовы сделать для себя?

Джейн. Я не знаю, я хочу покончить со всем этим.

Терапевт. Я надеюсь, что вы этого не сделаете, но я не понимаю, чего именно вы хотите от меня. Я предлагаю вам сходить в кино, чтобы развеяться.

Джейн. Да, но... и т.д.

В данном случае имела место попытка Джейн вовлечь терапевта в игру «Спасение». Если он откликнется на ее просьбу, разговор может продолжаться часами без видимого результата. Если же он откажется играть, Джейн станет в меньшей степени воспринимать его как потенциального игрока в спасение и, скорее всего, не станет повторять попытку в будущем, а вместо этого попросит о защите.

Транзакцию защиты не следует путать с «трансфером» в психоанализе, где улучшение состояния клиента достигается за счет усиливающейся привязанности к терапевту. Как правило, человеку бывает нужна защита только в течение трех месяцев с момента перехода через родительский запрет. Если же за такой промежуток времени клиент не успевает избавиться от панических чувств, стоит предположить, что терапевт играет в игру «Спасение».

Защита — функция Заботливого Родителя. Если расставить эго-состояния по их значимости, я поставил бы на первое место двоих Взрослых (Взрослого и Маленького Профессора), затем, с небольшим отрывом, Заботливого Родителя и Естественного Ребенка. Большой Свин, или Критический Родитель, не приносит никакой пользы

терапевтическому процессу.

Поэтому части, необходимые сценарному аналитику, — это Взрослый, владеющий логикой в такой же мере, как и интуицией, Заботливый Родитель и радостный Естественный Ребенок. Большого Свина ему придется оставить за дверью, а если тому все-таки удастся вклиниться в процесс, терапевту следует попросить помощи у своего терапевта.

Потенциал

Эти четыре «живых» взаимодействия (антитезис, разрешение, веселье и защита) в дополнение к взаимодействию Взрослый—Взрослый составляют инструментарий транзактного аналитика. Когда деятельность дополняется всеми этими возможностями, они дают терапевту гибкость и широту возможностей и, следовательно, увеличивают его терапевтический потенциал. Потенциал — это способность терапевта помочь клиенту быстро решить его проблему. Потенциал терапевта должен быть соизмерим с силой родительских запретов его клиентов. Как говорил Эрик Берн: «У застенчивого терапевта столько же шансов укротить злобного Родителя, сколько у слабого ковбоя — оседлать взбесившегося жеребца. И если Родитель сбросит с себя терапевта, тот приземлится прямо на Ребенка своего клиента». Потенциал включает желание терапевта решить проблему, его внутреннее разрешение на то, чтобы это сделать, и способность объективно оценить время, необходимое для этого. Это значит, что терапевт готов помочь пациенту встретиться со своей центральной проблемой и готов создать давление, необходимое для того, чтобы клиент нашел выход, а также, что немаловажно, он готов предоставить клиенту защиту тогда, когда она ему понадобится. Потенциал, однако, не следует путать со всесилием: многих терапевтов, которым известны как их собственные ограничения, так и ограничения концепции потенциала, часто преследуют мечты о всесии, которые соответствуют сильному желанию принять роль Спасителя.

Концепция потенциала предполагает, что транзактный аналитик с готовностью станет использовать в своей работе любую технику, которая может ускорить исцеление его клиентов. Среди этих техник назову курсы разрешения, марафоны и домашние задания.

Курсы разрешения

Групповые сессии как терапевтическое средство имеют определенные ограничения. Они предназначены для вербального общения десяти или менее человек в комнате ограниченных размеров. Кроме того, время занятия также ограничено, а этические принципы многих психотерапевтов серьезно ограничивают возможность физического контакта с клиентами.

Поэтому транзактные аналитики решили расширить возможности групповой терапии, прибавив к ней так называемые курсы разрешения. Этот курс обычно рекомендуется клиентам, чьи родительские ограничения запрещают им не только думать и говорить (с этой проблемой можно поработать и в обычной группе), но и прикасаться к другим людям, разрешать прикасаться к себе, активно красиво или уверенно двигаться, смеяться или плакать, танцевать или прыгать, выражать в движении сексуальные или агрессивные чувства, расслабляться и т.д. Такие занятия лучше всего проводить в танцклассе, где много места и есть зеркала, а на пол можно положить мягкие маты. Каждый пациент направляется на курс со своим контрактом (целью), например: «Разрешение танцевать», «Разрешение прикасаться к другим», «Разрешение быть сексуальным(-ой)», «Разрешение вести себя уверенно» или

«Разрешение вести, а не быть ведомым».

Марафон

Марафоны, или продленные во времени терапевтические встречи, которые длятся от восьми до тридцати шести часов, — еще одна техника, увеличивающая терапевтический потенциал. Марафоны особенно полезны людям, которые, столкнувшись со своей центральной проблемой, не знают, как ее решить. Пациентам, которые, достигнув определенного улучшения, не могут двигаться дальше, равно как и пациентам, которым не удалось добиться хоть какого-нибудь улучшения, также рекомендуется участие в марафоне.

Марафон может быть посвящен достижению различных целей. Марафон разрешения — это продленная во времени разновидность курсов разрешения. Ходжи Викофф описывает марафон амазонок, разработанный ею, чтобы познакомить женщин с их физическими возможностями. Марафон поглаживаний посвящен исключительно разрушению режима экономии поглаживаний. Телесный марафон помогает людям вступить в контакт со своей телесной сущностью. Марафон «Долой Большого Свина!» состоит из упражнений, с помощью которых люди избавляются от власти своего Критического Родителя. Как правило, работа на таких занятиях начинается с обсуждения целей, которые ставят перед собой участники. Цели записываются на большом листе бумаги, чтобы их было видно всем участникам, и работа по их достижению продолжается в течение всего марафона. В конце занятия каждый участник оценивает свой прогресс в достижении поставленной цели и записывает свои достижения на листе против своей цели.

Результативность таких занятий бесспорна. После их окончания все участники испытывают сильный душевный подъем, удовлетворение от хорошо проделанной работы и даже эйфорию, которая продолжается до двух недель. Положительный опыт марафона, как правило, делает более эффективной и дальнейшую групповую работу.

Домашнее задание

Домашнее задание — это работа, которая дается на дом участникам группы и которая помогает им в быстрейшем достижении их целей. Как правило, участники выполняют домашние задания без всякого понукания со стороны ведущего и других участников, и я не думаю, что им понравилась бы терапия психоаналитического толка, где главным считается то, что происходит во время терапевтической сессии. Человек, который сам для себя придумывает домашнее задание, берет на себя ответственность за свою жизнь и признает, что именно он должен работать, чтобы изменить ее. Я не один раз повторял в этой книге, что все диагностические категории, разработанные моими коллегами, не имеют никакого смысла. Однако я думаю, что имеет смысл разделять клиентов на «работающих» и «неработающих». Последнюю категорию не следует смешивать с распространенным диагнозом «отсутствие мотивации». Многие люди, которых можно с полным правом назвать высокомотивированными, то есть люди, которые вовремя приходят на встречи, вовремя оплачивают занятия и т.д., — «неработающие». Понятие мотивации — это всего лишь гипотеза, зато «работа» — объективно наблюдаемое поведенческое проявление. Человек, которому оно присуще, принимает и проверяет предположения, высказанные терапевтом и членами группы, отбрасывая неверные и оставляя те, что соответствуют его ситуации. От этого качества больше всего зависит прогресс клиента. Активный клиент, который терапевтам другой ориентации может показаться безнадежным психотиком, уже за год достигнет поставленных целей, а пассивный клиент с «легкими невротическими нарушениями»

даже за два года терапии не сможет решить свою проблему.

Я не имею в виду, что клиенты делятся на плохих (пассивных) и хороших (активных). Это лишь значит, что активный клиент обладает сценарным разрешением действовать, чтобы улучшить свою жизнь, а пассивный — нет. Разрешение действовать в данном случае включает разрешение использовать своего Взрослого для поиска решений, принимать обратную связь, экспериментировать с предположениями и т.д. Человеку, который обладает таким разрешением, значительно легче избавиться от давления своего сценария, чем человеку, который им не обладает; поэтому первая (и самая трудная) задача терапевта в работе с пассивным клиентом — дать ему Разрешение работать над тем, чтобы добиться улучшения в своей жизни. При этом особенно важно заключить качественный контракт и не играть в спасение.

Домашние задания различаются между собой так же сильно, как и проблемы, для решения которых они используются. Некоторые задания направлены на ослабление социальной тревожности методом систематической десенсибилизации, заимствованным из поведенческой терапии. Человеку, страдающему от застенчивости, предлагается выполнить ряд социальных действий, начиная с самых простых (например спросить у незнакомого человека, который час). Каждое задание выполняется неоднократно, до тех пор, пока оно не перестанет вызывать тревогу. Каждое следующее задание немного сложнее, чем предыдущее: если первое задание требует спросить который час, второе — как пройти куда-либо, третье — улыбаться людям на улице, другие — сказать кому-нибудь комплимент относительно его внешности, завести разговор и т.д. Цель этой работы — научиться самостоятельно получать поглаживания. Другое домашнее задание может быть направлено на выработку уверенности в общении с вышестоящими лицами. Оно может включать просьбу о повышении, обращенную к боссу; (для женщины) сказать мужу, что отныне она один вечер будет проводить вне дома; попросить свекровь переехать из их дома в другое место; позвонить мужчине, который ей нравится, и предложить ему встретиться. О том, как разворачивался диалог, участники часто рассказывают в группе, да и вся процедура разработки и назначения домашнего задания, как правило, проходит под непрерывный смех и шутки.

Человеку, чей Взрослый придерживается необъективных взглядов — «Я плохой», «Когда кто-то говорит, что я ему нравлюсь, он лжет, чтобы сделать мне приятное», «Все участники группы — шпионы СССР», — можно предложить написать эссе, где бы аргументировалась противоположная точка зрения: «Я хороший», «Я нравлюсь другим людям», «Участники группы — такие же люди, как и я». Одна женщина, которая называла себя чудовищем и даже не могла описать свою чудовищность словами, получила задание нарисовать себя. Сделав это, она осознала, как до сих пор был искажен ее образ Я.

Такие домашние задания, как загрузить себя делами, развлекаться, повидать старых друзей, даются людям, чувствующим необходимость заполнить время, раньше занимаемое игрой, от которой они недавно отказались. Домашние задания такие же разные, как люди. Они могут потребовать: написать стихи о любви, мастурбировать, потратить тысячу долларов, поголодать, провести ночь без сна и т.д.

Когда участнику дается домашнее задание, через неделю следует назначить отчет о том, как идет работа. Если задание не было выполнено, оно назначается снова, если это повторяется, значит, оно слишком трудное и его нужно переформулировать, сделав легче.

Эти дополнительные техники повышают потенциал транзактного терапевта. Естественно, это далеко не все методы, которые могут сделать групповую работу интереснее и эффективнее, и каждый имеет полное право придумывать свои.

Избавляясь от негативных чувств

Два наиболее частых препятствия, которые возникают при общении в группе, — это купоны накопленного раздражения и паранойяльных фантазий, которые участники питают друг относительно друга. Две процедуры, описанные ниже, могут быть ритуализованы и выполняться в начале каждой встречи или спонтанно в любой момент.

Сдерживаемое раздражение

Я узнал о существовании этой техники в «Асклепийоне», терапевтическом обществе при федеральной тюрьме в Мэрионе, штат Иллинойс. Она дает людям возможность выразить гнев, который накапливается во время общения. В транзактном анализе такие чувства называются купонами; накапливаясь в результате игр, они препятствуют искреннему общению и эффективной совместной работе. Это упражнение проходит легче всего, когда выдаче каждого купона предшествует переговорный процесс, то есть предложение и принятие купона. Участник, который получил купон, не должен на него отвечать. Если ему непонятны причины чувств собеседника, он может попросить о прояснении.

Джек. Фред, у меня есть для тебя купон. Ты возьмешь его?

Фред. Хорошо, давай.

Джек. Я раздражен тем, что ты перебил меня на полуслове во время прошлой встречи.

Фред. Я не помню, как это было. Это когда ты говорил с Мэри?

Джек. Нет, когда я говорил с Джоном, а ты не дослушал и заговорил о своем.

Фред. Я понимаю.

Обратите внимание, что Фреду не нужно соглашаться с Джеком, ему нужно просто понять его. Кроме того, важно, чтобы каждый новый купон выдавался другим человеком другому человеку. Это значит, что после этого диалога Джек не может дать Фреду еще один купон, а Фред не может ответить ему своим купоном, пока кто-нибудь другой (не Джек и не Фред) не отдаст свой купон кому-нибудь другому (не Джеку и не Фреду).

Паранойяльные фантазии

Паранойяльная фантазия — это подозрение, чувство недоверия или уверенность в том, что другой человек плохо к тебе относится, которая обычно является обоснованной. Когда у людей имеются такие мысли относительно друг друга, им бывает крайне трудно открыто общаться и спокойно работать вместе над своими проблемами. Следовательно, этим мыслям необходимо открытое выражение. Правильным ответом на паранойяльную фантазию будет найти в ней зерно истины и объяснить обстоятельства, которые послужили для нее отправной точкой. Отрицание ее истинности только ухудшит положение.

Фред. Джек, у меня для тебя есть паранойяльная фантазия.

Джек. Давай.

Фред. Я думаю, что ты завидуешь мне и даже ненавидишь меня. Я думаю, ты особенно злишься на меня из-за того, что мы хорошо ладим с Мэри.

Джек (*тщательно обдумав*). Я не ненавижу тебя, но ты меня раздражаешь, и я отчасти ревную тебя. Я ревную, потому что Мэри слушает то, что говоришь ты, и не слушает то, что говорю я.

Фред. Спасибо. Это похоже на правду.

Периодически избавляться от накопленного раздражения и тайных подозрений не только полезно для групповой работы, это просто необходимо делать в начале каждой встречи, если люди собираются эффективно сотрудничать друг с другом.

Возможность выразить свое раздражение и услышать истинные причины своих подозрений делает трудную работу терапии легче и очищает путь для настоящей работы.

Глава 22

Терапия депрессии

Дефицит необходимых для выживания ресурсов вызывает подавленность. Человек нуждается в пище, укрытии, пространстве, безопасности, чистой воде, чистом воздухе и человеческом контакте (или поглаживаниях). Люди, которым тесно, которые голодны, напуганы и одиноки, — несчастные (то есть страдающие от депрессии) люди.

Как я уже говорил, дефицит ресурсов бывает естественным и искусственным. Конкуренция создает дефицит для большинства и изобилие для меньшинства, несмотря на то что принято думать обратное. В западном обществе конкуренция между людьми повышает производительность, причем большая часть дохода от произведенных продуктов достается меньшинству, а меньшая — большинству, с тем чтобы заставить их продолжать соревноваться.

Так как основная аудитория этой книги — средние американцы, то есть люди, у которых есть пища, укрытие, пространство (возможно), безопасность, чистая вода, чистый воздух (изредка), я буду говорить о терапии депрессии, направленной в первую очередь на ликвидацию искусственного дефицита поглаживаний, который является наиболее частой причиной депрессии у этой группы населения.

Депрессия — самая частая жалоба людей, которые обращаются за терапевтической помощью. И в банальной, смягченной, и в острой, трагической форме, депрессия является результатом дефицита поглаживаний. Терапевт, который потрудится поинтересоваться у своих клиентов, почему они чувствуют себя подавленно, обнаружит, что большинство из них (за исключением тех, кто под влиянием неудачного прошлого опыта общения с терапевтами перестал верить своему здравому смыслу) несчастны, так как у них нет друзей или любимых или их близкие отношения не устраивают их. Когда депрессия углубляется и начинает проявлять себя в физических симптомах (апатия, сонливость или бессонница, переедание или потеря аппетита, желание плакать, суицидальные мысли), человек перестает чувствовать, чего именно ему не хватает. Однако в большинстве случаев клиент ясно чувствует, что, для того чтобы изменить его состояние, ему необходимы поглаживания определенного рода от определенного человека или группы людей. Поэтому, чтобы излечить человека от депрессии, нужно научить его получать поглаживания, которых ему не хватает.

Отмена экономии поглаживаний

Процесс развенчания правил, которые поддерживают искусственный дефицит поглаживаний, называется *отменой экономии поглаживаний*. Для того чтобы эта отмена совершилась, человек должен переступить через родительские запреты, которые мешают ему свободно обращаться с поглаживаниями: просить о поглаживаниях, принимать поглаживания, предлагать поглаживания, отвергать поглаживания, которые ему не нравятся, и давать поглаживания самому себе. Именно эти запреты являются причиной депрессии, и именно от них требуется избавиться в

ходе терапии.

Человеку важно понять, какие именно поглаживания ему нужны. Поглаживания можно условно разделить на физические и словесные. Физические поглаживания — это поцелуи, объятия, похлопывание по спине, прикосновения, ласки. Физические поглаживания могут быть сильными или легкими, чувственными или просто дружескими. Они могут быть заботливыми или раздражающими. Словесные поглаживания, или комплименты могут *касаться* внешности человека — его лица, тела, осанки или походки — или его личных особенностей — интеллекта, привлекательности, чувствительности, смелости и т.д.

У людей бывает специфическая потребность в специфическом виде поглаживаний, и они часто хранят свою потребность в секрете, так как стыдятся того, что, нуждаясь в чем-то, не способны его получить. Точно так же голодающие винят себя в том, что не смогли заработать на хлеб. Как следствие (возвращаясь к поглаживаниям), они окружают свою потребность в определенных поглаживаниях еще большей тайной и потому еще больше страдают от их отсутствия. Некто, получающий много физических поглаживаний (объятий, поцелуев), не испытает большого затруднения, прося о них. Другой же человек, который по той или иной причине получает крайне мало физических поглаживаний и испытывает сильную потребность в них, скорее всего, будет стыдиться своей нужды и сохранит ее в тайне. Сэмьюэлс указывает, что люди склонны *давать* другим такие поглаживания, в которых они сами нуждаются, чтобы таким образом обозначить свою потребность и получить взамен желаемое. Этот метод получения поглаживаний не является эффективным, и, когда его применяют, он создает еще больший дефицит. Часто муж хочет от своей жены сексуальных поглаживаний, а жена от мужа — словесных, говорящих о том, что он ее любит. Как следствие, муж дает своей жене сексуальные поглаживания, в которых она не нуждается, а жена мужу — словесные, которые ему не нужны. В результате потребность каждого возрастает еще больше, а вероятность того, что они получат желаемое, снижается. Они оба раздражаются, так как не получают того, чего хотели. Этот пример говорит о том, что людям надо научиться прямо просить о поглаживаниях, в которых они нуждаются, и давать другому те поглаживания, о которых их просят. В групповой работе дается разрешение не слушаться сценарных запретов, которые касаются поглаживаний. В работе по отмене экономии поглаживаний необходимо помнить следующее.

Вера в человеческую природу

Терапевты часто боятся, что некоторые люди не получают поглаживаний, даже если попросят. Вследствие этого они не рискуют предлагать упражнения с поглаживаниями, так как, по их мнению, некоторые участники не получают поглаживаний вообще. Этот страх свидетельствует о том, что терапевт, как и большинство людей, верит в дефицит поглаживаний и в то, что он является истинным. Ему кажется, что в группе из восьми человек участник, который попросит о поглаживаниях, не получит их достаточно для того, чтобы удовлетворить свою потребность. Истинные же факты таковы, что, если участник просит об определенном виде поглаживаний от определенного участника, он действительно может быть разочарован. Если же он просит всю группу, не ограничивая строго разновидность поглаживаний, которые он хочет получить, он всегда получит столько поглаживаний, сколько ему нужно. Для человека естественно давать любовь, и терапевтам стоит научиться верить в это, тогда они смогут бороться с экономией поглаживаний без страха и сомнений.

Редко встречаются люди, чья потребность в поглаживаниях была бы полностью

удовлетворена. Поэтому трудно представить, как ведет себя человек, который получает столько поглаживаний, сколько ему нужно. Скорее всего, это необыкновенное состояние. Скорее всего, время, которое раньше было посвящено поиску поглаживаний, у такого человека свободно для других занятий. Скорее всего, его сопровождают чувство покоя и ощущение того, что «Я в порядке, Ты в порядке». Кроме того мне кажется, что его не интересует продукция, призванная удовлетворять голод по поглаживаниям (новые машины, новые наряды, косметика и т.д.).

Негативные поглаживания тоже удовлетворяют голод по поглаживаниям, — когда человек достаточно голоден, он готов принять и негативное внимание. В зависимости от коэффициента выживания одни люди отвергают негативные поглаживания, а другие — нет.

Некоторые люди голодают из-за того, что отказываются принимать позитивные поглаживания. Некоторые мужчины (см. сценарий «Плейбой») могут принять поглаживание только от модели с обложки журнала «Плейбой» или ее земного воплощения. Поэтому они отвергают поглаживания обычных привлекательных женщин, оставаясь «голодными среди изобилия». Так горожанин, попав в лес, умер бы от голода, окруженный грибами и ягодами, так как не знал бы, что их можно есть.

Принятие и отклонение поглаживаний

Принятие поглаживания — это биологический процесс, такой же, как еда, и потому требует некоторого количества времени (от пяти до пятнадцати секунд) для того, чтобы осуществиться. Поглаживанию нужно позволить «всосаться». Так же как сухая земля дольше впитывает воду, чем влажная, одни люди «впитывают» поглаживания медленнее, чем другие. Это время зависит и от ситуации, в которой человек находится, и от самого поглаживания.

Поглаживание можно оттолкнуть на разных уровнях. В ответ на некоторые поглаживания люди пожимают плечами, делают гримасу или отвергают их словесно. Например, когда участник группы говорит другому: «Мне кажется, что вы очень умный человек», тот может ответить: «Я так не думаю, и я не верю, что вы действительно так думаете. Мне кажется, что вы говорите это, чтобы сделать мне приятное. В любом случае я знаю, что я не умен, и я думаю, что вы мне льстите». Такое поведение нетрудно определить как игнорирование или обесценивание комплимента. Однако можно избежать поглаживания и более тонким способом. Именно поэтому, когда участнику группы дается поглаживание, нужно внимательно проследить, «всосалось» оно или было отброшено. Когда поглаживание не принимается, это видно по жестам человека, по его взгляду, по тому, что он тут же «возвращает» комплимент или быстро говорит спасибо. Часто, когда человек получает поглаживание, он тут же слышит слова Большого Свина, противоречащие ему. Обычно это видно по выражению лица и по позе человека. Поэтому важно обсудить с группой вопрос о неприятии поглаживаний и выяснить, какие слова Критического Родителя заставляют людей отклонять данное им поглаживание.

Когда человек полностью принимает поглаживание, он широко улыбается и ничего не говорит.

Когда человек получает поглаживание, которое ему не нравится, важно, чтобы он отверг его открыто и немедленно. Иногда трудно понять, было ли поглаживание искренним, особенно если Критический Родитель говорит, что не было. Поэтому важно обозначить, что поглаживание, пусть только в тот момент, не было приемлемым. В ходе дальнейшего прояснения может выясниться, что поглаживание было искренним, а отвергнуто — в результате происков Большого Свина или потому, что оно не понравилось человеку, или что оно действительно не было искренним. В группе это

нетрудно определить, так как сторонние наблюдатели обычно хорошо видят объективную картину.

Забота

Люди могут накапливать поглаживания про запас, так же как они накапливают в теле воду и питательные вещества, и потом тратить их на себя. Запас разных веществ в теле человека расходуется с разной скоростью. Кислорода можно запастись только на три минуты, а еды и воды — на целые недели. Поглаживания тоже можно запастись. Купфер говорит о Банке поглаживаний. Я считаю, что позитивные поглаживания накапливаются в Заботливом Родителе, а негативные — в Большом Свине.

Люди, которые живут по сценарию, имеют сильного Большого Свина, постоянно обижающего их Ребенка и слабого Заботливого Родителя, у которого нет в запасе поглаживаний, которые помогли бы ему пережить трудные времена.

Поэтому, чтобы поддерживать в себе положительное отношение к себе и к миру, нужно иметь большого, сильного Заботливого Родителя с большим запасом позитивных поглаживаний, так как без этого запаса ваше хорошее самочувствие будет постоянно зависеть от чужих поглаживаний. В конечном счете наше самочувствие зависит от того, получаем мы поглаживания или нет, а если да, то какие. Никто не может долго считать себя хорошим без новых поглаживаний, но даже столько не продержаться, если поступают только негативные поглаживания.

Иногда Заботливый Родитель накапливает поглаживания, но человек не может ими воспользоваться, так как они предназначены только для других (Матушка Хаббард). Большинству людей необходимо научиться давать себе поглаживания самим, и позже я скажу, как это можно сделать.

Теплые, а не Искусственные Пушистики

Поглаживания различаются по своей искренности. Некоторые комплименты — это завуалированная критика: «Толстый человек нашел бы вас очень красивой», «Да, вы действительно стараетесь изо всех сил». Другие поглаживания содержат сравнение и возбуждают в людях чувство соперничества, например: «Вы самый красивый в этой группе» или «Я люблю вас больше всех» вместо «Вы очень красивый» и «Я люблю вас». Важно научиться не давать и не принимать поглаживания, исходящие от Критического Родителя или содержащие сравнения (Искусственных Пушистиков).

Часто люди дают другим «пустые» или искусственные поглаживания, когда чувствуют, что должны дать поглаживание, но у них его нет или в глубине души они этого не хотят. Нежелание возникает, когда поступает прямая просьба о поглаживании или когда другой человек выступает в роли Жертвы, провоцируя спасение. В таких обстоятельствах люди бывают вынуждены «фабриковать» поглаживания, которые не являются искренними. Не нужно говорить, что освобождение от экономии поглаживаний не допускает такого поведения. Человек должен верить в то, что нормально и хорошо не давать поглаживания, когда нет искреннего желания его дать.

Прикосновения

Прикосновение — это мощный терапевтический маневр, использование которого, однако, связано с рядом проблем. Как и смех, который имеет две стороны — искреннее веселье и одобрение разрушительного поведения в транзакции висельника, — прикосновение обладает как целебным, так и вредоносным эффектом. Прикосновение — это первичная форма взаимодействия между живыми существами и, как я полагаю,

главное орудие борьбы с депрессией при наличии трагического сценария (если только в основе депрессии не лежат органические причины).

Тем не менее, так как негативные эффекты прикосновения еще не поняты до конца, следует пользоваться этим терапевтическим приемом с большой осторожностью.

Когда я работаю с группой, я избегаю прикасаться к своим пациентам, но поощряю их соприкосновения между собой. Я также не одобряю социальный контакт между собой и участниками, равно как и близкие отношения между ними вне группы. Я поощряю социальный контакт между ними и надеюсь, что, когда кому-то из них понадобится поддержка и защита, другие не оставят его.

Общество взаимного поглаживания

Терапевтическая группа — это искусственная ситуация, к которой неприменимы законы экономии поглаживаний, которые тем не менее продолжают действовать во внешнем мире. Поэтому нахождение в терапевтической группе — это недостаточное решение проблемы для человека, который страдает от депрессии и не способен самостоятельно просить о поглаживаниях. Ему необходимо научиться получать поглаживания и в большом мире. Для этого он должен научиться выбирать друзей и любимых и заключать с ними соглашения о свободном обмене поглаживаниями. Человеку со сценарием «Без любви» необходимо построить такие отношения, чтобы получить возможность «прекратить свой спектакль и поставить другой, который понравится ему больше». Поэтому работа над избавлением от сценария «Без любви» требует, чтобы человек вне терапевтической группы создал кружок близких ему людей, где ему всегда легко получить поглаживания. Когда он научится свободно просить о поглаживаниях, давать поглаживания, отвергать поглаживания, которые ему не нравятся, а также давать поглаживания самому себе, он сможет отказаться от своего сценария.

Следующие упражнения помогут ему.

Упражнения

Как дать поглаживание

Человек, который хочет научиться давать поглаживания (водящий), обходит всех участников и каждому дает поглаживания, столько, сколько ему захочется. Или, например, водящий выбирает одного человека и отдает ему одному все поглаживания. Или, например, каждый участник просит водящего о поглаживании определенного рода, и водящий дает его (конечно, если у него есть искреннее желание дать его). Последнее упражнение сложно и требует сильной поддержки.

Как попросить о поглаживании

Водящий становится в центре круга, и остальные участники дают ему поглаживания. Его задача — принимать поглаживания. Или, например, водящий просит определенного человека о поглаживании определенного вида, которое ему обычно трудно бывает принять, чтобы поработать над его принятием. В каждом из этих упражнений вся группа следит за тем, чтобы среди поглаживаний не было искусственных, за тем, как поглаживания «всасываются», и дает разрешение и защиту.

Самопоглаживание и Заботливый Родитель

Водящий встает посреди комнаты и произносит вслух ряд положительных утверждений о себе самом. Группа помогает ему, предлагая новые идеи, возражая, когда поглаживания ненастоящие или превращаются в завуалированную самокритику, и аплодируя, когда поглаживания «правильные». Это упражнение называется *хвастовство*. Его можно скомбинировать с просьбами о поглаживании и тренировкой по отклонению поглаживаний, которые не понравились.

Ходжи Викофф описывает придуманное ею упражнение на развитие Заботливого Родителя. Два человека или больше левой рукой (если они правши) карандашом пишут на большом листе бумаги прилагательные, которые описывают идеального Заботливого Родителя («теплый», «большой», «щедрый», «любящий» и т.д.). Затем на другой стороне листа они пишут, что бы они хотели услышать от идеального Заботливого Родителя: «Я люблю тебя», «Ты красивый», «Ты хороший» и т.д. После этого каждый человек читает то, что он написал.

Другие члены группы помогают исключить из надписей скрытую критику, завуалированные условия и ожидания и другие проявления Большого Свина.

Затем участники обмениваются списками и читают их друг другу в группах по два-три человека, сопровождая словесные поглаживания физическими.

Список можно читать вслух самому себе, глядя в зеркало.

Это упражнение очень полезно для людей, особенно мужчин, которые страдают от сценария «Безрадостность» и не способны к самопоглаживанию.

Массаж

Иногда один из членов группы настолько «голоден», что не может принять никаких словесных поглаживаний. В этом случае разумно применить массаж — анонимные несексуальные поглаживания в большом количестве по голове, шее, спине и ногам. Такая форма поглаживания, возможно, является лучшей для человека в состоянии сильного «голода», и после нее он уже может принимать поглаживания более специфического свойства от конкретных людей. Часто это единственное средство, которое может помочь человеку включить своего Взрослого, объективно посмотреть на мир и начать работать над собой.

Все приведенные упражнения проводятся в терапевтической группе, но важно, чтобы участники переносили полученный опыт и в повседневную жизнь. Каждое из этих упражнений в определенной форме можно практиковать дома, на работе, в автобусе и т.д. Конечно, ситуация вне группы не так безопасна, но, если проявить известную осторожность, даже вне группы можно освободиться от экономии поглаживаний.

Возможно, вам понадобится пересмотреть свой словарь и заменить слово «поглаживание» на слова «объятие» и «комплимент». Кроме того, нужно быть готовым к тому, что неподготовленные люди отторгают даже искренние поглаживания, так как им трудно их принять. И все же, хотя борьба с экономией поглаживаний в «этом жестоком мире» может быть чревата временной неудачей, большинство людей в душе желают свободно получать и давать поглаживания и способны получать от этого удовольствие.

В интимной жизни также важно договориться с партнером о свободном обмене поглаживаниями. Мэри, участница группы, рассказала своему мужу Джеку о поглаживаниях, об их экономии, о Пушистиках и т.д. Он положительно воспринял новую информацию и решил сотрудничать с женой в этом отношении. Раньше ему было трудно давать жене словесные поглаживания, а ей было трудно давать мужу сексуальные. Мэри и Джек решили работать над этой проблемой и со временем

научились давать друг другу желаемое, хотя Джек и не участвовал в работе терапевтической группы.

Иногда случается так, что партнер, не участвующий в групповой работе, не соглашается сотрудничать с партнером, который посещает группу. Если бы это случилось с Джеком и Мэри и все усилия Мэри убедить Джека оказались напрасными, ей пришлось бы расстаться с ним (если бы она действительно хотела избавиться от сценария «Без любви»), так как ее самый близкий человек не пожелал свободно обмениваться поглаживаниями, без чего излечение невозможно.

Глава 23

Терапия безумия

Как я уже говорил, безумие — это результат систематического игнорирования в течение длительного времени.

Игнорирование — это взаимодействие. Как и любая другая межличностная ситуация, оно развивается как результат действий (или бездействия) обоих участников: как *игнорирующей*, так и *игнорируемой* стороны. Игнорирующая сторона отказывается реагировать на утверждение игнорируемой. С другой стороны, игнорируемая сторона допускает игнорирование, не добиваясь реакции на свои слова. Именно потому, что некоторые люди их игнорируют чаще других, это терпят и принимают. Тем не менее нельзя не учитывать важный дополнительный фактор — игнорирующая сторона часто использует силовые игры, чтобы поддержать свое игнорирование, а игнорируемая сторона, как правило, находится в подчиненном положении и не может сопротивляться, когда против нее используется сила. Поэтому людям, которые часто сталкиваются с игнорированием, оказываются дезориентированными и в конце концов сходят с ума, нужно научиться бороться с игнорированием (с помощью объяснения) и с силовыми играми.

Объяснение

Объяснение нейтрализует игнорирование и заставляет другую сторону отреагировать на чувства, которые объясняются. Рассмотрим *пример*.

Джилл. Ты считаешь, что я глупая.

Джек. Нет, я не считаю, что ты глупая.

На этот раз Джилл не захотела принимать игнорирование своего мужа и решила объяснить свои чувства и потребовать, чтобы он ее выслушал.

Джилл. Если ты не считаешь, что я глупая, то почему я чувствую, что ты считаешь меня глупой? Я хочу объяснить тебе. Ты хочешь знать — почему?

Джек. Да.

Джилл. Мне так кажется, потому что ты постоянно перебиваешь меня на полуслове, и потому что ты почти никогда не соглашаешься с моей точкой зрения. Когда я пытаюсь что-то объяснить тебе, ты делаешь снисходительное выражение лица и смотришь сквозь меня. Наконец, ты называешь меня, пусть в шутку или когда сердись, глупышкой, душой и тупицей, ты называешь меня так же, когда говоришь со своими друзьями. Поэтому я думаю, что ты считаешь меня глупой. Поэтому мне хотелось бы знать: ты думаешь, что я глупая?

Теперь Джилл реагирует на слова Джека не мыслями, запутывающимися все больше, а подробным объяснением своих чувств и требованием ответа с его стороны.

Теперь Джеку придется принять тот факт, что он считает Джилл глупой, и (или)

объяснить ей, почему он так себя ведет. В любом случае теперь ему вряд ли удастся проигнорировать ее чувства, и Джилл избежит путаницы в мыслях, которая возникает, когда твои чувства или мнение игнорируют.

Чаще всего игнорирование в отношениях происходит, когда один человек просит другого о поглаживаниях. Возьмем следующий *пример*.

Джилл. Ты любишь меня?

Джек. А что такое любовь?

Джилл может попытаться еще раз.

Джилл. Мне кажется, что ты меня не любишь.

Джек. О Господи, сколько раз нужно тебе говорить, что я тебя люблю?

Поведение Джека — это силовая игра, предназначенная, чтобы вынудить Джилл замолчать. Кроме того, это еще и игнорирование.

Предположим, что Джилл не остановил ход Джека и она решила добиться от него правды.

Джилл. Мне кажется, что ты меня не любишь, и я скажу тебе почему. За последние пять лет ты ни разу не говорил, что любишь меня, если только я тебя об этом не просила. А когда я тебя об этом просила, ты говорил это раздраженным тоном. В последнее время ты даришь мне подарки только на день рождения. Ты ведешь себя, как будто я замужем за тобой, а ты на мне не женат. Тебя раздражает все, что тебе приходится делать для меня. Поэтому я думаю, что ты меня разлюбил, и я хочу знать, так ли это и почему это произошло.

Объяснению лучше всего учиться в ролевой игре. Человек, который учится прояснять точку зрения собеседника, должен проиграть ситуацию, где игнорирующая сторона всеми силами стремится избежать прямого разговора. Часто в такой игре игнорируемая сторона чувствует себя в тупике с каждым новым игнорированием. В этом случае другие участники должны помочь ему, высказывая предположения о том, что можно сделать, чтобы нейтрализовать конкретное игнорирование.

Силовые игры и игнорирование

Чтобы научиться справляться с игнорированием, важно не только уметь объяснять свои чувства и мысли, но и бороться против силовых игр, так как игнорирующая сторона часто подкрепляет игнорирование силовыми играми (см. гл. 17). Для этого применяются так называемые *силовые маневры*.

Часто игнорирующая сторона отказывается продолжать обсуждение темы, когда от нее требуют объяснений. Она (сторона) может покинуть помещение, хлопнув дверью; может отказаться разговаривать на предложенную тему; может переменить тему разговора. Игнорирование подкрепляется силовой игрой, с которой надо уметь взаимодействовать.

Главное — оставаться во взрослом эго-состоянии и отказываться от любого дальнейшего сотрудничества с игнорирующей стороной до тех пор, пока она не объяснит свое поведение. Например, предположим, что Джилл попросила объяснений у мужа, когда он задел ее своей критикой ее кулинарных способностей. В ответ на ее просьбу он покинул столовую, хлопнув дверью. Такое одностороннее решение завершить дискуссию называется игрой «Заседание отложено». Позже, когда Джек захочет отправиться в спальню и заняться сексом, Джилл должна поднять вопрос о своих кулинарных способностях, потребовать объяснений и отказываться от близости до тех пор, пока объяснение не будет дано. Несомненно, борьба с игнорированием — эмоционально насыщенная процедура, и игнорируемая сторона нуждается в сильном разрешении и защите со стороны группы и (или) терапевта.

В паре, где приняты равные отношения (см. гл. 25), объяснение обычно протекает

гладко и сопровождается положительными чувствами. Но весьма вероятно, что в некоторых парах игнорируемой стороне так и не удастся добиться объяснения, так как все ее попытки будут наткнуться на очередную силовую игру из доминирующей позиции. В этом случае у игнорируемой стороны нет выбора, кроме разрыва с игнорирующей стороной: если отношения будут продолжены, они и дальше будут питать его сценарий «Без ума». Конечно, некоторые люди согласны сойти с ума, лишь бы не остаться в одиночестве; выбор может сделать только сам человек. Однако как депрессию нельзя победить, не избавившись от экономии поглаживаний, так и с безумием нельзя справиться, не разобравшись в причинах игнорирования.

Принимать во внимание «паранойяльные» мысли клиента

Терапевту, склонному игнорировать своих пациентов трудно будет эффективно работать со сценарием «Безумие». Терапевты игнорируют мнение своих клиентов многими возможными способами. Например, часто на начальной стадии терапии терапевт формирует мнение о причинах затруднений клиента, которое кардинально отличается от мнения самого человека относительно того, что в его жизни нужно поправить. Например, клиент знает о том, что причиной его несчастий являются неудачный начальник и неприятное для него место жительства. Терапевт же может решить, что истинная причина затруднений клиента заключается в другом.

Например, он может решить, что все дело в скрытом гомосексуальном влечении клиента к своему боссу и что трудность будет решена, когда тот разберется со своими чувствами. Что касается желания переехать, то терапевт расценил бы его как желание избежать взаимодействия с «истинной» трудностью (своей латентной гомосексуальностью), и всячески препятствовал бы его «незрелому» решению.

В первом примере я представил терапевта психоаналитической ориентации. Транзактный аналитик на его месте решил бы, что его клиент не получает достаточно поглаживаний. В любом случае, если терапевт придерживается *своего* мнения относительно причин затруднений клиента, несмотря на то что клиент думает иначе, это игнорирование. Если же терапевт даже не сообщает клиенту о своем мнении, к игнорированию прибавляется ложь в виде умолчания. Маленький Профессор клиента, естественно, чувствует и то и другое, и его состояние спутанности, подозрительности и отчаяния усиливается. Поэтому терапевт обязан избегать любых форм игнорирования в своей работе, особенно в работе со сценарием «Безумие».

Терапевт должен уметь увидеть правоту клиента. Если же ему не удастся, он не должен скрывать этот факт. Вернемся к нашему примеру. Клиент приходит на групповую терапию и непрерывно говорит о том, как он ненавидит своего босса. Мнение терапевта отличается от мнения клиента:

Джек . Я в бешенстве. Вчера мой начальник отчитывал меня за ошибку, которую сделал кто-то другой. Это невозможно! А позавчера...

Терапевт (*перебивает*). Джек, скажите, вы получили за эту неделю хотя бы несколько поглаживаний от других людей?

Джек. От других людей? Вы издеваетесь? Я не выношу людей! Все, что мне нужно, — это уехать туда, где не будет никаких людей!..

Терапевт . А я все-таки думаю, что ваша проблема в том, что вы не получаете достаточно поглаживаний. Если вы не будете получать достаточно поглаживаний, вы не почувствуете себя лучше.

Это — «транзактное игнорирование» чувств Джека. Возможно, он действительно нуждается в поглаживаниях. Но терапевту не удалось убедить в этом Джека, так как он проигнорировал более важные для его клиента факты, а именно его восприятие ситуации и его чувства, в которых наверняка есть объективное зерно. Чувства Джека

следовало принять всерьез и обсудить их. Рассмотрим другой вариант того же диалога.

Джек. Я в бешенстве. Вчера мой начальник отчитывал меня за ошибку, которую сделал кто-то другой. Это невозможно! А позавчера...

Терапевт. Джек, я хочу прервать ваш рассказ. Я знаю, что у вас плохие отношения с вашим начальником и что вы недовольны тем, где сейчас живете. Однако мне трудно поверить, что ваш начальник и ваше жилище — настоящая причина ваших несчастий. Мне кажется, что вы бы почувствовали себя лучше, если бы получали поглаживания хотя бы время от времени, но я не вижу, чтобы вы получили их. Вместо этого вы так злитесь на своего босса и соседей, что к вам приходит все меньше и меньше поглаживаний.

Джек. Я, конечно, хотел бы получать поглаживания, но эта ситуация невыносима для меня. И если бы вы видели моих соседей!..

Терапевт. Хорошо, возможно, сейчас нам действительно нужно подумать о том, как справиться с вашей ситуацией на работе и как вам переехать в другое место. Я готов помочь вам в работе над вашими трудностями, но мне хотелось бы, чтобы вы, в свою очередь, были готовы работать над тем, чтобы получать больше поглаживаний, потому что я считаю, что без этого вы не достигнете стойкого улучшения. Договорились?

Джек. Хорошо, но при условии, что мы начнем с моего босса.

Терапевт. Договорились.

Терапевт должен внимательно относиться к чувствам своих клиентов и понимать, что (если только клиент не лжет сознательно, что часто бывает, когда он обращается к терапевту не по своей воле), когда клиент называет определенные события в качестве причины своих затруднений, он дает терапевту важную информацию, которую необходимо принимать в расчет и использовать.

Крайний случай — это необходимость принять во внимание и серьезно рассмотреть мнение клиента, страдающего паранойей. Обычная реакция терапевта на паранойяльные фантазии клиента — классифицировать их как психотические симптомы, то есть «бред», не имеющий под собой реальных оснований. Поэтому обычно терапевты игнорируют такие сообщения клиентов, стремятся обойти их или систематически опровергают их истинность. Ни одному из этих терапевтов не удалось вылечить никого из своих клиентов. Работая с клиентами, страдающими паранойей, я обнаружил, что единственно верный подход в общении с ними — принятие их фантазий к сведению и поиск в них зерна истины.

Если к вам обратилась женщина с «бредом ревности», которой кажется, что ее муж имел половое сношение со всеми ее соседками по дому и что он пытается отравить ее, вам следует сосредоточиться не на том, что является очевидной неправдой в ее словах, а на возможной правде. Нужно понять, *почему* женщина считает, что ее муж изменяет ей со всеми соседками и хочет ее отравить. В паранойяльных фантазиях всегда есть доля истины, которую нельзя игнорировать. Скорее всего, муж клиентки не изменял ей со всеми женщинами, которые живут поблизости, но с несколькими он флиртует, а к одной из них чувствует сильное влечение! Когда жена ставит его перед фактом, он все отрицает, говоря, что соседка не интересуется его. Скорее всего, у него нет желания убивать жену, но он наверняка думает о том, как хорошо было бы с ней развестись или препроводить ее в психиатрическую больницу. Она чувствует это отношение, но, когда она спрашивает его напрямую, он опять же все отрицает. Оба эти действия со стороны мужа, подкрепленные игнорированием, достаточны для того, чтобы заложить основания острой паранойи у его жены, но, если она будет владеть истинной информацией, ее «паранойя» сойдет на нет.

Терапевт должен уважать душевную жизнь людей, с которыми работает. Все их «странные фантазии», «неадекватные эмоции», «мыслительные нарушения» являются

естественной частью их сознания и естественным результатом игнорирования и лжи, которым они подвергались в течение долгого времени. Любой человек, если бы ему пришлось пережить такой же опыт, реагировал бы так же. Терапевт, воспринимающий такие явления душевной жизни своих клиентов с позиции превосходства, то есть как симптомы душевного заболевания, только ухудшает положение этих людей, никак не помогая им. Мне удалось успешно применить свой подход к лечению так называемой шизофрении, и, если клиент в прошлом не пострадал от разрушительной системы традиционной психиатрии, лекарств и электрошока, излечение происходило в самые короткие сроки. Перечисленное «наследие прошлого», естественно, затрудняет решение задачи терапевта. Издевательство психиатрии над человеком оставляет в его душе глубокие следы, которые требуют любви, заботы и стремления нейтрализовать прежние негативные чувства и заменить их на ощущения доверия и благополучия. Люди со сценарием «Безумие» должны избегать визитов к психиатру, особенно если эти визиты не являются *полностью добровольным делом*. Под добровольностью я имею в виду отсутствие запертых дверей, возможность прийти и уйти, когда захочешь, отсутствие «терапевтических» назначений против воли индивидуума (индивидуальная или групповая терапия, лекарства, электрошок и т.д.). Если госпитализация необходима, важно знать имя и номер телефона адвоката, равнодушного к правам «психиатрических пациентов», который сможет выступить в защиту пациента, в случае если лечение «вдруг» перестанет быть добровольным. И даже в этом случае человеку будет сложно противостоять скрытому давлению, которое оказывается на него с целью получения добровольного «информированного согласия» на психиатрические процедуры.

Глава 24

Терапия безрадостности

Установить связь с телесными ощущениями радости и боли — значит достичь центрированности, необходимой для излечения пристрастия к наркотическим веществам.

Работа с телом с целью центрирования лишь недавно стала использоваться в анализе сценариев. Однако уже можно сформулировать некие предварительные предложения, которые могут оказаться полезными читателю.

Центрирование основано на систематическом восстановлении контакта сознания и телесных функций. Легче всего это сделать через дыхание, так как функция дыхания является одновременно произвольной и непроизвольной. Большую часть времени мы дышим «как дышится», так же непроизвольно, как работает наше сердце или кишечник или почки фильтруют кровь. Однако в отличие от упомянутых функций дыхание можно контролировать сознательно. Поэтому произвольный контроль дыхательных движений — хорошее начало восстановления контакта между умом и телесными функциями.

Обычно наше дыхание поверхностно и недостаточно. Глубоко вдыхая, сначала в нижние доли легких, «животом», затем «грудью», в средние доли, после чего в верхние, «плечами», и таким образом наполнив легкие воздухом, мы запускаем в кровь и в ткани повышенное количество кислорода. В результате гипервентиляции части тела, которые были отчуждены и не ощущались нами вообще, наполняются энергией. Когда «мертвые» для сознания, зажатые или неактивные части наполняются кислородом, мы наконец-то начинаем их *чувствовать*: чувствовать, что они «мертвы», «парализованы» или напряжены сверх своих возможностей. Мы ощущаем отчужденную часть тела такой, какая она есть: «парализованной», неактивной,

неуклюжей, напряженной, вывихнутой, отчужденной и т.д.

У пациентки по имени Энн были красивые длинные ноги, но она чувствовала их только тогда, когда на них пялились мужчины или когда она одевалась так, чтобы обратить на них внимание или, наоборот, спрятать. Она не считала их красивыми. Они казались ей «дурацкими» и уродливыми. Она чувствовала их, только когда они болели от долгой ходьбы. Они служили ей исключительно для того, чтобы переносить ее из одного места в другое. Ее походка была немного неуклюжей, так как она старалась ступать только на носки. Она относилась к своим ногам, как другие относятся к велосипеду, — как к средству передвижения. Они не были частью ее самой, как лицо, голова, плечи или грудь, которые она чувствовала хорошо и которые она ощущала как центр своего существа. Глубокое дыхание помогло Энн *почувствовать* свои ноги, и раскол между ними и ее сознанием был временно ликвидирован. Она узнала, как они чувствовали себя все это время: мертвыми и как будто бы забинтованными, как у мумии. Она почувствовала, что они хотят делать большие шаги, ходить босиком и радоваться ветру и солнцу и что они ненавидят похотливые взгляды некоторых мужчин.

Со временем живость этих ощущений прошла, но Энн запомнила их. Она продолжала чувствовать, что ее ноги хотят гулять, лазить, бегать, чувствовать воздух и солнце. Она осознала наложенные на них родительские запреты, в большинстве своем связанные с ее женской ролью, — «Не расставляй ноги (это сексуально)», «Не ходи босиком (они выглядят соблазнительно)», «Не бегай (леди так не делают)» — и предписания: «У тебя красивые ноги (сиди смирно и дай джентльменам полюбоваться ими)». Энн решила купить короткие обтягивающие спортивные брюки и ходить там, где ей хочется. Когда на ее ноги смотрели и взгляды были ей неприятны, она прятала их, а если взгляды были приятны, она позволяла смотреть и сама получала от этого удовольствие. Ее ноги изменились в физическом отношении: они стали сильнее и грациознее и стали нравиться ей самой и другим. Я думаю, что теперь ее походка останется красивой и упругой до старости, в отличие от походки ее матери, которая в свои шестьдесят пять лет могла только «переползать» с места на место.

Этот единичный, но зато впечатляющий пример говорит о том, как глубокое дыхание, один из способов центрирования, помогает людям избавляться от своих разрушительных сценариев, как трагических, так и банальных.

Я понимаю, что мой отчет неполон. Он неполон потому, что, как я уже сказал выше, мое понимание этого метода пока является неполным. Ученики Вильгельма Райха знают о биоэнергетике больше, чем я. Заинтересованный читатель может поучиться или пройти курс терапии у одного из них. Естественно, выбор следует делать с большой осторожностью (см. гл. 18, раздел «Миф о бесполезности здравого смысла»). А я опишу несколько техник центрирования, которые я использую в групповой работе.

Дыхание

Как я объяснил выше, глубокое дыхание восстанавливает контакт между сознанием и чувствами, сознанием и телесными ощущениями; мы узнаем, какие части нашего тела безжизненны, а какие бодры и т.д. В идеале дыхание должно быть глубоким и медленным, а легкие — сначала полностью наполняться воздухом, а затем — полностью опустошаться при каждом вздохе. Тогда тело получало бы необходимое ему количество кислорода. Вместо этого люди дышат часто и коротко, слишком сильно или слишком слабо, а когда они напуганы или встревожены, они и вовсе задерживают дыхание. У одних людей грудная клетка как будто сжата огромной невидимой рукой, из-за этого они не могут сделать полный вдох, и им приходится дышать животом. У

других огромная невидимая рука сжимает туловище ниже ребер, не давая им полностью выдохнуть.

Неполный вдох или выдох — это короткое, частое дыхание и хроническая нехватка кислорода в организме. «Вдыхальщики» никогда до конца не очищают свои легкие. Если им это удастся, то, когда они делают сильный выдох или кашляют, оттуда выходит старый, застоявшийся воздух. С легкими, наполненными воздухом, легко кричать, но трудно плакать или шептать. «Выдыхальщики» никогда не наполняют свои легкие до конца. Со «сдутыми» легкими легко шептать или плакать, но трудно говорить громко и убедительно. Поэтому, когда я чувствую, что человеку трудно выражать нежные чувства, я прошу его выдохнуть несколько раз подряд. И наоборот, людей, которым нужно выразить гнев или быть сильными и убедительными, я прошу несколько раз подряд глубоко вдохнуть.

Часто в групповой терапии бывает так, что один из участников пускается в длинный, невыразительный монолог, смысл которого остается непонятным всем остальным. Слова автоматически выходят из его рта, а его тело остается неподвижным, застыв в страхе или боли. Такому человеку легко помочь установить контакт со своими чувствами с помощью глубокого дыхания. Я прошу его сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и затем повторить свой рассказ; и — о чудо! — рассказ становится живым, эмоциональным и понятным; другие участники вдруг понимают, о чем идет речь, и начинают сопереживать; с рассказом становится возможным работать. Я должен сказать, что указанные две техники — единственные, которые я могу с уверенностью порекомендовать для повседневного использования в группе.

Центрирование

Я едва упомянул центрирование в этой главе. В настоящее время я еще только изучаю эту форму сценарного анализа. Ее еще нужно понять, исследовать и адаптировать для использования в групповой терапии. Я не предлагаю здесь дополнительные техники. Пока я могу лишь предположить, какие преимущества центрирование даст человеку, который будет его практиковать.

Я полагаю, что человек, свободный от телесных запретов и предписаний, сможет использовать, тренировать и контролировать свое тело в такой же степени, в какой сейчас мы умеем использовать, развивать и контролировать свой ум. Люди смогут регулировать частоту своих сердечных сокращений и силу кровяного давления, произвольно ускорять и замедлять процессы пищеварения и метаболизма. Женщины смогут произвольно управлять своим месячным циклом, мужчины — контролировать эякуляцию. Все люди научатся ликвидировать злокачественные опухоли, ограничивая приток крови к ним. Они будут легче и быстрее побеждать инфекции и выводить из организма токсичные вещества. Они смогут делать то, что сегодняшняя медицина считает чудом.

С другой стороны, человек станет чувствительнее к боли и вредоносным воздействиям и не сможет курить или пить кофе в чрезмерных дозах, не сможет выносить угнетение и преследование, так как будет постоянно и остро ощущать его и потому чувствовать желание избавиться от него. Человек станет чувствителен к побочным эффектам употребления медикаментов и не способен игнорировать их. Ему не нужны будут наркотические вещества, чтобы войти в контакт со своим телом.

Такой человек будет глубоко наслаждаться осуществлением естественных телесных функций. Движение, дыхание, стояние, бег, сон, расслабление, крик, смех, плач, дефекация, секс и оргазм будут целостными, вовлекающими всю личность действиями.

Избавившись от сценарных предписаний, человек больше не будет чрезмерно развивать какую-то одну часть тела, например голову, пренебрегая всем остальным. У него не будет чрезмерно развитой грудной клетки, где сердце работает на износ. У него не будет большого живота, полного чувств, которым некуда идти, потому что он их не чувствует.

Человека, чей ум находится в хорошем контакте с телом, можно назвать центрированным — в противоположность расколотому. Когда тело центрировано, все физические функции находятся в гармонии и работают в унисон, личность сфокусирована. Боевые искусства учат центрированию веками. Когда на обладателя черного пояса нападают и он защищается, все его способности и все функции сконцентрированы на этой задаче. Его дыхание, сердцебиение, зрение, слух, все чувства и мускулатура служат одной цели — самозащите. В его голове нет голосов, говорящих: «Ты умрешь» или «Лучше убежать». Его ноги не дрожат. У него нет противоречивых желаний — сбежать или сдаться. Когда он получает, отражает и наносит удары, все его силы сконцентрированы на смелом, сильном, сфокусированном и честном действии, в которое вовлечено все его существо.

Человек может думать, играть, заниматься любовью или быть совершенно спокойным. От центрированных личностей исходит энергия, которую некоторые люди воспринимают в виде ауры, а другие называют харизмой и которая вдохновляет всех, кто находится вокруг. Сила, которая является результатом центрирования, дополненная реализацией способностей любить и мыслить как рационально, так и интуитивно, является прочной основой для автономии. Отношения сотрудничества между самостоятельными людьми, как мне кажется, — это основа счастливой жизни, о которой речь пойдет в следующих главах. Что касается центрирования, я надеюсь немало узнать об этом предмете в ближайшие годы и призываю своих читателей сделать то же.

Часть 5

Счастливая жизнь

Глава 25

Сотрудничество

Три тысячи лет назад Моисей спустился с горы Синай с текстом Десяти заповедей. Одна из них гласила: «Не убий». В то время эта мысль была еще нова, и, чтобы следовать ей, людям нужно было поверить, что она исходит от самого Господа Бога. Сегодня проблема санкционированного убийства уже не стоит перед обществом, и настало время освободиться от других разрушительных привычек: ото лжи и от злоупотребления психической силой — силовых игр. Возможно, тогда люди поверят, что все они рождены свободными и равными, и о равенстве будут не только говорить. Оно будет отражено в мыслях, чувствах и поступках людей. Сотрудничество между самостоятельными, сильными человеческими существами станет не исключением, а правилом.

Более отдаленная мечта — сотрудничество на уровне государств. Для формирования отношений сотрудничества между людьми нужны определенные обстоятельства; поэтому сотрудничество на высоком уровне может возникнуть лишь после того, как большинство людей научатся сотрудничать между собой в небольших группах.

Правила сотрудничества

Как нам, живущим в обществе, обеспеченном всем, наилучшим образом воспользоваться этой обеспеченностью? Ответ: сотрудничество. Сотрудничество — это форма межличностных отношений, основанных на допущении того, что отсутствие дефицита в области основных человеческих потребностей (пища, укрытие, пространство) дает каждому возможность получить то, в чем он нуждается.

Наилучшие условия для обучения сотрудничеству и борьбе против индивидуализма и конкуренции — это общение в паре. Близкие, длительные отношения между двумя людьми — это ситуация, в которой зерна неравенства могут нанести обоим участникам большой вред и потому должны быть искоренены. Индивидуализм и соперничество — естественная позиция одинокого человека, поэтому личность, не имеющая ни с кем близких связей, не чувствует разрушительной силы этой позиции. Эта разрушительная сила впервые проявляется в ситуации пары или семьи. Пара — это лаборатория личных отношений и, кроме того, ситуация, в которой люди готовы пойти на многое, чтобы улучшить свои отношения. Поэтому лучше всего учиться сотрудничеству в паре. Кроме того, отношения сотрудничества легче построить двоим, чем троим, четверым и т.д. Поэтому в последних главах я буду больше всего говорить о сотрудничестве в парных отношениях, хотя упомянутые правила применимы к любым группам.

Два человека, которые хотят построить между собой отношения сотрудничества, должны принять ряд правил.

1. *Никакого дефицита.* У пары есть достаточное количество того, чего они хотят друг от друга. Это правило не всегда может соблюдаться на сто процентов, так как в реальности у многих пар нет всего, в чем они нуждаются. Некоторые люди не могут дать своим партнерам свободу, безопасность, готовность делиться, поддержку или знание, в которых те нуждаются. Приведу пример из сексуальной жизни: один партнер хочет иметь половое сношение дважды в день, а другой вообще не хочет заниматься сексом. Когда расхождение в том, чего хотят партнеры, так велико, что компромисс невозможен, налицо ситуация дефицита, которую невозможно разрешить. Однако в большинстве ситуаций расхождение не так велико, следовательно, оставляет возможность для достижения компромисса. Более частая ситуация — когда один партнер хочет заниматься сексом каждый день, а другой — только раз в три дня. В этом случае, основываясь на том, что дефицита нет, можно принять решение, которое удовлетворит обоих партнеров. Например, одна пара в такой ситуации приняла решение, что партнерша, чья сексуальная потребность сильнее, может мастурбировать, а он в это время будет обнимать и ласкать ее. Таким образом, им удалось снять напряженность и уравнять свои сексуальные запросы.

Было обнаружено, что сотрудничество приводит к избытку того, что, как казалось сначала, было в дефиците. Следующий пример иллюстрирует возникновение искусственного дефицита. У пары была сексуальная проблема, которая легко могла осложниться импотенцией мужчины, так как сексуальные запросы партнерши, оставаясь неудовлетворенными, тревожили бы его все больше и больше, и ситуация завершилась бы полным отсутствием сексуальных поглаживаний для обоих. На деле «проблема» возникла в результате приверженности партнеров правилам экономии поглаживаний, которые категорически запрещают давать сексуальные поглаживания себе самому, особенно в присутствии партнера. Но так как он сообщил о своем затруднении, а партнерша пошла ему навстречу, им удалось освободиться от экономии поглаживаний и сделать свою сексуальную жизнь удовлетворяющей обоих.

2. *Равные права.* Следующее правило говорит о том, что оба партнера имеют равные права на удовлетворение своих потребностей и что оба они несут равную

ответственность за сотрудничество.

Человек может осознавать, что ресурсов достаточно и для него, и для партнера, но по-прежнему не желать делиться. Например, полоролевое программирование создает неравенство в отношениях мужчины и женщины, которое в целом дает преимущества мужчине. Например, ожидается, что женщина будет вносить больший вклад в хозяйство, даже если она работает, и особенно — если нет. Возможно, она работает дома столько же времени и тратит на это столько же энергии, сколько ее муж на службе, но принято считать, что он имеет право на большее время отдыха. Если женщина потребует равенства в вопросе свободного времени, мужчина, возможно, согласится, что имеет больше, но ему будет трудно отказаться от привычной привилегии.

Кроме того, мужчин так воспитывают, что они ожидают получить от женщины больше поглаживаний, чем дают ей сами. Как правило, когда они осознают этот факт, то умом признают его несправедливость, но им не хочется ничего делать, чтобы изменить существующее положение, так как жалко отказываться от привилегии.

Неравенство не всегда дает преимущества мужчинам. Женщины ожидают от мужчин, что те будут вносить больший вклад в сексуальную жизнь. Женщина ожидает от мужчины, что он будет инициировать, направлять и доводить до успешного завершения сексуальный акт. Когда женщинам указывают на это неравенство, они не выражают желания отказаться от своей привилегии.

В одной паре жена хотела от мужа заботливого отношения, когда она болела или была чем-то напугана или расстроена. Он знал об этом, но не торопился пойти ей навстречу. Он был готов дать ей поглаживание, если она просила его «по-хорошему», но никогда — по собственной инициативе. В течение некоторого времени она пыталась разрешить проблему, придерживая свои поглаживания, но таким образом лишь создала еще больший дефицит, не разрешив трудность, хотя ей и удалось добиться равных отношений. В конце концов они справились с проблемой, отказавшись каждый от своей привилегии: он согласился научиться давать поглаживания, а она — не ревновать его, когда он дает поглаживания другим людям, особенно другим женщинам.

3. Никаких силовых игр. Отношения сотрудничества также подразумевают отказ от силовых игр. Силовые игры — результат дефицита ресурсов и конкурентного поведения, то есть противоположность сотрудничеству.

На первый взгляд, это требование кажется простым, но на деле часто оказывается, что именно этот пункт соглашения о сотрудничестве труднее всего соблюдать. Мы переполнены страхом дефицита. Нас приучили использовать силу, чтобы получить желаемое. Угрозы, обиды, крики, хлопанье дверями, игнорирование для нас привычнее, чем мирные переговоры. Чтобы этот пункт соблюдался, оба партнера должны следить за силовыми тенденциями в отношениях и прекращать их, как только они проявятся.

4. Никаких тайн. Для сотрудничества крайне важно, чтобы оба партнера были полностью открыты, особенно в том, что касается их желаний и потребностей. В ситуации сотрудничества каждый должен открыто просить о том, чего хочет. Обычно склонность применять силу, чтобы получить желаемое, сопровождается неспособностью осознать и (или) попросить то, чего хочешь, прямо и открыто. Причина этого в том, что в ситуации конкуренции просьба о чем-либо возбуждает в партнере страх дефицита. Как следствие в ситуации дефицита люди приучаются молчать о том, что им надо, так как в этой ситуации удовлетворение потребности одного из партнеров равняется потере части ресурса. Однако в ситуации сотрудничества прямая просьба об удовлетворении своего желания — это шаг к его удовлетворению.

Может показаться, что прямо просить о том, чего хочешь, — эгоистично. Однако прямо просить о том, чего хочешь, — это *не то же самое*, что грабить, вымогать или получать обманным путем. Прямо попросить о том, чего хочешь, — это обозначить свою позицию, по поводу которой каждый, кто обозначил свою, может сотрудничать или вести переговоры.

Я не хочу сказать, что в ситуации сотрудничества каждый немедленно получает то, что хочет. Однако процесс взаимного модифицирования желаний сотрудничающих сторон — процесс почти магический, который может превратить дефицит в изобилие. Похоже, потребность человека сотрудничать так же сильна, как его потребности в пище, питье, укрытии, поглаживаниях, так как почти каждая из них может быть модифицирована под влиянием потребности в сотрудничестве. Удовольствие от помощи другому — свойство Заботливого Родителя и источник инстинкта сотрудничества — часто оказывается сильнее потребности в пище, сексе или другом материальном ресурсе. Естественные потребности уменьшаются в присутствии партнера, уступая желанию поделиться с ним, а искусственные потребности, созданные рекламой и СМИ, и вовсе сходят на нет.

Этот эффект особенно заметен, когда группа людей увеличивается. Соединенные Штаты состоят из пар взрослых людей, живущих со своими детьми под отдельной крышей, с одним холодильником, одной плитой, одной стиральной машиной, одной или двумя машинами. Восемь взрослых людей и их дети могут жить так же хорошо, имея один холодильник, одну плиту, возможно, три машины, и т.д. Более того, снижение конкурентных тенденций уменьшит и их потребность «быть не хуже Джонсов». В ситуации сотрудничества отсутствует дефицит поглаживаний, поэтому искусственные потребности, основанные на голоде по поглаживаниям (косметика, модная одежда, автомобили и т.д.), значительно снижают свою интенсивность.

Если в ситуации сотрудничества человек не получает того, чего он хотел, ему следует продолжать просить об этом, так часто, как это возможно, и ясно обозначать, когда он удовлетворен. Невыраженная неудовлетворенность принимает форму раздражения, затем злости, индивидуализма и конкурентного поведения. В нашем обществе человек, который не получает того, что хочет, согласно сценарию должен винить себя за это и стыдиться. Например, бедняки винят себя за свою бедность, а богатые им в этом помогают. Они объясняют неудачи бедных отсутствием силы воли, практической хватки и т.д. Те, кто голодает, часто стыдятся этого. Сексуально неудовлетворенный человек винит себя и не может примириться со своей неудовлетворенностью. Крайне важно избавиться от самообвинения, стыда, чувства своей никчемности и научиться просить о том, что тебе нужно. Общество сотрудничества основано на том, что каждый человек в нем — хороший, и на том, что каждый стремится внести свой вклад и каждый заслуживает получать достаточно того, в чем он нуждается.

5. *Никакой игры в спасение.* Пятое требование, которое предъявляет ситуация сотрудничества, — отказ от игры в спасение. Так как согласно предыдущему требованию каждый человек в ситуации сотрудничества обязуется прямо просить о том, в чем он нуждается, никто не должен из чувства стыда, вины или ложной заботы помогать другому, если тот не подал сигнала о помощи. В данной ситуации спасать — значит делать для другого то, в чем он не нуждается. Игра в спасение нарушает правило № 4, требующее от каждого прямо заявлять о своих потребностях, а также создает возможность для силовых игр, вызывающих и эксплуатирующих чувства вины и стыда (со стороны Жертвы).

С другой стороны, важно, чтобы люди не преследовали друг друга антиспасением — нарочитым игнорированием тех нужд другого, о которых они догадываются. В одной паре женщина решила перестать спасать своего мужа и приняла жесткую

позицию антиспасения. Раньше она интуитивно угадывала его потребности и удовлетворяла их, а он в ответ даже не благодарил ее. Когда она перестала догадываться о том, чего он хочет, он был напуган и рассержен: ее решение не улучшило их отношения. В группе ей удалось выработать позицию, свободную и от спасения, и от антиспасения: она стала внимательно относиться к его потребностям и давала ему это понять, но отказывалась заботиться о нем, если он не просил об этом сам и не изъявлял желания поблагодарить ее. Она также заключила договор, в котором потребовала, чтобы он тоже заботился о ней, когда она в этом нуждается. Эта ситуация уже не была игрой в спасение, потому что она не делала ничего, о чем он не просил, но не была и преследованием, так как давала возможность удовлетворения его потребностей.

Как бы гладко ни протекали отношения, рано или поздно возникает ситуация, в которой один из участников отказывается сотрудничать. Правильной реакцией на такой временный отказ сотрудничать является прямое выражение своего чувства разочарования. Ответный отказ от сотрудничества также является допустимым ходом.

Дети часто демонстрируют отказ от сотрудничества. В этом случае допустимо начать сдерживать собственное желание сотрудничать с ребенком. Этот маневр не является силовой игрой, так как это честное, открытое действие, основанное на чувствах, которые переживает человек: он просто теряет интерес к сотрудничеству в присутствии людей, которые ведут себя несоответствующим образом. Естественно, при этом должно соблюдаться правило открытого сообщения о своих потребностях.

В сотрудничающей семье от детей ждут, что они будут вносить свой вклад в домашнее хозяйство, будут готовы помочь, будут внимательны к потребностям других людей, не станут вести себя агрессивно, станут заботиться о себе и будут способны развлечь себя сами. Детей, которые таким образом вносят свой вклад, уважают и им симпатизируют. Они вызывают у других людей желание проводить с ними время и помогать им.

Когда дети отказываются сотрудничать, следует противоположная реакция. С ними не хотят проводить время, им не хотят помогать. В одной семье в ответ на нежелание десятилетней дочки сотрудничать родители перестали возить ее в гости к друзьям, брать с собой в кино, готовить ей завтрак. Это делалось потому, что ее поведение было неприятным и перестало вызывать у них желание сотрудничать с ней. Вскоре после того, как она увидела, каковы последствия ее отказа от сотрудничества, она сделала новый выбор, на этот раз — в пользу отношений сотрудничества со своими близкими.

Два, три или больше

Формирование отношений сотрудничества легче всего происходит в паре. Затем отношения сотрудничества можно распространить на их детей, на троих, четверых или большее число людей. В любом случае все названные требования остаются обязательными. Партнерские отношения между людьми, которые не являются парой, формируются с большим трудом, так как здесь нет того единства, которое помогает справляться с трудностями паре, но и здесь они возможны. Чем больше людей включены в отношения, тем больше трудностей, поэтому сотрудничество между двумя людьми является неизбежным первым шагом в движении от одиночества и конкурентного поведения к сотрудничеству в группе людей.

Глава 26

Как вырастить детей самостоятельными

В сценарной матрице есть два персонажа: родитель и ребенок. Транзактный анализ сценариев в основном занимается тем, что переживают дети, но у любого взрослого человека, который знаком с идеями транзактного анализа, неизбежно возникает вопрос: «А как мне, родителю, воспитывать своих детей?»

Чему нужно учить детей? Как добиваться дисциплины? Что можно позволить ребенку делать самому? Что ему говорить, а чего не говорить? В транзактном анализе запреты рассматриваются как вредное действие, но все ли запреты вредны? Как быть уверенным, что наши чувства, мысли и действия не создадут у ребенка разрушительную жизненную программу? Как дать им достаточное количество автономии, но не забросить их, лишив самодисциплины, целей, ценностей и идеалов? Как вырастить детей свободными, но не распущенными?

Решение основывается на вере в человеческую природу — в то, что люди, включая детей, от рождения хороши и, если им дать возможность, будут вести себя хорошо. Следовательно, воспитывая детей, главное — дать им возможность открыть, чего хотят они сами, и не подавлять их спонтанность и способность к познанию и близости.

Дети *будут* делать то, что для них правильно, если дать им свободу выбора и возможность выбирать, не испытывая внешнего давления. Силовые игры не помогут. Детям научиться делать то, что хорошо для них; дети способны научиться этому сами.

Приведу пример восьмилетней девочки, которая в рабочий день хочет посмотреть телевизионную передачу, заканчивающуюся поздно. Родители знают, что восьмилетний ребенок должен спать десять часов, чтобы на следующий день чувствовать себя хорошо и функционировать нормально, поэтому большинство родителей в такой ситуации предпочитают установить время отхода ко сну и требовать, чтобы оно соблюдалось. Теперь предположим, что Мэри, которой надо на следующее утро встать в семь часов, хочет смотреть телевизор после девяти часов вечера. Что можно сделать на месте ее родителей? Настаивать на том, чтобы она легла спать в девять часов, используя силовые тактики: отказ в поглаживаниях, приказание, крики, шлепки, выключение телевизора или даже укладывание ребенка в постель силой? Вообще-то большинство детей не настолько против отхода ко сну в девять часов, чтобы их нужно было специально заставлять. Однако со стороны Мэри можно ожидать некоторого сопротивления, так как она хочет посмотреть телевизор. Родителям в такой ситуации нужна вся их вера в человеческую природу. Если признать, что Мэри является человеческим существом, способным мыслить и принимать правильные решения в делах, которые касаются ее самой, я, как родитель, предпочел бы дать ей возможность проявить эту способность. Я предоставил бы ей право сидеть у телевизора столько, сколько она захочет, спать так мало, как ей останется после этого, и быть разбитой весь следующий день, если она это выберет.

Вы можете спросить: «А что, если Мэри проспит, не успеет на школьный автобус и мне придется везти ее в школу на машине, на такси или разрешить ей остаться дома?» Это верное замечание. Поведение Мэри накануне вечером может привести к тому, что на следующий день она не попадет в школу или создаст своим родителям ряд неудобств.

Самостоятельность не включает в себя право причинять неудобства или боль другим человеческим существам. Пока последствия определенного действия ребенка касаются только его, он имеет право его совершить. Если же его выбор создал неудобства для других людей, эти люди, со своей стороны, имеют право потребовать, чтобы этот выбор не повторился. Если Мэри засидится перед телевизором, проспит, пропустит школьный автобус и родителям придется везти ее в школу на машине, тогда — но только тогда — родители имеют право предъявить определенные требования в

отношении ее режима. Предположим, что на следующее утро Мэри проспала. Теперь она опять хочет смотреть телевизор после девяти вечера. Родители замечают это и просят, чтобы она ложилась спать.

— Мэри, мне бы хотелось, чтобы ты легла спать. Уже больше девяти.

— Но я хочу посмотреть эту программу, а она кончается в одиннадцать.

— Мэри, я не думаю, что это удачная мысль, потому что вчера ты тоже смотрела телевизор до одиннадцати, а сегодня проспала, и мне пришлось везти тебя в школу.

— Я не просплю, я заведу будильник.

У мамы есть выбор — разыграть силовую игру и заставить дочку лечь в постель или дать ей возможность выбора, только на этот раз выбор должен сопровождаться соблюдением разумных условий.

— Мне не кажется, что будильник тебе поможет. Когда недоспал, очень трудно проснуться. Конечно, ты имеешь право делать то, что тебе хочется. Только учти, что я не буду будить тебя завтра утром и не повезу в школу на машине, если ты проспишь. Я предпочитаю, чтобы ты заплатила за такси из своих карманных денег или пошла в школу пешком. Согласна?

— Хорошо, мама. А может, ты утром дашь мне денег на такси, а я их потом отработаю — буду мыть посуду?

— Договорились.

Скорее всего, на следующее утро Мэри встанет вовремя и успеет на автобус. Если она не успеет на него и, например, пойдет в школу пешком, она, скорее всего, на следующий вечер не будет смотреть телевизор и ляжет вовремя.

Этот пример показывает, как родители могут позволить ребенку сделать собственный выбор и дать ему возможность почувствовать последствия этого выбора, не жертвуя при этом собой. Когда ребенку дается возможность выбора в большинстве ситуаций, как только он достигает возраста, в котором дети способны делать свой выбор, он вырастает самостоятельным, так как привыкает сам принимать решения и вести себя ответственно по отношению к другим. Послушные дети, которые привыкли выполнять родительские приказы, приучаются делать то, что им говорят, не понимая зачем. От детей, выросших в таких условиях, почему-то ждут, что они, достигнув совершеннолетия, вдруг чудесным образом начнут сами делать выбор и принимать ответственные решения. Программа воспитания большинства детей, к сожалению, не предусматривает для них возможности самостоятельного выбора, возможности ощутить его последствия и возможности принимать решение с учетом прав других людей.

Однако предположим, что Мэри поздно легла, так как *надеялась* проспать, пропустить школьный автобус и не пойти в школу, потому что она не хочет туда идти. Эта ситуация сложнее предыдущей. Что делать родителям, если их ребенок ненавидит школу и готов на все, лишь бы туда не идти? Я отвечу вопросом на вопрос: что *для вас* важнее — свобода или школьная успеваемость? Вы хотите приучить детей делать то, что им не нравится, и то, что, скорее всего, плохо для них? Если ребенку не нравится школа, скорее всего, эта школа ему не подходит. Кроме того, вера в человеческую природу заставляет нас признать, что ребенку интересно учиться в школе, когда в ней интересно учиться, и что, если школа ему подходит, он охотно будет туда ходить. Если школа — место, где учат не сотрудничеству, а соперничеству и социальному и расовому неравенству, ненависти и авторитарности, где запрещают спонтанность, свободное познание и стремление к близости, ребенок не захочет туда идти. Но закон говорит, что дети должны ходить в школу. Что же делать?

Родителям, которые хотят вырастить своих детей свободными и ответственными, недостаточно создать обстановку сотрудничества у себя дома. У них есть выбор — не посылать детей в плохую школу (послать их в хорошую, если у них есть для этого

средства, или учить детей самостоятельно) или предъявить требования школе: стать общественными активистами и защищать интересы своих детей, пока школа не станет лучше настолько, что в нее можно будет пускать детей.

Личная свобода не может развиваться в обстановке угнетения. Не только домашняя, но и социальная обстановка должна давать человеку возможность делать свободный выбор.

Когда родители трудятся от зари до зари, чтобы иметь средства к существованию, когда каждая семья изолирована от других и в одиночку борется за выживание, у детей нет возможности развивать свои способности к познанию, спонтанности и близости.

Однако представим, что родители тратят на работу разумное количество времени, что им хорошо платят, что школы не угнетают учеников, что всем хватает места, пищи и свободного времени. Вот тогда появляется шанс вырастить по-настоящему свободную и ответственную личность.

В такой ситуации родители сотрудничали бы с детьми. Дети росли бы без нелепых запретов и предписаний. Им не запрещали бы делать то, что они хотят, и не заставляли бы делать то, чего они не хотят. Они бы самостоятельно регулировали свое поведение в соответствии со своими желаниями и потребностью сотрудничать с другими людьми. Например, если бы им захотелось сделать что-то, что причинило бы неудобства тем, кого они любят, они бы отказались от этого действия по собственной воле. Дети внимательно относились бы к желаниям своих родителей, так как стремились бы к сотрудничеству с ними, и делали бы это из любви, а не из желания получить вознаграждение или избежать наказания. Естественно, их желания не всегда совпадали бы с желаниями их родителей, и тогда они бы поступали в соответствии со своим желанием, и это было бы понято и принято их родителями, так как это — очень недорогая цена за то, чтобы воспитать детей самодостаточными, а не зависимыми, пассивными и беспомощными.

В такой ситуации дети не стали бы совершать поступки, чреватые болезненными или вредными последствиями. В такой ситуации дети отказывались бы ходить в плохие школы, подчиняться нелепым требованиям, они бы требовали, чтобы их мнение выслушивали и чтобы их желания рассматривались наравне с желаниями взрослых. Как ни странно это прозвучит, у родителей таких детей есть ряд преимуществ. Во-первых, они живут с не Жертвами, которых надо спасать на каждом шагу, а с полноценными людьми, которые могут сами позаботиться о себе. Они чувствуют это, когда их дети реализуют свою врожденную потребность в сотрудничестве. Когда эти дети вырастут, они будут самодостаточны, они не будут терпеть несправедливость, угнетение, ложь и эксплуатацию. Наконец, родители, которые выбрали такой стиль воспитания, будут знать, что их дети сами формируют свою судьбу, следуя своей конструктивной природе. Дети, которые не терпели в течение долгих лет спасение и преследование в качестве беспомощных Жертв, когда вырастают, относятся к своим родителям с любовью и уважением, а не обвиняют в том, что те испортили им жизнь. Я убежден в этом, потому что воспитываю своих детей — Мими и Эрика, десяти и двенадцати лет, — в духе сотрудничества и свободы.

Воспитать свободного человека можно только в свободном обществе. Когда основой функционирования общества являются соревнование, индивидуализм, игнорирование, ложь, преследование и спасение, отдельной группе людей внутри этого общества трудно действовать на иных основах. Поэтому важно, чтобы эти отдельные группы объединялись между собой, распространяя принципы кооперации, если нужно, создавали альтернативные школы для своих детей и поддерживали друг друга в своем стремлении к счастливой жизни. Один человек не может наслаждаться свободой, когда рядом с ним угнетают другого. Полная свобода возможна, только когда все вокруг тебя идут по тому же пути и пользуются теми же благами.

Как вырастить детей самостоятельными: десять правил

1. *Не заводите ребенка, если вы не уверены, что сможете дать ему восемнадцатилетнюю гарантию заботы и защиты.* Делайте все возможное, чтобы сократить время, в течение которого ребенок будет зависеть от вас, помогая ему стать самостоятельным как можно раньше.

2. *Главная цель воспитания — дать ребенку возможность полностью проявить свои способности к близости, познанию и спонтанности.* Никакая другая цель (дисциплина, хорошие манеры, самоконтроль и т.д.) не может быть поставлена впереди самостоятельности. К ней допустимо стремиться, но только в том случае, если она не противоречит главной цели — автономности.

3. *Способность к близости подавляется экономией поглаживаний.* Не мешайте ребенку выражать свою любовь или нехватку любви. Поощряйте его давать, просить, принимать и отвергать поглаживания и давать поглаживания самому себе.

4. *Способность к познанию подавляется игнорированием.* Не игнорируйте логику, интуицию или чувства вашего ребенка. Учите его требовать, чтобы его мнение принималось во внимание. Учите его принимать во внимание мнение других. Уважайте мнение своего ребенка.

5. *Никогда не лгите детям.* Ни прямо, ни путем умолчания. Если вы хотите скрыть от него правду, так и скажите и честно объясните почему.

6. *Спонтанность подавляется «правилами пользования своим телом».* Не регулируйте ни то, как ваш ребенок двигается, ни то, как он пользуется зрением, слухом, осязанием, обонянием и вкусом, если, конечно, его действия не нарушают ваших прав или не создают риск для него самого, — но даже в этом случае вы должны вести себя в духе сотрудничества. Помните, что вы сильнее. Не давите. Не слушайте «экспертов» (учителей и врачей): они ошибались раньше и будут ошибаться всегда. Тело вашего ребенка — это святое. *Никогда* не покушайтесь на него. Если так случилось, немедленно извинитесь, но не ударяйтесь в спасение, чтобы избавиться от чувства вины. Примите на себя ответственность за свои действия и не повторяйте своих ошибок.

7. *Не спасайте своего ребенка и не преследуйте его.* Не делайте для вашего отпрыска того, чего вам не хочется делать. Если это все-таки произошло, потом не преследуйте его за это. Дайте ребенку возможность позаботиться о себе самому, прежде чем «помогать».

8. *Не учите ребенка конкурентному поведению.* Этому достаточно учит телевидение. Лучше научите его сотрудничать.

9. *Не позволяйте детям нарушать ваши права.* Вы имеете право на ваше собственное время, пространство, личную жизнь. Требуйте, чтобы ребенок соблюдал эти права, и он сделает это из любви к вам.

10. *Верьте в человеческую природу. Верьте в своих детей.* Когда они вырастут, они вознаградят вас за это своей любовью.

Глава 27

Освобождение мужчины и женщины

Неправомерное преувеличение различий между мужчиной и женщиной, которое лежит в основе банальных сценариев мужчин и женщин (см. гл. 13), является объектом борьбы движения за освобождение женщин. К сожалению, на ранних этапах развития этого движения пресса создала его карикатурный образ, основываясь на отдельных,

вырванных из общего контекста случаях экстравагантного поведения некоторых, самых радикальных его участниц.

Однако число последователей и последовательниц движения за освобождение женщин растет, и его цели, изложенные простым, понятным языком, редко вызывают чье-то несогласие.

Я сам — убежденный феминист, и, содействуя освобождению женщин (как правило, тем, что я не мешаю им в работе), я увидел, сколько привилегий имеют мужчины по сравнению с женщинами и как часто они ими пользуются, ущемляя права женщин. Однако я увидел и то, как эти привилегии вредят самим мужчинам. Мужчина нуждается в женщине в качестве компаньона, друга, для обмена поглаживаниями, для любви и партнерства в работе; но ни одна из этих потребностей не может быть удовлетворена в общении с подчиненной, рабски пассивной и раздраженной личностью. Роль хозяина в отношениях «хозяин—слуга» ожесточает, лишает способности испытывать любовь и отягощает чувством вины. Освобождение женщин говорит само за себя, в этой главе я буду говорить об освобождении мужчин. Если мои братья присоединятся к женщинам в их борьбе за освобождение, они потеряют свои привилегии, но взамен получают счастье.

Мотивы движения за освобождение женщин очевидны. Менее понятно, зачем мужчинам бороться с сексизмом, если он дает им столько преимуществ.

Если мы будем помогать женщинам бороться за свободу или, еще хуже, дадим ее им, нам справедливо укажут, что мы занимаемся не своим делом. Если мы будем участвовать в движении за освобождение женщин в качестве мальчиков на побегушках, нам самим придется не по нраву эта унижительная роль. Проблема в том, что мы не понимаем, зачем нам нужны равные с женщинами права. Мы можем часами рассуждать на эту тему, но не чувствуем *потребности* в этом. Конечно, нам больше нравятся свободные женщины, потому что, когда они свободны, они не вешаются нам на шею и, кроме того, проявляют больше инициативы в постели. Но нам вряд ли понравится, если свободная женщина скажет: «Иди-ка ты, братец, подрасти!» — или предпочтет нам общество другой женщины.

Так зачем же нам бороться против сексизма? Зачем отказываться от власти над женщинами? Зачем уравнивать свои шансы с теми, кто враждебно к нам относится и не ценит нашу мужественность?

Я думаю, что в зависимости от ответа на эти вопросы нас можно разделить на несколько категорий. Есть свиньи — приверженцы мужского шовинизма, а есть просто приверженцы мужского шовинизма. Первые могут вести себя грубо и явно, а могут — неявно. Явные свиньи-шовинисты знают, что они сторонники мужского превосходства, и гордятся этим; они, по крайней мере, честны, Норман Мэйлер их король, а Бобби Риггс — придворный шут.

Неявные шовинисты обычно на словах поддерживают женское освобождение, особенно если они не являются работодателями. Однако время от времени они называют женщин девочками с особой усмешечкой на лице и любят втягивать их в дебаты по поводу идеологии женского освобождения, чтобы продемонстрировать свое интеллектуальное превосходство. Так как они скрывают свою позицию, они оказываются еще большими угнетателями, чем их грубые собратья. В любом случае шовинисты, какими бы они ни были, держатся за свои привилегии и используют их на все сто процентов. Мужчина, который хочет перестать быть шовинистом, должен, в первую очередь, осознать, что он и другие мужчины угнетают и подавляют женщин, и решить покончить с этим.

Всех нас с рождения приучили к мысли о превосходстве мужчин, и мало кому удалось избежать этого аспекта воспитания, даже самым воинствующим нашим сестрам. Поэтому проблема большинства мужчин не в том, что они не желают

отказываться от своих привилегий, а в том, что они не осознают ни своего привилегированного положения, ни преимуществ, которые им даст отказ от этого положения.

Мы, мужчины, с трудом верим, что борьба за свободу женщин — это борьба и за нашу собственную свободу. Мы не чувствуем себя угнетенными, у нас отняли не только свободу, но и знание о том, что у нас отняли свободу, а взамен дали иллюзию преимущества. Эта иллюзия поддерживается мишурой (тем, что мы носим брюки, сидим во главе стола и т.д.). Мы не видим того, что мы выиграем, отказавшись от превосходства над женщинами, но при этом ясно понимаем, что нам придется утратить это превосходство.

Так зачем это нам нужно? Как объяснить слепому, как выглядит братство? Как помочь глухому услышать слова любви? Остается надеяться, что слов будет достаточно, что они вызовут полузабытые образы детства и редких моментов истинной свободы и помогут понять мужчине, что такое освобождение и что значит полностью вернуть себе свой человеческий потенциал.

Разве свобода любить без страха быть пойманным в ловушку не разрывает веревку, которой мы связаны? Разве комфорт и легкость без тяжелой работы, укорачивающей жизнь, не привлекательны? Разве чувствовать любовь, ненависть, страх и радость без стыда — не здорово? Разве общаться с женщиной на равных и получать столько же, сколько отдаешь, не приятно? Тебе бы хотелось *не* быть обязанным взваливать на себя решение каждой проблемы, которая возникает? Ты представляешь себе, что такое безудержно смеяться? А ощутить, как с твоих плеч сняли непосильную тяжесть? А испытывать гнев, не боясь поранить или убить кого-нибудь, и чувствовать свою силу и при этом никого не подавлять ею? Ты можешь себе это представить, братишка?

Естественно, я не обращаюсь к человеку, настолько закосневшему в своем шовинизме, что он *уверен*, что женщины *по своей природе* не способны логически мыслить; что они от рождения более эмоциональны и потому нестабильнее мужчин; что им больше нравится работать по дому, чем нам; что они могут быть счастливы только в подчиненном положении, воспитывая детей и занимаясь хозяйством. Если вы так считаете, то мы с вами живем в разных мирах, и нам пора расстаться: эта глава вас не заинтересует.

Наша настоящая проблема — это скрытый шовинизм. Его поддерживают как мужчины, так и женщины, которые верят в равенство полов, но в то же время неосознанно ведут себя так, как если бы женщины были людьми второго сорта.

Скрытые шовинисты среди мужчин обычно на словах поддерживают освобождение женщин. Однако женщина, которая находится в близких отношениях с таким мужчиной, часто бывает удивлена тем, что его дела расходятся со словами и он ведет себя с ней как с низшим существом. Как и почему это происходит?

Тирания половых ролей

Практически никому из людей не дается возможность полностью реализовать свой потенциал, и существует ряд человеческих качеств, развитие которых у мужчин полоролевое программирование не поощряет. То же происходит и при воспитании женщин.

При рождении всех людей делят на две группы. Первой группе говорят: «Когда ты вырастешь, ты будешь женщиной. Хорошая женщина — это заботливая женщина. Когда кто-то из ее родных в чем-то нуждается, она должна помочь ему. Для того чтобы хорошо заботиться о других, ей нужно уметь интуитивно чувствовать состояние другого человека. В идеале она должна удовлетворять потребность близкого человека,

особенно мужчины, еще до того, как она будет высказана. Так как твоя главная задача — заботиться, тебе не нужно учиться логически мыслить, логика только мешает тебе интуитивно чувствовать потребность другого и заботиться о нем. Некоторые вещи лучше не пытаться понять».

Детям мужского пола говорят: «Когда ты вырастешь, ты будешь мужчиной. Хороший мужчина должен много работать. Он должен уметь ясно мыслить и постигать законы природы, потому что его главная задача — решать проблемы, особенно те проблемы, которые касаются силы и власти. С другой стороны, если ты будешь внимателен к своим чувствам, тебе это только мешает, потому что нельзя одновременно быть логичным и чувствительным. Если ты станешь обращать внимание на чувства людей, которые находятся рядом с тобой, ты не сможешь быть сильным. Тебе не нужно быть заботливым, потому что в мужском мире нет места чувствам и вниманию к своим и чужим потребностям. Оставь чувствительность и эмоциональность женщинам: им это подходит больше, чем тебе».

Запреты и предписания банальных сценариев подталкивают женщин вкладывать всю свою энергию в заботу о мужчине, а мужчин — во взаимодействие с внешним миром и накопление силы и власти. Подавление ряда функций у мужчин и женщин лишает их возможности полностью реализовать свой потенциал, причем оправдывается концепцией «истинной» мужественности и женственности.

Как указывает Ходжи Викофф (гл. 13), запрограммированная неспособность мужчин любить делает невозможным равный обмен поглаживаниями, таким образом создавая дефицит поглаживаний для женщин.

С другой стороны, сценарное программирование мужчин, в отличие от женщин, учит их получать то, что они хотят, во внешнем мире, поэтому мужчине от женщины легче получить то, что он хочет, чем женщине от мужчины.

Это неравенство имеет тенденцию разрушать любые серьезные попытки построить равные гетеросексуальные отношения. Чтобы уравнять позиции, мужчинам необходимо работать над следующими проблемами.

Мужчинам нужно научиться выражать любовь. Для этого необходимо развивать интуицию и способность заботиться.

Мужчинам нужно научиться использовать свою силу, не злоупотребляя ею. Для этого им необходимо отказаться от конкуренции и индивидуализма и научиться сотрудничать.

Процесс полной реализации человеческого потенциала требует много энергии. В то же время это то же самое, что научить Джонни читать. Если предоставить ребенка самому себе в мире книг, он научится читать без большого труда. То же относится и к другим умениям.

Способность любить зависит от двух взаимосвязанных качеств — способности заботиться и интуиции. Интуиция — это способность читать эмоциональное состояние другого человека. Невозможно заботиться о другом, если не чувствуешь его состояние, поэтому способность заботиться требует развитой интуиции.

Мужской круг доверия

Восемь мужчин стоят кружком. Один из них, Джек, выходит на середину, закрывает глаза и начинает двигаться по направлению к периферии круга. Он выглядит решительно и храбро улыбается, пока не наткнется на одного из участников, и, вздрогнув, отступает. Тогда он поворачивается и начинает новое движение через центр круга по направлению к краю. Когда он достигает центра, Фред говорит:

— Похоже, ты боишься... Ты испугался?

Джек быстро отвечает:

— Нет! — Потом он спрашивает: — Так я боюсь? Я чувствую что-то непонятное.

— Ты выглядишь напуганным, — говорит Джон.

— Да, я думаю, мне страшновато.

— Почему?

— Я боюсь, что кто-нибудь подставит мне подножку. Я знаю, это глупо...

— Здесь никто не подставит тебе подножку. Я обещаю тебе, — отвечает Эд.

Джек продолжает свой путь и натывается на Эда. Эд обнимает его:

— Все нормально, дружище...

Круг доверия — хорошее упражнение для мужчин. Джек учится распознавать свой страх, стыд, недоверие и выражать их. Эд, Джон, Фред учатся читать чувства Джека по его лицу и оказывать ему поддержку. Поддержка и забота помогают Джеку научиться доверять другим свои чувства.

Процесс, с помощью которого мы развиваем свою интуицию, называется *эмоциональной обратной связью*, и он очень похож на процесс биологической обратной связи, который помогает человеку научиться контролировать произвольные телесные процессы (посредством прибора, который отражает их течение). В данном случае прибор заменяет другой человек, который подтверждает или опровергает интуитивную догадку. Естественно, этот процесс требует от всех участников открытости и готовности выражать свои чувства так, чтобы сделать возможной обратную связь. От Джека требуется стремление быть искренним, от остальных — создать доверительную атмосферу, в которой безопасно быть искренним.

Проклятия мужчины: ответственность и вина

Мужчины не только не умеют различать эмоциональное состояние других людей. Они еще и чувствуют вину при виде некоторых эмоциональных состояний, особенно у женщин. Причиной чувства вины является запрограммированное требование чувствовать свою ответственность за других людей и, как следствие, спасать их, вместо того чтобы позволить позаботиться о себе самим.

Мужчина и женщина встречаются в парке. Их внутренние желания приблизительно одинаковы. Они оба хотят держаться за руки, бегать по траве, гладить друг друга по волосам, прикасаться к коже друг друга и рассказывать друг другу о себе. Если бы они были свободны, они бы проделали все это, после чего, возможно, один из них принял бы решение остановиться, после чего их отношения либо изменились бы, либо закончились. Однако истинное течение событий далеко от этой программы. У мужчины простое желание взять женщину за руку, смотреть ей в глаза и гладить ее по волосам немедленно вытесняется цензурой и вызывает чувство вины. Средний мужчина наверняка почувствует вину за такое плотское желание. Он говорит себе, что ему надо было бы узнать женщину получше, прежде чем прикасаться к ней; что он должен был бы сводить ее в кино и (или) пообедать в ресторан и подарить ей что-нибудь, прежде чем получить доступ к физическим поглаживаниям, которых он желает. Или, например, он может подумать, что желание прикоснуться к женщине является сексистским и демонстрирует отношение к ней как к вещи. Поэтому он душит свою первую — *спонтанную, чувственную* — реакцию и замещает ее более приемлемой, с точки зрения его чувства вины. Если он нравится ей и она выражает любовь, нежность, определенные ожидания или разочарованность, он паникует. Неожиданно он оказывается в положении ответственного. Он *должен* ответить ей взаимностью или удовлетворить ее потребности. Если он этого не сделает, его будет мучить чувство вины. Чаще всего он приспособливается к такому положению дел и начинает играть в «Виноватого и Пойманного в ловушку».

Реакция вины у мужчины — это побег от чувств в интеллектуальную сферу, где он чувствует себя уверенно. Мужчина, который душит свои естественные чувства, склонен пускаться в размышления и догадки относительно того, чего от него хотят. Он может решить, что женщина ждет от него восхищения не телом ее, а умом. Он также может решить, что она хочет выйти за него замуж. Он может подумать, что от него ждут чувствительности или «борьбы» с его шовинизмом. И вот он думает об этом, говорит об этом и делает то, что облегчает его чувство вины.

Как правило, это приводит к ужасному результату. Естественная, чувственная реакция обоих людей друг на друга пресекается на корню, хотя она могла бы привести их к тому, чего они оба хотели. Женщина, как правило, хочет углублять и обогащать отношения, она хочет, чтобы мужчина оценил не только ее поверхностные качества, но и другие слои ее личности, которые будут последовательно открываться со временем. Мужчина хочет таких отношений, где он мог бы вести себя свободно без страха быть пойманным. Вместо этого мужчина делает то, что от него *требуется*, а не то, что он хочет, что создает у него возрастающее раздражение и часто ведет ко лжи, которая еще больше усиливает вину. Как следствие, их отношения разрушаются, не успев развиться. Раздражение растет, потому что мужчина делает не то, что ему хочется, а то, чего ему не хочется, и считает себя обязанным продолжать это делать, в то время как женщина все больше запутывается и чувствует все большее разочарование. Он продолжает в том же духе и окончательно теряет ощущение того, что он чувствует на самом деле, и чувствует все большую вину по поводу своих истинных чувств. В результате через некоторое время он внезапно рвет отношения и бежит от того, что стало для него невыносимой ситуацией.

Однако эти изменения происходят не в пустоте. У женщины есть дополнительные реакции, которые усиливают мужское чувство вины. Большинство женщин соглашаются, что первоначальный физический интерес мужчины неуместен и заслуживает наказания виной. Женщины нуждаются в гарантии: «ему нужен от меня не только секс», «он женится на мне», «он будет заботиться обо мне». Правда, женщины, не имеющие таких ожиданий, полагают, что, даже если бы они прямо заявили о своем желании держаться за руки и бегать по траве, мужчину все равно было бы не оторвать от его любимого чувства вины.

Вина — это реакция, которой родители учат ребенка, чтобы сделать его управляемым. Вина не дает детям стремиться к вещам, которые они хотят, но которые, по мнению родителей, им не нужны или вредны.

Когда мальчик вырастает, от него ждут, что он женится и создаст семью. Наше общество держится на труде мужчин. Поэтому для общества важно заманить мужчину в семью и изолировать его в отдельном доме или квартире с женой и детьми. В этом случае он охотнее согласится вкалывать по восемь (или больше) часов в день. После такой работы ему нужно будет восемь часов, чтобы прийти в себя, затем еще восемь — чтобы поспать, после чего он опять пойдет на работу. Чтобы мужчина лучше работал в эти восемь часов, дома его должна ждать женщина, которая за восемь часов отдыха поможет ему восстановить силы. Он целый день собирает автомобили, потом приходит домой; тут включается его жена, она окружает его заботой, затем они спят (желательно, чтобы они не тратили сексуальную энергию) — и вот он гораздо более эффективная рабочая сила, чем одинокий мужчина. Поэтому мужчинам внушают, что они должны позволить поймать себя в семейную ловушку, чтобы начальству было легче использовать их. Мужчины, которые пытаются сломать этот стереотип, ощущают сильное чувство вины за то, что они не хотят жениться и иметь детей.

Освобождение мужчины от сексизма обычно происходит по следующему плану. Первое проявление желания отбросить свой шовинизм — это чувство вины. Чувство вины часто сопровождается пассивностью (попыткой перестать быть сильным

угнетателем). Это состояние кажется ему значительным улучшением по сравнению с активным тиранством *мачо*, но это только начало долгого пути. Мужчина в этой пассивной фазе оборачивает всю свою энергию внутрь себя и не знает, что с ней делать. Он становится тревожным, обидчивым, напряженным, но пока не отказывается от ощущения своего превосходства над женщинами, просто теперь его силовые игры становятся менее явными. Мужчина в пассивной фазе, которая связана с игрой «Все или ничего», становится тусклым и неэффективным, так как придерживается интеллектуально оправдываемой им иллюзии относительно того, что он успешно справился со своим шовинизмом, хотя на деле он только начал долгий путь к свободе.

Многие мужчины ошибочно считают свою силу и энергию проявлением *мачизма*. *Мачизм* — это злоупотребление физической силой и властью во вред женщинам и другим человеческим существам. Но сила не обязательно должна наносить вред и, если ее использовать правильно, является ценным человеческим качеством. Женщины тоже хотят быть сильными и энергичными. Для того чтобы не навредить, не обязательно замыкаться в пассивности, надо просто научиться обращаться со своей силой аккуратно.

Для этого необходимо возрождение силы, свободной от силовых игр, как явных, так и неявных, и от стереотипов мужского поведения: силы, основанной на полной реализации всех человеческих способностей — заботы, разумности, интуиции и спонтанности. Сотрудничество — вот антитезис злоупотребления силой; научившись тому, как сотрудничать, вместо того чтобы соперничать, мужчина вновь сможет полностью выражать свою энергию и уверенность, но уже без груза вины.

Свободные отношения и стиль жизни

Мужчины и женщины могут жить как поодиночке, так и вместе, будучи автономными, сотрудничающими и равными в правах. Женщины могут делать карьеру, не становясь при этом Королевой Пчел, или стать матерью множества детей в огромном доме с множеством комнат и большой кухней, полной кастрюль, не становясь Матушкой Хаббард.

Мужчина может быть холостяком и тепло, эмоционально и заботливо общаться с несколькими женщинами, не становясь Плейбоем, или жениться и поддерживать своих многочисленных детей, не став при этом Большим и сильным папочкой. Мужчины могут жить до девяноста девяти лет, а женщины — сохранять свою красоту до глубокой старости. Женщины могут быть спортсменками и хирургами, а мужчины — медбратьями и домохозяевами. Мужчина может встретить любовь своей жизни в мужчине, а женщина — в женщине, и им не нужно будет скрывать свои чувства из страха, что о них узнают. Люди могут жить в одиночестве, с близким человеком (см. Ходжи Викофф «Правила свободных взаимоотношений») или в коммуне: люди могут быть гомосексуальными, бисексуальными или гетеросексуальными. Человеческие потребности могут быть удовлетворены множеством способов, которые не имеют ничего общего с банальными альтернативами, к которым нас приучили. Удовлетворение может означать борьбу, но счастливая жизнь стоит того, чтобы за нее бороться.

В своей книге я говорил об идеалах, которые я считаю естественными альтернативами банальным подавляющим стилям жизни, и теперь я хотел бы перечислить эти альтернативы.

- Автономность (выбор, а не сценарий).
- Равенство (Я в порядке, Ты в порядке).
- Правда (а не ложь, тайны и игры).
- Сотрудничество (а не соревнование и силовые игры).

- Любовь (изобилие поглаживаний, а не контролируемая экономия поглаживаний).

Глава 28

Что дальше?

На протяжении веков «первобытный» ребенок снова и снова с ожиданием улыбается своим «цивилизованным» родителям. Из поколения в поколение человечество получает новый шанс самореализоваться. Самореализация требует времени, но этот день придет, рано или поздно. Новорожденный легко приспосабливается и способен выжить даже в обществе самых жестоких своих собратьев.

Человеческий потенциал так же безграничен, как и человеческая адаптивность. У каждого поколения родителей есть выбор: подавлять своих отпрысков и проклинать их вечными проклятиями или охранять их спонтанность, поощрять их стремление познавать и отвечать на их потребность в близости, чтобы они сумели полностью реализовать свой человеческий потенциал. Человеческая природа всегда найдет способ пробиться на поверхность, как чистый источник, всегда готовый напитать жизнь своей целебной водой.

Способность к близости, способность к познанию и спонтанность — врожденные качества. Даже если их подавляют и разрушают, они возрождаются снова и снова с каждым поколением.

Мать-Природа снова и снова дает человечеству надежду, без надежды для всего человеческого рода не может быть надежды для отдельного человека.