

ЯНИС ЯНОВИЧ ИЛИМЯТОВ

СЦЕНАРНЫЙ АНАЛИЗ

СОДЕРЖАНИЕ

§ 1 Анализ жизненных сценариев: история развития и основные подходы к проблеме	1
§ 2 Изменение стиля жизни в детском возрасте	8
§ 3 Изменение жизненного сценария в транзактном анализе	37
§ 4 Изменение стиля жизни в индивидуальной психологии	77
§ 5 Изменение сценария в восточной версии ТА	99
§ 6 Реориентационный тренинг	121
§ 7 Современные методы изменения жизненного сценария	156
Сценарный процесс	193

§ 1 АНАЛИЗ ЖИЗНЕННЫХ СЦЕНАРИЕВ: история развития и основные подходы к проблеме

1.1. Индивидуальная психология

Адлеровская психология (Индивидуальная психология) — теория личности и терапевтическая система, разработанная Альфредом Адлером, рассматривает личность холистически как наделённую творчеством, ответственностью, стремящуюся к воображаемым (fictional) целям в пределах своей области феноменологического опыта. В индивидуальной психологии утверждается, что иногда из-за чувства неполноценности стиль жизни бывает саморазрушительным. Индивид с «психопатологией» скорее утратил уверенность в себе, а не болен, и терапевтическая задача состоит в том, чтобы приободрить такого человека, активизировать его социальные интересы, и посредством взаимоотношений, анализа и методов действий (action methods) развить новый стиль жизни.

В 1911 году Адлер подал в отставку с поста президента Венского психоаналитического общества. По-

сле этого года Фрейд навязал выбор между ним и Адлером. Некоторые члены этого кружка выразили свои симпатии Адлеру, выйдя из состава кружка и сформировав Общество свободного психоаналитического исследования, предшественника «Internationale Vereinigung für Individualpsychologie». В 1914 году они опубликовали первое издание «Zeitschrift für Individualpsychologie». В 1926 году Адлер был приглашен в Соединенные Штаты для демонстрации и лекций, и вплоть до 1934 года, когда фашизм взял власть в Австрии, он делил свое время между медицинским факультетом Колледжа Медицины Лонг-Айленда в Соединенных Штатах, и за границей. С приходом нацизма многие адлерианцы были вынуждены покинуть свои европейские страны, и после многочисленных трудностей осели в Соединенных Штатах, сделав их центром своей деятельности.

Некоторые последователи Адлера отказались от своих убеждений, другие оставались адлерианцами тайно. Однако остальные упорно отстаивали свои взгляды и сохраняли оптимизм. Были основаны местные общества, и 1952-й год ознаменовался созданием Американского общества адлерианских психологов. Появились несколько журналов; главным американским журналом является «Индивидуальная психология», до этого называвшийся «Журнал индивидуальной психологии», который сам был преемником «Бюллетеня индивидуальной психологии», редактором которого в течение многих лет был Дрейкурс. Дрейкурс дал начало множественной психотерапии (1950) и он, Гарольд Моусак и Бернард Шульман оказали содействие ее развитию (1952a, 1952b, 1982). Ру-

дольф Дрейкурс, Ася Кадис, Хелене Папанек и Бернард Шульман внесли весомый вклад в групповую терапию. В совместном с роджерианским Центром консультирования при Чикагском университете исследовательском проекте Джон Шлиен, Моусак и Дрейкурс (1962) исследовали эффект краткосрочной терапии.

Ребенок создает когнитивную карту, стиль жизни, который призван помочь ему, «маленькому», справиться с «большим» миром. Стиль жизни включает в себя те стремления, долгосрочные цели личности, «формулировки» тех условий, личных и социальных, которые необходимы для «безопасности» личности. Последние также являются фикциями и, как привило, возникают в терапии в виде «Если бы только:, то я бы:». Моусак (1954) разделил убеждения образа жизни (life-style convictions) на четыре группы:

1. *Я-концепция* — те убеждения, которые есть у меня, относительно того, кто я такой.
2. *Я-идеал* (Адлер создал этот неологизм в 1912) — убеждения о том, каким мне следует быть, или каким я обязан быть, чтобы занять свое место.
3. *Weltbild* или «картина мира» — убеждения о том, что не является мной (мир, люди, природа и тому подобное) и о том, что мир требует от меня.
4. *Этические убеждения* — персональный свод правил «правильно-неправильно».

1.2. Транзактный анализ

«Трансакционный анализ представляет собой теорию личности и систематическую психотерапию с целью развития и изменения личности». Это определение ТА предложено Международной Ассоциацией Трансакционного Анализа. Как *теория личности* ТА показывает, как люди «устроены» психологически. Для этого используется трехчленная модель, известная как *модель эго-состояний*. Она же помогает понять, как люди выражают свою индивидуальность в поведении. ТА включает в себя и *теорию коммуникации*. Эта теория может быть расширена и использована для анализа систем и организаций. В ТА входит *теория детского развития*. Концепция *сценария жизни* объясняет, как в детстве происходит образование паттернов нашего поведения. В рамках концепции сценария жизни ТА объясняет, почему мы продолжаем использовать стратегию детского поведения в нашей взрослой жизни даже тогда, когда это приводит к саморазрушительным и болезненным результатам. Таким образом, ТА является и *теорией психопатологии*.

Берн решает самостоятельно идти вперед и разрабатывает новый подход в психотерапии. К концу 1956 года он заканчивает еще две статьи по интуиции, в которых впервые излагает свою концепцию эго-состояний Родителя, Взрослого и Ребенка и использует термин «структурный анализ». Эти статьи были опубликованы в 1957 году, а Берн начинает работу над еще одной статьей, которую в этом же году выносит на суд Американской ассоциации по групповой терапии. Статья называлась «Трансакционный

анализ — новый эффективный метод групповой терапии». В этой статье, которая появилась в печати в следующем году, Берн вновь излагает свою концепцию эго-состояний Родителя, Взрослого и Ребенка и включает также идею об играх и сценарии; таким образом, фундамент теории ТА был заложен. «Трансакционный анализ в психотерапии» — первая книга Берна, посвященная ТА, вышла в свет в 1961 году. В 1963 году за ней последовала работа «Структура и динамика организаций и групп». В январе 1962 года начинает выходить «Бюллетень транзакционного анализа», который редактирует Берн. 1964 год стал вехой в истории ТА — в свет вышла книга «Игры, в которые играют люди». Берн писал эту работу для небольшого круга профессионалов, однако она стала бестселлером. Ее распространение во всем мире способствовало популяризации идей ТА. Книга Берна «Принципы группового лечения» была опубликована в 1966 году, и в том же году появилась статья Стайнера о «Сценарии и контрсценарии» в «Бюллетене ТА».

Все три школы ТА продолжали развивать теорию и практику. Так, в 1972 году в «Журнале ТА» появилась статья Джэка Дюсей об эгограммах. В том же году Боб и Мэри Гулдинг опубликовали статью, в которой излагалась их концепция о повторном принятии решения и приказах, а супруги Шифф основали Институт катексиса. Работа Таиби Кейлера о драйверах и минисценарии, впервые опубликованная в «Журнале ТА» в 1974 году, представляла собой в корне новый подход в теории ТА. Система Рэкета Ричарда Эрскина и Мэрилин Зальцман была впервые изложена в статье «Журнала ТА» в 1979 году.

В 1979 году благодаря декану психологического факультета МГУ Бодалёву была открыта лаборатория, изучавшая трансактный анализ. Её руководителем был назначен Столин. По мнению участников собраний в данной лаборатории трансактный анализ занимал ведущее место среди зарубежных методов психотерапии, вплоть до 1986 года, когда в Москву приехал К.Роджерс. По-другому развивался трансактный анализ в Ленинграде. В 1986 году в этот город нанёс визит состоятельный поклонник трансактоного анализа из США Г.Вестен. В последующем, он финансировал приезды из США супругов Д. и Т. Фрейзеров, которые длительно преподавали 101 курс трансактоного анализа в Ленинграде. И в 1992 году сложилось сообщество, получившее название Санкт-Петербургский институт трансактоного анализа. В октябре 1990 года в г. Иркутске была создана Всесоюзная ассоциация трансактоного анализа. Её сопредседателями были избраны: В.В.Макаров — заведующий кафедрой психиатрии, наркологии, возрастной и медицинской психологии Красноярской медицинской академии и П.И.Беленко — психолог из Новосибирска.

Сценарий вашей жизни уже написан вами. Вы начали писать его, едва родившись, а к четырем годам определили основные моменты его содержания. К семи годам вы внесли в сценарий все существенные детали, а с семи до двенадцати совершенствовали его, добавляя отдельные положения. В юношеском возрасте вы усовершенствовали ваш сценарий, придав ему реальные черты. Как и любая история, ваш сценарий жизни имеет начало, середину и конец. В нем присутствуют герои, героини, злодеи и второстепенные пер-

сонажи так же, как основная тема и отдельные сюжетные линии. Сценарий жизни может быть комичным или трагичным; интересным и скучным; вдохновляющим и позорным. Став взрослыми, мы не помним начало нашего сценария. Возможно, вплоть до настоящего времени вы не осознавали, что сами написали сценарий вашей жизни. Поэтому будете просто проживать сценарий, который написали много лет назад. Этот сценарий является сценарием вашей жизни. ♦

§ 2 ИЗМЕНЕНИЕ СТИЛЯ ЖИЗНИ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

Рудольф Дрейкурс называл четыре цели плохого поведения детей. Ребенок может добиваться внимания, ощущения собственной власти или силы, стремиться отомстить или продемонстрировать неспособность делать что-либо, чтобы взрослые оставили его в покое.

1. Цель — внимание

Дети, чья цель — внимание, уверены, что они становятся причастными к этому миру, только когда их замечают. В консультационной сессии часто создается впечатление, что дети специально ведут себя таким образом, чтобы вынудить консультанта постоянно находиться поблизости, говорят громко и быстро, отрицательно реагируют на то, что внимание консультанта от них отвлекается. Все это может постепенно ввести консультанта в состояние раздражения. Если такая аффективная реакция возникнет, консультант должен использовать ее как информационный сигнал о том, что цель ребенка — внимание. Если же ребенок не получает внимания, он начинает ориентироваться на силу или месть (Dreikurs R., 1947).

Поведение, имеющее своей целью привлечение внимания, относится к полезной стороне жизни. Ребенок действует, основываясь на убеждении (обычно бессознательном), что он имеет какую-то значимость в глазах других только тогда, когда привлекает их внимание. Ориентированный на успех ребенок полагает, что его принимают и уважают только тогда, когда он добивается чего-то. Обычно родители и учителя хвалят ребенка за высокие достижения, и это убеждает его в том, что «успех» всегда гарантирует высокий статус. Однако социальная полезность и социальное одобрение ребенка только усилятся, если его успешная деятельность будет иметь своей целью не привлечение внимания или получение власти, а реализацию группового интереса. Часто консультантам и исследователям бывает трудно провести точную грань между этими двумя целями привлечения внимания. Тем не менее это очень важно, потому что добивающийся внимания, ориентированный на успех ребенок обычно прекращает работать, если ему не удастся получить адекватного признания.

Если же ребенок, который добивается внимания, смещается к бесполезной стороне жизни, то он может провоцировать взрослых, пререкаясь с ними, проявляя намеренную неловкость и отказываясь подчиняться (то же поведение встречается и у детей, борющихся за власть). Пассивные дети могут добиваться внимания при помощи лени, неопрятности, забывчивости, чрезмерной чувствительности или пугливости.

2. Цель — сила

Дети, чья цель — достижение силы, обычно ведут себя так, как если бы они чувствовали свою причастность, только когда они отказываются сделать то, о чем их просят другие. В консультационной сессии такие дети часто проверяют ограничения, установленные консультантом по поводу того, что можно и чего нельзя делать с игрушками и вещами в игровой комнате, ведут себя агрессивно по отношению к консультанту или по отношению к объектам, которые могут его символизировать (вроде боксерской груши), проявляют упрямство, впадают в приступы гнева. Консультант в ответ на эти проявления «голодных по силе» и стремящихся доказать свое превосходство над ним детей обычно испытывает гнев. Если у консультанта возникает такая аффективная реакция, он должен расценивать ее как информационный сигнал о том, что цель ребенка — сила.

Если поведение, ориентированное на привлечение внимания, не приводит к искомому результату и не дает возможности занять желаемое место в группе, то это может обескуражить ребенка. После этого он может решить, что место в группе и подходящий статус ему сможет гарантировать борьба за власть. Нет ничего удивительного в том, что дети часто жаждут власти. Обычно они воспринимают родителей, учителей, других взрослых и старших братьев или сестер как людей, обладающих всей полнотой власти, поступающих так, как им заблагорассудится. Дети желают следовать некоторой модели поведения, которая, по их представлению, обеспечит им авторитет и одобрение. «Если бы я был главным и управлял делами подобно моим роди-

телям, то я бы имел авторитет и поддержку». Именно таковы зачастую ошибочные представления неопытного ребенка. Попытка подчинить ребенка в этой борьбе за власть неизбежно приведет к победе ребенка. Как утверждал Дрейкурс (Dreikurs, 1968):

По мнению Дрейкурса, окончательная «победа» родителей или учителей невозможна. В большинстве случаев ребенок «победит» только по той причине, что он не ограничен в своих методах борьбы никаким чувством ответственности и никакими моральными обязательствами. Ребенок не будет бороться честно. Он, не будучи обременен большим грузом ответственности, который возлагается на взрослого, может тратить гораздо больше времени на выстраивание и воплощение своей стратегии борьбы.

3. Цель — месть

Дети, чья цель — месть, уверены, что какой-либо человек или какие-либо обстоятельства сильно повредили им в жизни. Им кажется, что единственный способ почувствовать себя значимым — это отомстить другим за себя. В консультационной сессии мстящие дети могут попытаться нанести вред консультанту или другим детям. Это может быть и эмоциональный, и физический вред. Например, они могут попытаться выстрелить в консультанта или в других детей из лука, разбить зеркало молотком, сделать консультанту какое-нибудь неприятное личное замечание. Когда это происходит, консультант может почувствовать себя глубоко задетым. У него даже может возникнуть желание отплатить тем же. Эти чувства — информаци-

онный сигнал о том, что цель ребенка — месть. Для уточнения цели ребенка консультант может обратиться к нему с пробной гипотезой: «Может быть так, что ты чувствуешь себя чего-то стоящим, только когда причиняешь вред мне и другим людям?»

Дети, нацеленные на месть, часто рассуждают о том, как они отомстят кому-то: учителям, друзьям, родителям, братьям и сестрам. Эти намерения проявляются ими в действии. Например, они могут разыграть сцену, в которой их наказывает учитель, и в этой сцене учитель наверняка будет многократно падать с лестницы или в конце концов попадет под машину, сопровождаемый словами: «Ну вот, мы и рассчитались с тобой!» или: «Отплатим ей за подлость ко мне».

Ребенок, которому не удалось добиться удовлетворяющего его места в группе с помощью привлечения внимания или борьбы за власть, может почувствовать себя нелюбимым и отвергнутым и стать поэтому мстительным. Это мрачный, дерзкий, злобный ребенок, мстящий всем, чтобы ощутить свою собственную значительность. В неблагополучных семьях родители часто скатываются на ответную месть и, таким образом, все повторяется заново. Действия, посредством которых реализуются мстительные замыслы, могут быть физическими или вербальными, откровенно грубыми или изощренными. Но их цель всегда одна и та же — отомстить другим людям.

4. Цель — неадекватность

Дети, чья цель — неадекватность, убеждены, что они не способны что-либо сделать. Как правило, они

чувствуют себя совершенно незначимыми и ведут себя так, как если бы чувство причастности возникало у них только в тех случаях, когда от них ничего не ждут. Их поведение, которое чаще всего можно было бы определить как уход из ситуации, имеет своей целью скрыть то, насколько глубоко они потеряли веру в свои силы.

В консультационной сессии дети, испытывающие чувство несостоятельности, не способны отвечать за себя. Они часто просят консультанта сделать за них что-то такое, что они должны были бы уже уметь делать сами. Некоторые совсем потерявшие веру в свои силы дети вообще не выражают желания делать что-либо или хоть как-то взаимодействовать с консультантом. Они могут просто стоять или сидеть на одном месте безо всякого (или почти безо всякого) стремления что-либо предпринять.

Работая с такими детьми, консультант, вероятно, будет чувствовать себя беспомощным, потерянным, обескураженным.

По существу данная цель должна называться «покой». Неадекватность, демонстрация своего несоответствия целям и требованиям — лишь средство, которое использует ребенок, чтобы его оставили в покое.

Дети, которым не удалось найти место в группе, несмотря на их социально полезный вклад, привлекающее внимание поведение, борьбу за власть или попытки отомстить, в конце концов, сдаются, становятся пассивными и прекращают свои попытки влиться в коллектив. Дрейкурс утверждал (Dreikurs,

1968): «Он (ребенок) прячется за демонстрацией реальной или воображаемой неполноценности». Если такой ребенок сможет убедить родителей и учителей в том, что он действительно не способен выполнять то-то и то-то, к нему будет предъявляться меньше требований, и можно будет избежать многих возможных унижений и неудач. В настоящее время в школе полным-полно таких детей.

В табл. приведены фазы и методы игровой адлерианской терапии, описанные Терри Коттман и Джейн Уорлик (Kottman T., Warlick J., 1989).

Фазы, принципы и методы игровой адлерианской терапии

Принцип	Метод
Фаза 0: Налаживание демократических отношений с ребёнком	
Мое внимание сконцентрировано на тебе; Все, что ты делаешь и говоришь, важно и заслуживает внимания	<ul style="list-style-type: none"> • Констатирующие описания • Воспроизведение действий и слов ребенка • Отражение чувств ребенка
Я признаю и поддерживаю твои попытки достичь самопознания и самоутверждения	<ul style="list-style-type: none"> • Воодушевляющие высказывания
Я открыт в общении с тобой; Я хочу, чтобы мы доверяли друг другу	<ul style="list-style-type: none"> • Честные и открытые ответы на любые вопросы детей, в том числе на вопросы с двойным смыслом
Я уважаю твое право ответить на мой вопрос, отказаться отвечать на него или просто проигнорировать его	<ul style="list-style-type: none"> • Сведение количества вопросов к минимуму • Прямые вопросы • Пробные вопросы
Я готов активно взаимодействовать с тобой	<ul style="list-style-type: none"> • «Шепчущая методика»

Принцип	Метод
Фаза 0: Налаживание демократических отношений с ребёнком	
Я уважаю твое право обсуждать со мной границы допустимого поведения — что можно делать в игровой комнате и чего делать нельзя	Переговоры в обсуждении границ
Фаза 1: Исследование жизненного стиля	
Семейная атмосфера, присущая семье ребенка, проявляется в игре, в ответах на вопросы	<ul style="list-style-type: none"> Улавливание повторяющихся элементов в высказываниях и игре ребенка
Отношения между детьми в семье проявляются в спонтанных высказываниях, игре, ответах на вопросы и рисунках	<ul style="list-style-type: none"> Анализ признаков семейной структуры
Ранние воспоминания отражают формулу жизненного стиля детей	<ul style="list-style-type: none"> Разыгрывание ранних воспоминаний с куклами. Анализ рассказов детей по их рисункам, запечатлевшим ранние воспоминания
Фаза 2: Инсайт	
Мы можем вместе с тобой разобраться, как ты себя ведешь и почему ты так себя ведешь	<ul style="list-style-type: none"> Проверка пробных гипотез о целях и способах поведения ребенка. Кукольные диалоги, «игрушечный телефон»
Мы можем вместе разобраться, что чувствуют взрослые, когда ты так себя ведешь	<ul style="list-style-type: none"> Сообщение ребенку о своих чувствах в форме Я-посланий
Фаза 3: Реориентация	
Даже если дети поняли причины своего поведения, им должна быть оказана помощь в поиске способов изменения	<ul style="list-style-type: none"> Обучение навыкам решения проблем Моделирование альтернативных путей
Важнее давать положительное подкрепление усилиям и попыткам, а не результатам	<ul style="list-style-type: none"> Воодушевляющие высказывания
Полезно демонстрировать модели терапевтического поведения родителям	— Моделирование методов демократического взаимодействия родителей с детьми

ФАЗА 0: НАЛАЖИВАНИЕ ДЕМОКРАТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ С РЕБЁНКОМ

«Констатирующие описания». Констатирующие, или прослеживающие, описания — это просто словесное описание действий ребенка. Нейтральными, предметными описаниями действий ребенка терапевт передает ему идею о том, что каждое действие и слово ребенка исполнено значения, которое может быть не сразу понятно терапевту, но в котором он с искренней заинтересованностью хочет разобраться. Этот метод воспринимается детьми как интересная и увлекательная игра. Дети не очень хорошо сознают, что они, собственно, делают. Спонтанные, импульсивные и привычные действия ими не рефлексированы. Предметные описания позволяют им по-новому увидеть собственные действия. Оно дает им ощущение значимости того, что они делают. Все исполнено значения, все, что они делают, интересно и важно. Осознание того, что твои поступки существенны, — первый шаг на пути обретения ответственности.

Примеры (по: Kottman T., WarlickJ., 1989)

— Теперь ты поднимаешь это вверх.

— Ты переходишь к ящику с песком.

«Воспроизведение действий и слов ребёнка». В случае если терапевту трудно описать действие ребенка словами, он может его просто воспроизвести: «Ты сделал так» — и далее по возможности точно повторить действие или движения ребенка: постучать

по столу, щелкнуть себя по щеке, напеть мелодию и т. п. Воспроизведение действий усиливает у ребенка ощущение пристального внимания к нему. Важно, чтобы на этой стадии взаимодействия с ребенком терапевт был максимально точен в воспроизведении слов и ограничивался так называемыми техниками А (дословное повторение сказанного) и Б (перефразирование).

«Отражение чувств». Цель метода отражения чувств — сообщить ребенку, что терапевт эмпатически понимает свойственный этому ребенку способ восприятия мира и своего места в нем (Kottman T., Warlick J., 1989).

Примеры (по: Kottman T., Warlick J., 1989)

— Ты говоришь, что сегодня тебе по-настоящему хорошо.

— Ты выглядишь по-настоящему сердитым, когда бьешь по коробке с игрушками.

— Ты сегодня выглядишь каким-то печальным.

В одной трети случаев у детей наблюдается описанный адлерианскими терапевтами «рефлекс узнавания» — когда лицо ребенка внезапно дрогнет, появится мимолетная улыбка, искра в глазах, что-то неуловимое, позволяющее тем не менее почувствовать, что мы поняли друг друга.

«Честные и открытые ответы». Это вопросы-вызовы. Для того чтобы на них ответить, нужно не только уметь быть искренним. Необходимо еще и не дать чувствам себя ошеломить. Для этого необходимы навыки психологически корректной самозащиты.

Если участники откровенно отвечают на обращенные к ним вопросы, это сразу чувствуется. Меняется даже качество наступающей в паузах тишины. Иногда ответ на вопрос становится настоящей исповедью. Это может быть открытым признанием чего-то в себе. Это может быть призывом о помощи. Понятно, что чем более откровенны участники в сессии открытых вопросов и ответов, тем более серьезным событием или даже испытанием становится для группы эта сессия. Раскрывается то, что Карл Роджерс называл целительными возможностями участников группы в глубоком человеческом общении.

«Прямые вопросы». В адлеровской терапии рекомендуется задавать как можно меньше вопросов. Благодаря этому ребенок еще раз убеждается в том, что терапевт отличается от большинства других взрослых в его жизни.

Главная особенность тех вопросов, которые терапевт все же задает ребенку, — направленность на получение или уточнение информации. Вопросы не содержат в себе скрытых оценок, упреков, советов. Они уточняют то, что происходило или было произнесено ребенком в игровой комнате или за ее пределами. Это могут быть также вопросы, касающиеся состава семьи, семейной атмосферы, ранних воспоминаний или любой другой значимой темы. Однако, хотя в игровой комнате и разрешается задавать вопросы такого рода, способ задавания вопросов должен передавать уважение к праву ребенка ответить, отказаться или просто проигнорировать вопрос (Kottman T., Warlick J., 1989, p. 439). Терапевт просто запрашивает информацию или что-то уточняет, например: «Ты с кем-нибудь дрался на этой неделе?»

«Шепчущая методика». Для дальнейшего развития терапевтических отношений с ребенком терапевт может начать активно взаимодействовать с ним — как по просьбе ребенка, так и по собственной инициативе. Если ребенок просит терапевта с ним поиграть, тот соглашается, однако для того, чтобы ребенок и далее ощущал, что его признают и уважают, терапевт старается предоставить управление игрой ребенку. Один из возможных методов позволить ребенку «лидировать» в процессе активного взаимодействия — «шепчущая методика». Когда в процессе игры терапевту приходит черед сказать или сделать что-нибудь, он шепотом спрашивает у ребенка: «Что я делаю?» (Kottman T., Warlick J., 1989, p. 441). Ребенок шепотом подсказывает ему, что нужно говорить или делать, и терапевт вслух повторяет подсказку или совершает подсказанные ему действия. Это дает ребенку возможность самому выбирать направление и содержание игры.

Многие дети шепотом выражают свои затаенные желания, мечты, нереализованные стремления. «Шепчущая методика» предоставляет возможности не только для самовыражения и отреагирования, но и для компенсации нереализованных, стремлений. Главное же, она позволяет увлечь игрой даже тех детей, которые вначале отказываются играть. Обращаясь за подсказкой, мы апеллируем к ребенку как к эксперту. Ради ощущения значимости и весомости, которое дает эта роль, многие дети готовы преодолеть робость, смущение, неадекватность.

«Переговоры в установлении границ». Существуют некоторые правила поведения в игровой комнате, ко-

торые не обсуждаются. Например, запрещается наносить вред вещам, самому себе и другим людям (Kottman T., Warlick J., 1989; Лэндрет Г., 1994). Однако есть и другие, более гибко устанавливаемые правила. Они касаются того, где, что и до каких пределов можно делать в игровой комнате. Например, где можно стрелять из лука, где лепить из песка, возиться с красками и т. п.

Установление границ в адлерианской терапии — это четырехступенчатый процесс:

1. определить границу; Например, ребенок разозлился и нацелился стрелой в зеркало. Терапевт сообщает ребенку, что такое поведение неприемлемо: «Зеркало не предназначено для того, чтобы в него стреляли» (определение границы).
2. рефлексировать чувства, выраженные ребенком по этому поводу, и, если ребенок выражает желание все-таки действовать вопреки запрету, признать, что это желание имеет право на существование; Затем терапевт признает чувства ребенка: «Ну похоже, ты сейчас по-настоящему рассердился» (рефлексия чувств и признание протеста).
3. поддерживать ребенка в изобретении новых способов действия, которые не нарушали бы установленной границы, и соглашаться с любой заменой первоначального действия; После этого терапевт постарается вовлечь ребенка в изобретение альтернативных способов действия: «Спорим, ты можешь придумать, во что здесь можно пострелять, чтобы ничего не разбить» (поддержка в изобретении новых способов). Затем терапевт и ребенок до-

стигнут соглашения по поводу какой-нибудь другой мишени для стрельбы.

4. если ребенок не придерживается нового соглашения, помочь ему представить себе логические следствия его нарушений. Если ситуация позволяет, можно начать переговоры прямо с обсуждения последствий, например: «Как ты думаешь, сколько воды ты можешь влить в песок, чтобы это не было слишком?» Переговоры по поводу логических следствий того или иного поведения (в данном случае — вливания того или иного количества воды) помогают избавиться от силовых игр и улучшить взаимоотношения ребенка с терапевтом (Kottman T., Warlick J., 1989).

ФАЗА 1: ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ

Методы фазы 1 — «Исследование жизненного стиля», рассмотренные Т. Коттман и Дж. Уорлик, предполагают работу с детскими рисунками и кукольными инсценировками ранних воспоминаний.

Суммирование впечатлений.

12 декабря. Славу не пускают в круг в начале занятий, игнорируют его попытки втиснуть свой стул. Мне приходится помочь ему в этом.

19 декабря. Слава постоянно в тени. Славу не замечают, хотя он постоянно задирает всех, громко кричит: «Сейчас моя очередь!» Не помнит имен ребят из других классов: «Да я не знаком с ними. На прошлых занятиях видел? Да их не было тогда...» Отказывается

рассказывать истории с фигурками. Соглашается поиграть вместе со всеми.

26 декабря. Не помнит инструкций в упражнениях «Гуси-лебеди», «Агент 007». Смешлив, задирает соседей. Внезапно ударяет соседа Игоря по голове, у соседа слева, Рустама, выбивает картонную коробочку с соком. Хохочет, наблюдая произведенный эффект. Начинается потасовка.

Т. Коттман и Дж. Уорлик предлагают улавливать совпадающие и несовпадающие элементы в высказываниях взрослых и детей, в рисунках и играх ребенка, его рассказах. Например, во вступительных беседах с родителями терапевт задает им вопросы о методах воспитания, используемых каждым из родителей, выясняет, в чем состоят амбиции каждого из родителей относительно ребенка, пытается понять характер родительских взаимоотношений, выяснить семейные ценности. С другой стороны, когда ребенок играет в игровой комнате, терапевт старается уловить любое замечание ребенка по поводу дисциплины, ожиданий его родителей и отношений между ними. Для адлерианского терапевта особенно важны игры в «кукольном доме» и в районе кухни. Они дают очень тонкие сигналы о семейной атмосфере: «Если кукла-папа постоянно кричит на других кукол, а кукла-мама проводит большую часть времени в кухне, гремя сковородками и кастрюлями и заявляя о том, что дети должны прямо сейчас идти есть, то это может рассматриваться как предположительный признак авторитарной атмосферы в семье» (Kottman T., Warlick J., 1989, p. 438).

В моей практике повторяющиеся элементы особенно часто встречаются в рассказах детей. Рассказывая истории с помощью фигурок, которые они сами выбрали из «волшебного сундучка», они часто повторяют один и тот же мотив, как будто действительно поют на разные лады одну и ту же мелодию.

ФАЗА 2: ИНСАЙТ

«Пробные вопросы». Пробные вопросы — это условные гипотезы. Пробные вопросы задаются терапевтом для того, чтобы получить информацию от ребенка или проверить свою интерпретацию, но сделать это так, чтобы ребенок чувствовал себя совершенно свободным и мог отказаться отвечать на вопрос под любым подходящим предлогом. Чаще всего эти вопросы начинаются со слов: «А может быть так, что...»

Примеры (по: Kottman T., Warlick J., 1989, p. 439)

— Мне показалось, что, когда ты стреляешь из лука в зеркало, зная, что это против правил, ты хочешь почувствовать себя сильным и важным. Может быть, ты хочешь показать, что я не смогу остановить тебя, если тебе не захочется? Может быть так, что ты чувствуешь себя чего-то стоящим, только когда командуешь? (цель — сила)

— А может быть так, что, когда тебя ругают, тебе нравится, что по крайней мере ты в центре внимания? А может быть так, что ты чувствуешь себя не в своей тарелке, когда ты не в центре моего внимания, и тебе хочется любыми средствами привлечь мое внимание к себе? Может быть так, что ты чувствуешь себя значимым только тогда, когда я постоянно обращаю на тебя внимание? (цель — внимание) Для детей восьми-де-

вяти лет можно использовать формулировку «к тебе относятся с уважением», «признают тебя как человека, как личность», «тебя ценят»; для младших Детей — «ты чувствуешь себя хорошо, только когда...».

— Может быть так, что ты чувствуешь себя чего-то стоящим, только когда причиняешь вред мне и другим людям? (цель — месть)

— Может быть, ты боишься сам попробовать это сделать, потому что тебе кажется, что ты не справишься? Может быть, тебе на самом деле хочется, чтобы я перестал разговаривать с тобой и просто оставил тебя в покое? (цель — покой)

Очень важно уловить «рефлекс узнавания» в ребенке, когда он отвечает на такой вопрос. Признание цели «плохого» поведения не означает того, что человек сознается в проступке. Внимание и сила — вполне законные цели поведения, так как они обслуживают потребность в достижении ощущения причастности и значимости. Месть чаще трактуется как неконструктивное, разрушительное побуждение, однако и она вполне законна. Сознаться в ощущении своей неадекватности тоже не означает признать свою вину в чем-либо. Раскрытие целей помогает не уличать клиента или самого себя, а прояснить для себя или для других, чего, собственно, мы хотим. Добиваться же этого можно разными способами, отнюдь не только деструктивными.

ФАЗА 3: РЕОРИЕНТАЦИЯ

Игра «Шерлок Холмс». Эту игру можно проводить и со взрослыми, и с детьми. Группа делится на две, три или четыре команды, в зависимости от ко-

личества участников. В одной команде должно быть три-четыре человека. Задача — тренировка психологической проницательности. Команда должна выявить самую сильную черту в личности каждого из соперников. Та команда, которая победит, получит название «Шерлок Холмс», остальные будут называться «Доктор Ватсон-1», «Доктор Ватсон-2» и т. д.

Результаты этого упражнения бывают разительны. Группа переходит в новое состояние: появляется чувство единения, развивается ощущение ценности, неповторимого могущества и обаяния другой личности. Кроме того, участники часто делают открытие: мы можем понимать другого человека, почти не зная его. Оказывается, мы его уже знаем, хотя не осознаем этого. Таким образом, это упражнение позволяет нам сделать шаг к гештальттерапевтическому просветлению: оно помогает нам отпустить, разблокировать нечто в себе и осознать свое знание, свое понимание другого человека. Реориентирующий эффект упражнения выражается в том, что он помогает разблокировать нечто в себе, дать себе разрешение проявить свое несознаваемое знание и направить «стрелку» на поиск положительных черт в другом человеке.

«Словесный портрет». Каждому участнику группы выдается карточка с именем кого-либо из членов группы. Нужно сесть в специальное кресло и рассказать об этом человеке от первого лица, но не называя его имени. Остальные должны догадаться, о ком идет речь. Это упражнение продолжает игру «Шерлок Холмс», однако здесь каждый работает индивидуально. И реориентируется индивидуально. Детям непривычно находить в дру-

гом человеку положительные качества, но задача облегчается, если они начинают говорить о них от лица этого другого, как бы превратившись в него.

Техника взаимного рассказывания историй. Ребенку предлагают самому придумать и рассказать какую-нибудь историю с началом, серединой и концом. Слушая историю, консультант анализирует ее метафоры и их психологическое значение для ребенка. После того как ребенок закончит свою историю, консультант рассказывает ему в ответ другую историю, с теми же персонажами и сходным сюжетом, но с более здоровым разрешением конфликта в конце истории. Благодаря тому что в пересказе консультанта персонажи разрешают свои проблемы и конфликты более адаптированным образом, ребенок в метафорической форме получает новые альтернативные способы овладения жизнью и миром.

По мнению Р. Гарднера, это мощная техника для детей пяти лет и старше, особенно если они достаточно развиты вербально.

Процесс осознания проходит несколько фаз:

- a. ребенок начинает понимать связь между целью своего поведения, своим реальным поведением и его последствиями;
- b. ребенок учится «ловить себя» на том или ином поведении;
- c. ребенок начинает предвидеть свое поведение в определенных ситуациях и заранее вырабатывать более подходящие альтернативы (Thompson C., Rudolph L, 1988);

- d. консультант помогает ребенку найти конструктивные альтернативы поведения, способствующие достижению им ощущения собственной значимости и причастности (Kottman T., Stiles K., 1990).

1. Цель — внимание

Мальчика попросили рассказать историю, используя любые игрушки игровой комнаты. Мальчик подходит к «кукольному дому», берет кукольных «папу», «маму», «девочку» и «мальчика» и начинает разыгрывать историю про день рождения.

Пересказ консультанта по теме «Внимание»

Консультант использует те же куклы.

Вся семья собралась, чтобы праздновать день рождения Салли. На этом дне рождения были и подарки, и именинный пирог.

Когда Салли начала разворачивать свои подарки, ее маленький брат Тед спросил, а можно он пойдет в туалет? Мама сказала: «Да», — но он хотел, чтобы она пошла с ним. Отец сказал: «Тед, мне кажется, у тебя ощущение, что мы про тебя забыли, потому что сегодня Салли в центре внимания. Но хотя сегодня ее день рождения и она получает особое внимание, это не значит, что мы забыли тебя. Ты важная часть нашего праздника и нашей семьи».

Тед улыбнулся, потому что был рад тому, что отец это сказал, но тем не менее не пошел в туалет. Через несколько минут он попросил свою маму принести ему стакан воды. Она сказала: «Тед, это такая вещь, которую ты сам можешь для себя сделать. Мы ни-

куда не денемся и будем здесь, когда ты вернешься». Тед подумал немножко, а потом вышел, чтобы налить себе стакан воды. Когда он вернулся, Салли еще разворачивала подарки, и Тед уже на'чал немного устать от этого дня рождения. Он жалобно сказал, что вот у него нет подарков... Тогда мама сказала: «Хотя это день рождения Салли и ее день для получения подарков, тем не менее ты для нас — ценный член семьи». Потом Салли разрежала пирог, и они запели ей «С днем рождения тебя». Салли обняла маму, папу и Теда и поблагодарила их за свой праздник, а Тед был рад, что он был здесь и помог сделать этот день особенным для Салли.

2. Цель — сила

Девочка выбирает с полки со зверями льва, медведя и слона. Она переносит их в ящик с песком и разыгрывает историю про джунгли.

На первой консультационной встрече с ним ему были предложены наборы игрушек-зверей, людей и машин, в том числе детское оружие. Коля берет самую большую фигурку — слона.

Пересказ консультанта

Жили-были слон и верблюд. Они были очень старые. И вот они решили построить дом. А что им делать, телевизора-то нет. (Мальчик слушает заинтересованно и довольно улыбается, узнавая свою собственную историю.) И вот они решили сделать телевизор. Но у них не было никаких деталей. Пришлось им делать детали из того, что у них было: из старых предохранителей сделали новые, из ста-

рых стекол сделали новые. Провод сами из резины сварили. И работали они дружно. Но один раз верблюды так расшумелся, раскричался, что слон сказал: «Я лучше буду не в доме работать, а рядом. Как-то с тобой опасно».

— Да что ты, боишься меня, что ли? — говорит верблюд. А слон говорит:

— Нет, но ты как-то толкаешься все время. А верблюд говорит:

— Ну знаешь, когда я что-то делаю, то у меня внутри столько энергии, хочется еще так немножко кого-нибудь бить.

— Зачем, — говорит слон, — тебе хочется кого-нибудь бить?

(Мальчик при этих словах смеется, налицо так называемый рефлекс «узнавания». «Тогда и я тебя буду дубасить», — говорит мальчик. Консультант использует это как «шепотную» подсказку.)

А слон говорит:

— Тогда я тебя буду дубасить тоже. Я тебя так побью сейчас! Верблюд сказал:

— Ну не надо. Это же я не нарочно! Когда мне интересно, я почему-то еще начинаю толкаться и лапами размахивать. Давай с чувством юмора относиться друг к другу! Если мы вдруг расшумимся, начнем толкаться, лапами размахивать, давай просто над этим посмеемся, похихикаем и опять будем мирно жить.

Так они и порешили. И помирились после этого.

3. Цель — месть

Ребенок подошел к «кукольному домику» и взял кукольных «отца», «мать», «мальчика» и «малыша в пеленках». Он положил их в большую пластмассовую тележку и разыгрывает историю.

Пересказ консультанта по теме «Мечь»

Эта семья едет в магазин. Отец ведет машину, но маленький мальчик тоже хочет вести и просит отца — можно? Отец говорит:

— Нет, вести маленьких мальчиков должны папа или мама, чтобы они были живы и здоровы.

Мальчик спрашивает маму, как она думает, он уже может водить? Она говорит:

— Ты сможешь водить, когда тебе исполнится шестнадцать лет, а до тех пор папа и я будем водить машину.

Дорога петляет и дает вираж, а отец ведет машину так быстро, что мальчик уже не чувствует себя в безопасности. Мальчик говорит:

— Папа, мне страшно, когда ты так гонишь. Ты сказал, что будешь водить так, чтобы мы чувствовали себя в безопасности, но вот сейчас я что-то не чувствую себя в безопасности. Пожалуйста, сбавь скорость.

Отец снижает скорость и начинает вести машину более осторожно.

4. Цель — неадекватность (покой)

В ответ на просьбу рассказать историю, используя любые игрушки из игровой комнаты, девочка просто

стоит посреди комнаты, глядя в пол. Консультант идет к полке, достает двух кукол и передает их ребенку. Девочка роняет кукол и продолжает смотреть в пол.

— Ну а что, если мы расскажем какую-нибудь историю вместе? — говорит консультант, надевает одну из кукол себе на руку, а другую дает девочке. Девочка просто держит куклу, не надевая ее себе на руку.

Консультант сама рассказывает следующую историю:

Однажды мать-медведица давала своей маленькой дочке-медведишке уроки рычания.

— Пора тебе уже научиться самой за себя рычать, а не ждать, когда я буду рычать за тебя.

Маленькая медведишка была на самом деле уверена, что сама она не сможет рычать, поэтому даже и не хотела пробовать.

Она хотела, чтобы мама по-прежнему рычала за нее, когда возникнет опасность. Медведишка просто стояла потупившись, ей было грустно и страшно. Мать все старалась и старалась добиться, чтобы медведишка сама зарычала, но медведишка даже и не пыталась пробовать.

И вдруг на нос медведишке села пчела, и она... зарычала!

Мама воскликнула:

— Ты сама зарычала! Какая это радость, когда сам за себя можешь рычать!

Медведишка улыбнулась, она была очень горда собой.

Потом она еще порычала для мамы и опять улыбнулась.

Дискуссия «Как это можно сделать по-другому».

Т. Коттман и Дж. Уорлик предлагают развивать у детей способность к решению проблем путем соблюдения определенной последовательности обсуждения:

1. ребенку помогают учиться выявлять проблему; Терапевт может спросить: «В чем проблема?»
2. стимулируют его к продуцированию возможных вариантов ее решения методом мозгового штурма; Когда ребенок сформулирует проблему, терапевт может сказать: «Какие есть способы для решения этой проблемы?»
3. помогают выбрать одно из решений; После того как ребенок назовет несколько способов, терапевт спрашивает: «Какой из способов ты предпочел бы?»
4. помогают ему проверить, работает ли это решение;
5. стимулируют его к тому, чтобы он оценил правильность своего решения; После того как ребенок выберет способ и реализует его, терапевт помогает ему оценить процесс: «Ну как, получилось?»
6. предлагают ему подумать: «Как это можно сделать по-другому?»

Один из вариантов дискуссии, которая обычно увлекает детей, — обсуждение их рисунков. Детям 7–11 лет нравится изображать катастрофы: нападение инопланетян, взрыв реактора, столкновение Земли с другим небесным телом и т. п. Иногда я предлагаю нарисовать «злость», «страх» или «зависть». Обычно ребята работают в парах, рисуя на листах ватмана.

В своих рисунках дети сами, как правило, пытаются решить проблему злости, зависти или отражения чужой агрессии. Мы обсуждаем варианты ответного удара, игнорирования, шутливой реакции, проявления сочувствия и др. Дети делают это более охотно при обсуждении рисунков, чем при обсуждении своих житейских коллизий, по-видимому, еще и потому, что здесь они чувствуют себя в позиции экспертов.

«Воодушевляющие высказывания». Адлерианскому терапевту важно создать у ребенка ощущение, что его усилия понять самого себя и самоутвердиться признаются и поддерживаются. Воодушевляющие высказывания и призваны передать ребенку такое ощущение.

Примеры воодушевляющих высказываний (по: Kottman T., Warlick, 1989)

Виды ситуаций	Воодушевляющие высказывания
1. Поведение в консультативном кабинете	1а. «Ты действительно напряженно работаешь над рисунком» 1б. «Ты выглядишь таким гордым после того, как вбил гвоздь в доску по самую шляпку»
2. Поведение за пределами консультации	2в. «Когда ты об этом говоришь, создается впечатление, что тебе нравится работать над этой задачей» 2б. «Итак, ты нашел способ сделать так, чтобы твой брат играл с тобой безо всяких скандалов с твоей стороны»
3. Ситуации затруднения в процессе решения проблем	3а. «Я уверен, что ты сам в этом разберешься» 3б. «Ты сам решишь, какую из них (деталей, игрушек и т. п.) ты хочешь использовать»

Воодушевляющие реплики направлены на то, чтобы поддержать усилия, а не оценить результат,

поскольку результата может пока и не быть. Высказывания типа: «Ты действительно напряженно работаешь...» и «Ты выглядишь таким гордым...» — действительно оказывают воодушевляющее воздействие и на взрослых, и на детей, хотя чаще всего они выражаются в форме похвалы, содержащей описание усилий: «Ты напряженно работаешь, и поэтому ты добился...» Высказывания типа: «Тебе нравится...» и «Ты нашел способ...» — взрослыми воспринимаются с благодарностью как признак неравнодушия и внимания к ним. Дети отвечают на такие высказывания большей готовностью к самораскрытию.

Коррекционные мероприятия со стороны родителей (по Р. Дрейкурсу)

Цель — внимание.

Не заглядывайте в глаза. Ничего не говорите. Молча дайте понять ребенку, что вы его любите. Приступайте к действию, как только ребенок начнет раздражать вас. Перестаньте выполнять то, что хочет от вас ребенок. Если вы чувствуете, что он хочет, чтобы вы постоянно занимались им, то не следуйте вашей первой реакции, а делайте нечто противоположное ей. Уйдите, скажите ребенку доброжелательным тоном, что он должен будет справиться самостоятельно. Отследите момент времени, когда ребенок ведет себя хорошо, не требуя от вас дополнительного, негативного внимания и выскажите ему свою признательность. Всегда уделяйте ребенку только положительное внимание. Когда ребенок гово-

рит с вами, слушайте и обдумывайте все то, что он вам говорит. Высказывайтесь свою точку зрения, но воздерживайтесь от борьбы за власть.

Цель — сила (власть).

Дайте право на выбор, не приказывайте. Не состязайтесь в «перетягивании каната». Ласково загляните в глаза. Не ввязывайтесь в ссору, но и не уступайте. Разумным образом дайте ребенку почувствовать свою самостоятельность. Не вступайте в борьбу за власть. Соглашайтесь с ребенком, что вы не можете «заставить» его поступать определенным образом, но вы были бы признательны за помощь в этой ситуации. Найдите момент, когда ребенок не противодействует вам, и продемонстрируйте ему свою признательность. Найдите способы, как дать почувствовать ребенку его значимость. Вы можете попросить у ребенка в той области в которой он компетентен, а потом последовать ему.

Цель — месть.

Не вымещайте свою обиду. Восстановите взаимоотношения. Воспользуйтесь естественными последствиями, от которых ребенок получит удовольствие. Установите с ним более тесный дружеский контакт. Избегать ответных действий. Помочь ребенку осознать, что он проверяет людей на то, сколько они могут его терпеть. Помочь ребенку почувствовать, что в нем нуждаются и что он необходим и его любят. Не позволять ребенку доводить вас до такого состояния, когда вы должны ему «ответить». Удалитесь от этой ситуации и остыньте. Не поддавайтесь ребенку.

Цель — неадекватность (симуляция неспособности).

Не уговаривайте и не показывайте, что вы жалеете ребенка. Ведите к успеху постепенно. Не делайте ничего за ребенка сами. Найдите такую ситуацию, в которой ребенок ощутит свое достоинство. Помогите ребенку осознать то, что, может быть, он ошибается, и если продолжить попытки, то он сможет понять, что поставленная задача выполнена. Дайте ребенку легкую задачу, с которой он обязательно успешно справится. Не говорите и не делайте ничего, что может усилить уверенность ребенка в своей глупости или неспособности.

Не сравнивайте ребенка с другими детьми. ♦

§ 3 ИЗМЕНЕНИЕ ЖИЗНЕННОГО СЦЕНАРИЯ В ТРАНЗАКТНОМ АНАЛИЗЕ

Сценарий — это постепенно развертывающийся жизненный план, который формируется, как мы уже говорили, еще в раннем детстве в основном под влиянием родителей. Этот психологический импульс с большой силой толкает человека вперед, навстречу его судьбе, и очень часто независимо от его сопротивления или свободного выбора (Э. Берн «Люди, которые играют в игры»).

Э. Берн предложил способ анализа сценария, который называется *«Формула сценария»*. Формула сценария включает пять обязательных процессов, которые должны присутствовать в поведении клиента. Наличие всех пяти процессов свидетельствует о том, что это поведение — сценарное.

Формула сценария — ранние родительские предписания (1); программа (2); подчинение, согласие следовать программе (3); важные поступки, подтверждающие подчинение (4); развязка (5).

По содержанию сценарии делятся на три группы: победителя, побежденного и не-победителя или банальный. *Сценарий победителя*. Берн определил победителя как «того, кто достигает поставленной перед собой цели». (Роберт Гулдинг добавляет: «...и в результате этого преобразует жизнь».) Под победой понимается также то, что поставленная цель достигается легко и свободно. *Сценарий побежденного*. Побежденный — это «человек, который не достигает поставленной цели». И опять дело заключается не в самом достижении цели или в чем-то еще, а в степени сопутствующего комфорта. Сценарий третьей степени приводит к смерти, увечью, серьезной болезни или суду. Финалом этого сценария может стать тюремное заключение за разбазаривание фондов фирмы, пожизненная госпитализация в результате психического расстройства или попытка покончить жизнь самоубийством после провала на экзамене. *Сценарий не-победителя*. Человек, имеющий сценарии не-победителя, представляет собой «золотую середину». День ото дня он терпеливо несет свою ношу, не много при этом выигрывая и не сильно проигрывая. Такой человек никогда не рискует. Поэтому такой сценарий часто называют банальным (Я. Стюарт, В. Джойнс «Современный транзактный анализ»).

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 — 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.

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 (К. Штайнер «Сценарии жизни людей»).

Сценарий формируется в зависимости от следующих причин:

- преобладающее состояние Я (Ребенок, Родитель, Взрослый);
- склонность к одной из четырех позиций: «Я в порядке — Вы в порядке», «Я не в порядке — Вы в порядке», «Я в порядке — Вы не в порядке», «Я не в порядке — Вы не в порядке»;

- склонность к тем или иным играм;
- излюбленные состояния и эмоции (психологические купоны).

Эти причины возникают у любого человека уже в детском возрасте. Они передаются от родителей — благодаря их поведению, словам, личному примеру. Это — своего рода фильтр, через который человек начинает воспринимать окружающий мир и самого себя. Обычно это искажающий фильтр, ведь человек оказывается лишен непосредственного и беспристрастного, объективного восприятия мира, он видит его сквозь призму своих убеждений, позиций, установок, эмоций и состояний.

В соответствии с этими причинами формируется база будущего сценария или его предварительный, черновой вариант. Это пока только основа для будущей судьбы (Д. Мосс «Игры, в которые мы все играем»).

КОНТРАКТ

В лечебном контракте клиент четко определяет, каких изменений он хочет добиться, и указывает, что он планирует делать для их достижения. Терапевт выражает свою готовность работать с клиентом в достижении поставленных целей и определяет свой вклад в этот процесс.

Упражнение. Решите, что вы хотите в себе изменить. Напишите это, используя любые пришедшие в голову слова. Цель контракта должна быть определена с помощью позитивных слов. Проверьте, можете ли вы достигнуть желаемого изменения. Спросите

себя, достиг ли кто-либо того, что вы хотите? Если это так, то ваша цель осуществима. Рекомендуем детально описать то, что вы хотите изменить. Укажите подробно, как окружающие и вы сами увидите и услышите, что вы в чем-то изменились.

Продумайте, насколько вы хотите измениться ради себя самого, а не для того, чтобы порадовать других, получить от кого-то одобрение или навредить кому-то? Можно задать этот вопрос и по-другому: «Для чего мне нужно меняться?» Для достижения этой цели вам необходимо мобилизовать ресурсы вашего Ребенка, как, впрочем, и ресурсы вашего Взрослого и Родителя. Поэтому цель контракта в ТА формулируется на «языке восьмилетнего ребенка» — словами, понятными вашему Ребенку. Понятна ли сформулированная вами цель восьмилетнему ребенку? Если нет, перефразируйте ее так, чтобы она была ему понятна.

Следующее *упражнение* проверяет, как вы следуете определенному плану действий.

Напишите пять пунктов, которые необходимы для достижения цели контракта. При определении конкретных действий укажите, как окружающие смогут судить о том, продвигаетесь ли вы к цели или нет.

Из составленного вами списка пунктов выберите и напишите те, которые обязательно выполните в течение ближайшей недели.

Напишите: «Люди, которые могут помочь мне в моем изменении...» и отметьте их фамилии (Я. Стюарт, В. Джойнс «Современный транзактный анализ»).

АНАЛИЗ СЦЕНАРИЯ

«Погружение в детство». Вспомните свое самое раннее детство — первые детские впечатления. Постарайтесь вспомнить свое состояние тогда: что вы чувствовали, было ли вам комфортно тогда или нет, как вы воспринимали родителей, как относились к ним, как они относились к вам. Вспомните атмосферу, в которой вы росли, — была она вам приятна или нет. Вспомните лица, голоса окружавших вас людей. Не обязательно стараться в деталях воспроизводить воспоминания детства — главное, вспомнить не столько события, сколько свои ощущения.

Потратьте несколько минут на такое «погружение в детство». Затем постарайтесь честно ответить себе на вопросы:

1. *Чувствовали ли вы себя в безопасности?*
2. *Было ли вам комфортно и спокойно?*
3. *Чувствовали ли вы, что вы любимы своими родителями? (Важно именно то, что вы чувствовали, а не то, что они говорили вам: любовь не всегда передается словами.)*
4. *Получали вы больше позитивных «поглаживаний» или негативных?*
5. *Каким по преимуществу был ваш внутренний Ребенок в детстве — естественным, подавленным (адаптированным) или бунтующим?*
6. *Какая из четырех позиций была для вас по преимуществу характерна: «Я в порядке — Вы в порядке», «Я не в порядке — Вы в порядке»,*

«Я в порядке — Вы не в порядке», «Я не в порядке — Вы не в порядке»?

7. *Какие психологические купоны (излюбленные состояния и эмоции) сформировались у вас тогда?*
8. *Какие игры, как вам кажется, были наиболее характерны для ваших родителей? Какие из этих игр унаследовали вы сами?*

Ответив на эти вопросы, представьте, что речь идет не о вас, а о другом человеке. Отстранитесь от своего детского образа и посмотрите на него глазами Взрослого. Оцените его так, будто смотрите со стороны на кого-то другого. Теперь ответьте себе на вопрос:

Какая судьба может ожидать такого человека? Что случается в жизни с такими, как он?

Не спешите, дайте себе время для ответа. По-прежнему старайтесь быть объективным, как будто речь идет о ком-то другом.

Запишите не один, а несколько вариантов возможной судьбы такого человека.

Затем сравните эти варианты с тем, что реализовалось в вашей жизни.

Герой или героиня. Кто ваш любимый герой? Станьте этим героем и говорите о себе столько, сколько вам хочется, при этом начинайте со слова «Я...».

Сказка или басня. Другой вариант первого упражнения заключается в том, чтобы рассказать сказку или басню. И снова, выберите то, что вам нравится, — первое, что придет в голову. Это может быть

детская сказка, классический миф — все, что хотите. Вы можете начать следующим образом: «Жила-была одна красивая девушка, которую злая мачеха усыпила на долгие годы. Она лежала в комнате, в замке за высокой стеной. Множество королей и принцев приходили для того, чтобы посмотреть на девушку, однако никто из них так и не смог преодолеть стену...».

Сон. Выберите какой-то из ваших снов. Больше всего можно узнать из недавнего или же много раз повторяющегося сна, хотя для этого упражнения подойдет любой сон. Расскажите ваш сон, при этом говорите не в прошедшем, а в настоящем времени. Затем, как и в упражнении со сказкой, станьте каким-либо человеком или вещью и начните говорить о себе.

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

Медитация «Театр». Расслабьтесь на стуле или на полу. Можете закрыть глаза. После этого гид начинает говорить: «Представьте, что вы в театре. Вы ожидаете начала спектакля. Это спектакль о вашей жизни. Что за спектакль вы собираетесь смотреть? Комедию или трагедию? Драму или мыльную оперу? Интересный ли это спектакль или скучный, героический или заунывный — или какой-то еще? Полон ли театр, полупустой или пустой? Будет ли публика восхищаться или скучать? Веселиться или плакать? Будет ли она аплодировать или уйдет со спектакля — или что-то

другое? Как называется ваш спектакль — спектакль о вашей жизни? А сейчас свет потушен. Опускается занавес. Ваш спектакль начинается. Вы видите первую сцену. Зга самая первая сцена вашей жизни. Вы — младенец. Что вы видите вокруг себя? Кто там? Видите ли вы лица? Если видите лицо, обратите внимание на его выражение. Что вы слышите? Осознавайте то, что чувствуете. Может быть, вы чувствуете что-то физически или переживаете эмоции. Чувствуете ли какой-нибудь запах или ощущаете что-либо на вкус? А теперь на какое-то время осознайте эту первую сцену вашего спектакля». (Пауза.)

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

После этого гид теми же словами вводит вас в следующие сцены спектакля: сцену юности, от десяти до шестнадцати лет; настоящую сцену, где вам столько лет, сколько сейчас; сцену десять лет спустя; последнюю сцену вашего спектакля — сцену вашей смерти. В репликах гида к этой сцене должен звучать вопрос: «Сколько вам лет и этой последней сцене спектакля?»

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

Вероятный итог

Эрик Берн называет четыре варианта плохого итога:

- одиночество,
- бродяжничество,
- сумасшествие,
- преждевременная смерть.

Ответьте себе на вопросы:

1. *Что, как вам кажется, ваши родители желали для вас в будущем?*
2. *Хотели ли они для вас долгой счастливой жизни?*
3. *Они хотели, чтобы вы оставались с ними до конца своих дней или чтобы поскорее покинули их?*
4. *Делали ли они для вас какие-то пророчества на будущее? Говорили ли, что, по их мнению, может вас ожидать?*

Сделайте вывод о том, какой вероятный итог в план вашей жизни заложили ваши родители. Устраивает ли вас такой вероятный итог?

Родительские предписания

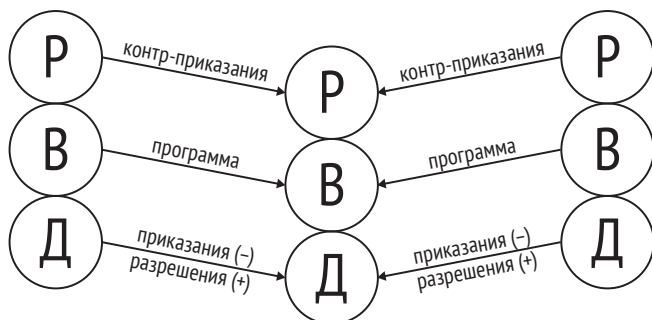


Рис. Сценарная матрица

Не будь. Это смертельно опасное сообщение. Оно может быть дано очень мягко: «Если бы не вы, дети, я бы развелась с вашим отцом». Более жестко: «Хоть бы вы и не рождались... тогда бы мне не надо было выходить за вашего отца». Это сообщение может передаваться невербально: родитель держит ребенка на руках, не покачивая его, хмурится и бранится во время еды и купания малыша, злится и кричит, когда ребенок что-нибудь хочет, или просто бьет его.

Не будь собой. Это сообщение чаще всего дается ребенку «неправильного» пола. Если у матери трое мальчиков, а она хочет девочку, то из четвертого сына она может сделать «доченьку». Если сын видит, что девочкам достается все лучшее, он может решить: «*Не будь мальчиком, а то тебе ничего не достанется*» — и иметь впоследствии проблемы со своей половой принадлежностью.

Не будь ребенком. Это сообщение передается родителями, которые поручают младших детей заботам

старших. Оно исходит также от родителей, которые «гонят коней», пытаясь сделать из своих малышей «маленьких мужчин» и «маленьких женщин», поглаживая детей за вежливость еще до того, как те поняли, что же вежливость означает, говоря, к примеру, всем маленьким деткам, что плачут только маленькие.

Не взрослей. Это предписание обычно передается от матери ее последнему ребенку, неважно, второй он или десятый. Оно часто дается отцом дочери, когда та достигает предподросткового или подросткового возраста и отец начинает с испугом чувствовать в ней просыпающуюся сексуальность. Тогда он может заставлять девочку делать то, что делают ее подруги — употреблять косметику, носить соответствующую возрасту одежду, бегать на свидания.

Не делай. Это предписание передается боящимися родителями. Обуреваемые страхом, они не позволяют ребенку совершать многие обычные поступки: «Не ходи рядом со ступеньками (малышам); не лазай по деревьям; не катайся на роликовой доске и т.д.» Иногда такие родители не хотели ребенка и, понимая, что инстинктивно не желают, чтобы этот ребенок существовал, они чувствуют вину и панику от собственных мыслей и становятся в результате сверхзаботливыми и осторожными.

Не добейся успеха. Если папа играет с сыном в пингпонг, только когда выигрывает, и прекращает играть, как только сын его побеждает, мальчик может интерпретировать его поведение как сообщение: «Не выигрывай, а то я не буду тебя любить». Это сообщение преобразуется в «Не добейся успеха». Посто-

янная критика со стороны родителя перфекциониста дает сообщение *«Ты все делаешь неправильно»*, которое переводится как *«Не добейся успеха»*.

Не будь значимым. Если, например, ребенку не разрешают говорить за столом: *«Дети должны быть видны, а не слышны»* или еще как-нибудь снижают его значимость, он может воспринять это как сообщение *«Не будь значимым»*.

Не думай. Приказание «Не думай» может передаваться родителем, который постоянно принижает способности ребенка мыслить. Маленький Джеймс с гордым видом показывает отцу свое творение — первую попытку написать свое имя. Отец презрительно ухмыляется и говорит: «Ну, ты и умник!» Послание «Не думай» может передаваться, например, истеричной матерью, которая наставляет свою дочь так: «Когда женщины хотят добиться чего-либо от мужчин, они перестают думать и живут чувствами».

Не сближайся. Если родители расхолаживают ребенка от попыток сближения, то ребенок может воспринять это как сообщение *«Не сближайся»*. Недостаток физического контакта и позитивных поглаживаний ведет ребенка именно к такой интерпретации. Аналогично, если ребенок теряет в результате смерти или развода родителя, с которым был близок, он может сам себе дать предписание, сказав: *«Какой смысл в близости, если все равно они умрут»*. Так он решит больше не сближаться ни с кем и никогда.

Не принадлежи. Если родители все время ведут себя так, как будто они должны быть в другом ме-

сте, например, в России, Ирландии, Италии, Израиле, Англии (как бывает у некоторых англичан, живущих ныне в Австралии или Новой Зеландии), то у ребенка возникает трудность в понимании того, к какой стране он принадлежит. Это послание в виде определения может передаваться родителями, которые постоянно твердят своим детям, что они отличаются от других детей, что они застенчивые или трудные. В другом случае родители могут культивировать это приказание из-за своего неумения общаться.

Не будь нормальным и Не будь здоровым. Если родители поглаживают ребенка, когда он болен, и не поглаживают вовсе, когда здоров, — это равносильно словам «Не будь здоровым». Если безумное поведение вознаграждается или если оно моделируется, но не корректируется, то само моделирование становится сообщением «*Не будь нормальным*». Мы видели много детей шизофреников, у которых были трудности в разграничении реального мира и его восприятия, хотя сами они не были психотиками. Они вели себя как безумные и часто лечились от несуществующих психозов.

Не чувствуй. Послание «Не чувствуй» может передаваться родителями, которые сами сдерживают свои чувства. В некоторых семьях существует запрет на любое проявление чувств. Гораздо чаще бывает так, что одни чувства разрешаются, а другие запрещаются. Таким образом, приказание «Не чувствуй» может восприниматься как «Не сердись (Не выходи из себя)», «Не испытывай страх» и так далее. Иногда это послание может быть прочитано как «Чувствуй что-либо, но не показывай это». Некоторые дети получают при-

казание, предписывающее большее, чем просто не испытывать какое-либо чувство. Отцы маленьких мальчиков, например, постоянно наставляют последних: «Большие мальчики не плачут» или «Будь храбрым, как солдат», при этом эти лозунги воспринимаются как «Не испытывай печаль» и «Не испытывай страх».

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

Обратные предписания (драйверы)

Будь лучшим. Слова: человек с драйвером «Будь лучшим» будет часто употреблять вводные слова и предложения, например: «Сегодня, как я уже говорил, я расскажу вам о драйверах»; «ТА, можно сказать, является теорией личности». Кроме указанных вводных слов и предложений, в этом драйвере используются другие слова и выражения, которые служат в качестве определителей, однако не добавляют ничего нового к тому, что уже было сказано. К ним относят-

ся: как бы то ни было, возможно, очевидно, несомненно, можно сказать, как мы видели. Жесты: считает на пальцах. Рука подпирает или поглаживает подбородок в традиционной манере «мыслителя». Кончики пальцев касаются друг друга, образуя пирамиду (в виде буквы «Л»). Этот жест получил название «пирамида» (конус). Когда проигрывается драйвер «Будь совершенным» («Будь лучшим»), то человек подчиняется голосу внутреннего Родителя: «Ты будешь чувствовать себя благополучным (ОК) лишь тогда, когда все будешь делать правильно». На Родительский голос реагирует Адаптивный Ребенок: «Пока я не сделаю все, что в моих силах, я не закончу работу» и совершает подвиги Геракла, делая героические усилия. Доминирует поведение Адаптивного Ребенка, отличника, пионера, который всем ребятам пример.

Радуй других. Слова: человек с этим драйвером использует противопоставления типа «высокое — но — низкое», которые являются характерными признаками сценария «После». Например: «Мне очень понравилась ваша лекция, но я не знаю, запомню ли то, о чем вы рассказывали»; «Какая классная вечеринка! Но каково мне будет завтра утром». Часто такой человек будет задавать такие вопросы: «Хорошо? У тебя нормально? Что-то вроде..? Типа..?». Жесты: разводит руками, кивает головой. Положение тела: плечи приподняты и направлены вперед. Тело наклонено к собеседнику. Такой клиент своей задачей ставит радовать терапевта. У него все получается, он счастлив, он заглядывает в глаза, кивает головой. Поза — тело наклонено вперед. Если это участник группы — ему обязательно надо рассмешить группу или вызвать сочувствие. Характерным призна-

ком являются оценки от высокой к низкой. «Мне сейчас так хорошо, но что будет завтра?» «Мое благополучие зависит от вашего настроения».

Старайся. Слова: человек с этим драйвером часто употребляет слова «стараться», «пытаться», «пробовать»: «Я попробую объяснить тебе...»; «Я постараюсь выполнить твою просьбу». При таком использовании слово «пытаться» всегда означает: «я попробую это сделать, вместо того, чтобы сделать это». Жесты: часто смотрит из-под руки или оттопыривает ухо, как будто пытается что-то увидеть или услышать. Пальцы рук могут быть сжаты в кулак. Выражение лица: частый признак драйвера «Старайся» — складки над переносицей. Все лицо испещрено напряженными морщинами.

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

Спеши. Слова: спеши, быстро, иди, пойдем, нет времени на... Жесты: постукивает пальцами, топает ногой,

качается, вертится на стуле, постоянно поглядывает на часы. Драйвер «Спеши» очень необычен. С одной стороны, он задает ритм действиям, с другой — он оправдывает плохой результат. Например, «Я так спешил на встречу с Вами, что забыл бумаги, которые Вам нес». «Я не успела сделать домашнее задание, зато вовремя пришла на семинар». Например, Ирина все откладывает на последний момент. Ограниченное количество времени является для нее мощным стимулом. Она активизируется, становится подвижней, у нее повышается жизненный тонус. Она всегда опаздывает на 30 минут, но попробуй скажи ей об этом. В этот момент она — боец в «боевой раскраске» — глаза горят, лицо красное, тело наклонено вперед, она влетает в аудиторию. Ее выигрыш — в этой энергетике. По-видимому, она ощущает себя благополучной именно в таком состоянии.

Мэри Гулдинг добавляет к калеровскому списку обратное предписание, парное предписанию «*Не будь*»: «*Будь осторожен*».

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

Контрсценарий. Вспомните фразы «*делай...*», «*не делай...*» (указания и запреты), а также девизы

и лозунги, которые родители вам часто говорили в детстве. Когда каждый из родителей был доволен вами? Не доволен? Какие они употребляли слова, чтобы показать, что они довольны или недовольны вами? Что они советовали для того, чтобы вы достигли успеха?

Теперь ответьте на следующие вопросы:

1. *Какого поведения требовали от вас родители?*
2. *Что они вам запрещали, а что разрешали?*
3. *Каким они хотели вас видеть?*
4. *Как вы сами чувствовали — каким вам нужно быть, чтобы родители оставались вами довольны?*

Сделайте вывод: какие предписания давали вам родители. Каким из них вы следуете по сей день? Устраивают ли вас эти предписания?

Том Фрезер приводит в качестве методики для диагностики сценария клиента упражнение с использованием сценарной матрицы. Это упражнение начинается с задания: Опишите детально свою мать и отца. Описание проводится по следующей схеме:

- Имя матери
- Описание: клиент описывает, терапевт записывает дословно, включая все повторения и оговорки. Клиента просят сказать, что ему особенно нравится в матери. Затем, что особенно не нравится.

Клиенту зачитывают каждое высказывание о матери, спрашивают его, есть ли что-то негативное для него в этой характеристике, если да, то какое скры-

тое послание (приказание) лежит под этим качеством. Клиент формулирует приказания сам.

После того, как эта часть упражнения завершена, клиент закрывает глаза, а терапевт со всем драматизмом, на который он способен, зачитывает приказания, исходящие от отца и от матери (не делая перерывов). После чего клиента просят выделить те послания, которые актуальны для него сейчас.

Провокация («толчок»)

Даже самые любящие родители могут невольно подтолкнуть ребенка к неблагоприятному для него развитию событий. Так, отец может протянуть сыну-подростку стакан вина и сказать: «Выпей глоток». Это — явная **провокация**.

Гораздо чаще провокации бывают неявными и могут выражаться даже без слов. К примеру, мальчик чувствует, что отец как будто молча поощряет его драчливость (мол, настоящий мужчина растет), а девочка чувствует, что отец доволен ею, когда она ведет себя развязно (как будто поощряет ее: «Да-да, будь разбитной, такой тебя будут любить»). Когда дети вырастают, этот поощряющий голос родителя начинает звучать уже у них в голове, даже если в реальности поощрение не выражалось словесно, и они в своей взрослой жизни начинают себя вести в соответствии с этими поощрениями, даже если такое поведение чуждо им и приносит реальный вред.

Теперь ответьте на такие вопросы:

1. *К чему родители поощряли вас — вслух или молча?*

2. *Было ли в вашем поведении нечто негативное, осуждаемое или социально неприемлемое, что, как вы чувствовали, тем не менее молчаливо поощрялось родителями? (К примеру, пьющий отец может гордиться, что сын впервые выпил с ним рюмку, гуляющая мать может негласно подталкивать дочь к раннему началу сексуальной жизни и т. д.)*
3. *Чувствуете ли вы иногда, как в вашей голове словно звучат родительские голоса, подталкивающие вас сделать что-то опасное, рискованное, социально неприемлемое или просто негативное, нежелательное для вас?*
4. *Чувствуете ли вы, что родительские голоса в вашей голове как будто потворствуют тому, чтобы вы оставались в неприятном, вредном, нежелательном для себя состоянии (например, предавались лени, вредным привычкам и т. д.)?*

Сделайте вывод: толчок к каким действиям вы получили от родителей. Нравится ли вам ваше поведение, которое соответствует этому толчку? Делает ли оно вас счастливым, способствует ли вашему успеху?

Роли в драматическом треугольнике

Жертва — человек с позицией «Я не в порядке — Вы в порядке» или «Я не в порядке — Вы не в порядке», по преимуществу пребывающий в состоянии Ребенка, склонный к играм «Алкоголик», «Дурачок», «Побейте меня», «Почему бы вам не... — Да, но...», «Если бы не ты». В качестве партнера втягивается во все игры, затеваемые Агрессором.

Агрессор — человек с позицией «Я в порядке — Вы не в порядке», по преимуществу пребывающий в состоянии Родителя, склонный к играм «Ну что, попался, негодяй», «Все из-за тебя», «Скандал». В качестве партнера может втягиваться в игры «Побейте меня», «Дурачок», «Если бы не ты».

Спаситель — человек с позицией «Я в порядке — Вы не в порядке», по преимуществу пребывающий в состоянии Родителя, склонный к игре «Я всего лишь хотел помочь» или в качестве партнера участвующий в играх «Алкоголик», «Почему бы вам не... — Да, но...».

В спокойной обстановке вспомните ситуации в вашей жизни, где вы выступали в роли Жертвы, Агрессора или Спасителя. Какая роль для вас наиболее характерна? В каких ситуациях она проявлялась наиболее ярко? Какие игры вы вели в этой ситуации, способствующие проявлению этой роли? Каков был итог развития этой ситуации?

Представьте, как бы развивалась эта ситуация, если бы вы вели себя в ней как Взрослый с позицией «Я в порядке — Вы в порядке», не играющий в игры. Каков был бы итог в этом случае?

Таким же образом мысленно проработайте другие ситуации, где вы играли эти роли, представив, что вы отказались от игр и выступаете от лица Взрослого.

Как вам кажется, как сложилась бы ваша дальнейшая судьба, если бы вы в реальности вели себя как Взрослый, а не с позиций Жертвы, Агрессора или Спасителя? Была бы она более удачной и счастливой?

Задайтесь целью с сегодняшнего дня отказаться от ролей драматического треугольника. Когда вам это удастся — вы выйдете из сценария.

АНТИСЦЕНАРИЙ

«Демон» — это тот внутренний голос, который то и дело советует сделать что-то назло. Именно «демон» подсказывает ребенку сломать игрушку или бросить на пол тарелку с едой. Взрослого человека «демон» может подтолкнуть к серьезному срыву, ошибке или заставить все бросить, когда (с точки зрения его родителей и внутреннего Родителя) у него все идет хорошо. Именно «демон» помогает создать самые негативные антисценарии.

Бывает, что антисценарий кажется позитивным: так, ребенок, выросший в семье пьющих родителей, может дать себе зарок никогда не пить и действительно вырастет абсолютным трезвенником. Но и это не выход из сценария, а всего лишь антисценарий. Потому что в этом случае человек все равно остается запрограммированным: он не пьет не потому, что такова его свободная воля, а потому, что он делает это вопреки родителям. Программа при этом, хоть и с обратным знаком, продолжает действовать, и не исключено, что она снова поменяет знак, чтобы проявиться в следующем поколении: сын трезвенника из чувства противоречия станет пьяницей.

Но еще чаще случается, что человек пытается осуществить антисценарий, который кажется ему позитивным по сравнению с родительской программой, на сознательном уровне принимая решение жить совсем иначе, — однако, сам того не замечая, все же ведет себя

в соответствии с родительским образцом и воспитанием. Таким образом антисценарий не является достаточно эффективной контрмерой, чтобы вырваться из сценария.

- Помните, возникало ли у вас когда-либо желание прожить свою жизнь совсем не так, как ваши родители. Что вы делали, чтобы не повторить их путь? Бунтовали? Делали что-то назло? Совершали поступки, противоречащие требованиям родителей?
- Проанализируйте итоги такого поведения. Принесли ли они вам счастье, удачу, благополучие? Или лишь создали новые проблемы вдобавок к старым?
- Прислушайтесь к себе и честно признайтесь себе: звучит ли внутри вас иногда голос «демона», который подталкивает вас сделать что-то плохое, вредное, лишь бы выразить свой протест? Мысленно поговорите с ним. Поблагодарите его за то, что он предупреждает вас о неблагоприятии. Ведь «демон» появляется тогда, когда вам грозит опасность оказаться в плену навязанного вам сценария. Скажите, что примете к сведению его предупреждения, но у вас есть другие, позитивные способы выхода из сценария, поэтому отныне вы не будете прислушиваться к его голосу.

РАЗРЫВ БОЛЕЗНЕННЫХ СВЯЗЕЙ С РОДИТЕЛЯМИ

Это упражнение можно и нужно выполнять независимо от того, в каких отношениях вы с родителями, и даже от того, живы они или умерли. Если они живы — это упражнение пойдет на пользу и вам, и им, так как

ваши отношения улучшатся, из них исчезнут болезненность и излишняя зависимость, они станут ровными и спокойными. Если родителей нет в живых, это упражнение поможет улучшить ваше собственное состояние.

В спокойной обстановке, наедине с собой войдите в состояние Взрослого и представьте, что видите перед собой свою мать. Представьте, что вы расположились друг напротив друга в удобных креслах. Вы чувствуете себя в покое и безопасности. Вы знаете, что сейчас можете быть с ней откровенным, ведь вам ничего не грозит.

В начале вашего воображаемого разговора расскажите вашей матери о том, какие чувства связаны у вас с детством. Расскажите о том, как вам, возможно, было больно от ее поведения, как ранило вас ее отношение, какое воздействие на вас производили ее слова. Скажите о том, как вам жилось рядом с ней — хорошо или плохо, чувствовали ли вы себя в безопасности, или ваше детство запомнилось вам напряжением, дискомфортом, бедами и проблемами. Вы можете рассказать о том, как вы были обижены, рассержены на нее. Поделитесь с ней мысленно всеми чувствами, чтобы освободиться от них.

Затем произнесите вслух или про себя такой или примерно такой текст:

«Сейчас я взрослый, сильный, уверенный в себе, самостоятельный человек. Я сам несу ответственность за свою судьбу, я сам решаю, как мне жить. Сейчас я освобождаю себя от всех твоих предписаний, наставлений, запретов, заклинаний и пророчеств. Они больше не имеют надо мной никакой силы. Я прощаю

тебя, мама, за то, что ты не была для меня идеальной матерью. И ты прости меня за то, что я не был для тебя идеальным ребенком. Я благодарен тебе за то, что ты дала мне жизнь. Но у тебя свой путь, а у меня — свой. Я уважаю твой выбор, твое право идти своим путем. И я уважаю свой собственный выбор, свое право жить своей собственной жизнью и идти своим путем. Я разрываю болезненные связи между нами. В моей душе остается только ровное, доброжелательное и спокойное отношение к тебе. Сейчас я отпускаю тебя из своей жизни и иду дальше своим, и только своим, отдельным от тебя путем».

Представьте, как вы прощаетесь, как мать встает и уходит и вы обмениваетесь улыбками на прощание.

Затем представьте, как ее место занимает отец и вы повторяете тот же ритуал с самого начала.

Это упражнение можно выполнять неоднократно — до тех пор, пока не почувствуете, что у вас не осталось болезненных чувств по отношению к родителям, что вы можете относиться к ним ровно и спокойно, с добром, без претензий и осуждения, без детской привязанности, оставаясь взрослым, независимым, самостоятельным человеком.

Повзрослейте, возьмите ответственность за свою судьбу на себя, начните жить своей жизнью — и оставьте в покое ваших родителей. Научитесь относиться к ним нейтрально, без болезненной детской привязанности, но и без отчуждения. Многие люди, пытаясь освободиться от родительской власти, прерывают с ними контакты и решают больше

не любить их. Это тоже не является выходом из сценария — а лишь созданием нового сценария. Можно продолжать их любить — но другой любовью, спокойной, не ставящей условий, свободной от какой бы то ни было требовательности и от каких бы то ни было претензий. Живы ли ваши родители или их уже нет на свете — такая любовь преобразит вас и поможет по-новому увидеть ваши с ними отношения: простить и забыть весь вред, который они вам, вольно или невольно, причинили, и начать испытывать спокойную тихую благодарность хотя бы за то, что они дали вам жизнь (Д. Мосс «Игры, в которые мы все играем»).

ВЫХОД ИЗ СЦЕНАРИЯ

Отмена экономии поглаживаний (сценарий «Без любви»)

«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.

Упражнения на поглаживания. 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).

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.

«Хвастовство». 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».

Развитие Заботливого Родителя. 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 каж-

дый человек читает то, что он написал. 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.

«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.

Домашние задания. 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. Человеку, чей Взрослый придерживается необъективных взглядов — «Я плохой», «Когда кто-то говорит, что я ему нравлюсь, он лжет, чтобы сделать мне приятное» — можно предложить написать эссе, где бы аргументировалась противоположная точка зрения: «Я хороший», «Я нрав-

люсь 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.

Нейтрализация игнорирования (сценарий «Без разума»)

Обнаружение игнорирований. Вы уже умеете «думать по-марсиански». А теперь можете потренироваться в умении отличать невербальные сигналы, которые свидетельствуют о игнорировании, от тех, в которых игнорирование отсутствует. По невербальным сигналам не всегда можно точно сказать, что человек что-либо игнорирует. Поэтому для проверки вашего вывода задайте ему несколько вопросов.

«Симбиоз». В первой части упражнения поддержите друг друга физически. Например, можно облокотиться друг на друга. Или упереться ладонями вытянутых рук в ладони партнера. Поддерживая друг друга, оставайтесь некоторое время в этом положении. Осознайте свои мысли и чувства и пока ничего не говорите о них своему партнеру. После этого один из партнеров должен выйти из этого положения. Выполняйте движение медленно, чтобы партнер почувствовал, каково ему будет, если вы смените положение. Затем те же действия выполняет другой партнер. Отмечайте ваши ощущения, когда вы остаетесь в исходном положении, а ваш партнер выходит из него.

Во второй части упражнения продолжайте касаться друг друга, но каждый должен удерживаться в равновесии. Например, можно снова упереться ладонями

в ладони партнера, но на этот раз не так сильно облокачиваться друг на друга. Оставайтесь в этом самосбалансированном положении некоторое время, отмечая свои ощущения. Как они отличаются от тех, которые вы испытывали в первой части упражнения? А теперь пусть один из партнеров разорвет контакт. Например, если вы стоите и ваши ладони упираются в ладони партнера, один из вас может просто опустить руки. Отметьте ваши ощущения, когда вы стоите неподвижно, а партнер разрывает с вами контакт. Как эти ощущения отличаются от тех, которые вы испытывали в первой части упражнения, когда стояли, поддерживая друг друга, а партнер начал выходить на исходного положения.

«Симбиоз-соревнование». Приведите еще один пример симбиоза-соревнования за положение Родителя, в котором одна из сторон занимает положение Ребенка. Нарисуйте происходящие во время этого разговора транзакции. Приведите пример симбиоза-соревнования за место Ребенка, который заканчивается уступкой одной из сторон, и неохотного занятия ею положения Родителя.

«Паранойяльные фантазии».

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.

«Объяснение». 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.

Центрирование (сценарий «Без радости»)

«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 выразить

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.

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. (К. Штайнер «Сценарии жизни людей»).

Принятие Нового решения

Клиент вместе с терапевтом ищут те ранние решения, которые мешают клиенту достичь этой конкретной цели. Терапия изменения решения — это метод, с помощью которого клиенты в своем воображении возвраща-

ются к сценам детства, чтобы отменить детские предписания и принять новые решения насчет самих себя. Между сеансами клиенты тренируются осуществлять вновь принятые решения в своей повседневной жизни. Форма терапии, которую предлагает М. Гулдинг, будет варьировать в зависимости от контракта, диагноза, потребностей и желаний клиента. Иногда клиент приходит с очень ясным запросом, который и становится контрактом, — например, избавиться от таких последствий раннего насилия, как сексуальная холодность, фобии, боязнь незнакомых людей или людей, которые его любят. Жертвы сексуального, физического или эмоционального злоупотребления в детстве обычно считают себя ничемными, не заслуживающими уважения. Первый шаг в их реабилитации — это возвращение им внутреннего достоинства. Используя для этого терапию изменения решения, терапевт может попросить человека вернуться к какой-нибудь реальной или воображаемой сцене, которая предшествовала насилию. «Выберите эпизод, в котором вы счастливы и довольны собой, эпизод, который начинается и кончается хорошо. Это не обязательно должен быть важный эпизод. Может быть, вы играете в песке или катаетесь на велосипеде, или просто лежите на полу, наблюдая, какой узор отбрасывают на него листья через окно вашей спальни. Пусть это будет эпизод, в котором вы сами делаете себя счастливым, а не такой, где вам кажется, что другие приносят вам счастье». Когда клиент рассказывает об этом эпизоде, он вместе с терапевтом наслаждается своим детским счастьем.

Затем клиента призывают стать заботливым родителем, который поддерживает ребенка и говорит ему: «Ты молодец!» и «Я люблю тебя». Клиент поперемен-

но становится то ребенком, то добрым заботливым родителем, в котором нуждается каждый ребенок. Таким образом, клиент переживает на опыте, что значит любить самого себя и принимать эту любовь.

Затем клиент может представить сцену своего рождения, чтобы сказать себе: «Этот ребенок заслуживает уважения, и я люблю его». Измененным решением будет: «Я уникален, бесценен и достоин любви независимо от того, способны ли были другие любить меня, когда я был маленьким. Отныне я буду любить себя и заботиться о себе и в качестве ребенка, которым я был, и в качестве взрослого, которым я теперь стал». Конечно, клиенты выбирают более подходящие им слова, чем слова терапевта.

Затем клиент, переживший насилие, может взяться за разрешение своих трудностей, связанных с мышлением, действиями и чувствами. Жертвы злоупотребления отрицают свои естественные способности думать о том, что с ними происходит, делать то, что необходимо для предотвращения повторного насилия, и испытывать свои подлинные эмоциональные реакции. В детстве они были беспомощны, но, став взрослыми, они продолжают говорить себе, что не в силах думать, чувствовать и делать что-то для себя. Чтобы преодолеть эти роковые детские решения, я предлагаю совершить несколько воображаемых возвращений к сценам насилия.

Чтобы чувствовать себя в безопасности, клиент вначале может вернуться к ранней травме не как жертва, а как репортер, расследующий события. Таким образом, человек свободен думать о том, что происходит,

не будучи захвачен эмоциями. Клиент-репортер описывает эпизод, и они вместе с терапевтом обсуждают его до тех пор, пока не убедятся, что им ясны все факты, включая и психологические детали, касающиеся ребенка. Например: «Похоже, эта девочка защищается тем, что не позволяет себе слишком много чувствовать. Вы тоже заметили это?» Или: «Я думаю, главное правило в этом доме: „Не замечай зла“. Верно?» Или: «Неудивительно, что при такой слабой, больной матери ребенок не чувствует себя настолько безопасно, чтобы остановить этого подонка и насильника». Или: «Кажется, в этой семье сексуальное оскорбление — единственный вид привязанности, которую получают дети. Можно ожидать, что они перепутают между собой любовь и сексуальное оскорбление. Вы согласны?» Или: «Трудно наблюдать это с позиции репортера. Я все время продолжал спрашивать себя, не закрывал ли я глаза, когда был ребенком. Думаю, да. Или, может быть, я просто думал о другом».

Прежде, чем кончится сеанс, важно убедить клиента побыть оскорбленным ребенком, но не в самой сцене оскорбления, а, сидя рядом с терапевтом, и в роли расследующего дело репортера. Для воображаемого ребенка ставится пустой стул. Клиент и терапевт просят ребенка объяснить им что-то, чего они не понимают, в то же время оказывая воображаемому ребенку поддержку, которую они оказали бы любому подлинному ребенку, разговаривая с ним примерно так: «Мы знаем, что тебе страшно говорить обо всем этом, но здесь, в этой комнате, рядом с нами, ты в безопасности. Теперь мы позаботимся о тебе». Терапевт может спросить: «Слушай, прав ли репортер, полагая,

что никто из членов семьи не знает о том, что происходит? Или они знают, но притворяются, что не знают? Я думаю, ты можешь ответить на этот вопрос лучше, чем репортер». Клиент-репортер может спросить: «Нет ли чего-нибудь, что я забыл отметить? Чего-нибудь, о чем я не подумал?»

Как всегда в краткосрочной терапии, в конце лечебного сеанса терапевт оставляет время на то, чтобы составить план, как клиенту между сеансами усилить сегодняшний результат терапии. Как соотносится сегодняшняя проработка эпизодов детства с лечебным контрактом? Как изменился клиент в результате работы? Что он будет делать для поддержания своего позитивного развития? Обсуждая это, важно сосредоточиться на счастливом эпизоде, а не только на сцене насилия. Фактически, наиболее важным заданием для клиента на неделю будет такое, которое позволит включить счастливого, любимого, достойного ребенка в его текущую жизнь.

«Сказка» вашей жизни

В спокойной обстановке представьте, что ваша жизнь — это книга, фильм или театральная пьеса. Вы — главный герой. Представьте, что вы — зритель, который смотрит эту пьесу. Постарайтесь на время забыть, что вы смотрите на самого себя. Максимально отстранитесь и представьте, что на сцене кто-то другой.

Какое впечатление производит главный герой? Как бы вы могли охарактеризовать его роль? Он Жертва, Агрессор, Спаситель? А может, он поочередно переходит из одной роли в другую? Он в итоге побеждает

или проигрывает? Какие чувства он вызывает у зрителя — жалость, сочувствие, восхищение, негодование?

А сама эта пьеса какое производит впечатление? К какому жанру она принадлежит: это драма, комедия, трагедия, фарс или что-то другое?

Посмотрите на поведение героя с позиций Взрослого. Подумайте о том, что вы очень любите этого человека и желаете ему добра. Что бы вы ему посоветовали? Как ему нужно изменить свое поведение в конкретных ситуациях, чтобы выйти победителем? Чего ему не хватает для успеха и счастья? Как бы вы могли помочь ему обрести это?

Со стороны, представляя, что вы — зритель, который смотрит на сцену, вы можете отчетливее увидеть те ошибки, которые вы не замечали за собой в жизни. Вы можете увидеть также пути исправления этих ошибок. Вы можете испытать настоящее озарение: вдруг увидеть простой и доступный выход из сложных ситуаций, который раньше не замечали.

Теперь представьте, что вы — режиссер спектакля. Объясните герою, как ему нужно изменить свое поведение, чтобы пьеса изменила свой характер, стала лучше.

Попробуйте мысленно сыграть эту пьесу по-другому — представляя, что на сцене не герой сценария, а вы, реальный, Взрослый. Какой была бы пьеса в этом случае? Изменился бы при этом ее жанр? Как бы стал вести себя герой и как в итоге изменилась бы его жизнь?

С этого дня старайтесь и в своей реальной жизни не скатываться на рельсы привычной «пьесы», а играть ее (вернее, теперь уже не играть, а проживать

жизнь) осознанно — будучи Взрослым и ответственным за свое поведение, свои поступки, свои чувства и мысли.

Когда вам это удастся — вы выйдете из сценария.

Попав под власть сценария, человек перестает быть хозяином своей судьбы. Но он может стать таким хозяином — если вырвется из-под власти сценария. И тогда судьба перестанет быть предопределенной. Тогда судьбу можно будет изменить — в соответствии с вашими собственными представлениями о счастье (Д. Мосс «Игры, в которые мы все играем»). ♦

§ 4 ИЗМЕНЕНИЕ СТИЛЯ ЖИЗНИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Согласно Адлеру, *стиль жизни* включает в себя уникальное соединение черт, способов поведения и привычек, которые, взятые в совокупности, определяют неповторимую картину существования индивидуума.

С точки зрения Адлера, стиль жизни настолько прочно закрепляется в возрасте четырех или пяти лет, что впоследствии почти не поддается тотальным изменениям. Конечно, люди продолжают находить новые способы выражения своего индивидуального жизненного стиля, но это, в сущности, является только совершенствованием и развитием основной структуры, заложенной в раннем детстве. Сформированный таким образом стиль жизни сохраняется и становится главным стержнем поведения в будущем. Другими словами, все, что мы делаем, формируется и направляется нашим, единственным в своем роде, стилем жизни. От него зависит, каким сторонам своей жизни и окружения мы будем уделять внимание, а какие будем игнорировать.

Управляющий тип. Люди самоуверенные и напористые, с незначительным социальным интересом, если он вообще присутствует. Они активны, но не в социальном плане. Следовательно, их поведение не предполагает заботы о благополучии других. Для них характерна установка превосходства над внешним миром. Сталкиваясь с основными жизненными задачами, они решают их во враждебной, антисоциальной манере. Юные правонарушители и наркоманы — два примера людей, относящихся к управляющему типу по Адлеру.

Берущий тип. Как следует из названия, люди с подобной установкой относятся к внешнему миру паразитически и удовлетворяют большую часть своих потребностей за счет других. У них нет социального интереса. Их основная забота в жизни — получить от других как можно больше. Однако, так как они обладают низкой степенью активности, то маловероятно, что они причинят страдания другим.

Избегающий тип. У людей этого типа нет ни достаточного социального интереса, ни активности, необходимой для решения своих собственных проблем. Они больше опасаются неудачи, чем стремятся к успеху, их жизнь характеризуется социально — бесполезным поведением и бегством от решения жизненных задач. Иначе говоря, их целью является избегание всех проблем в жизни, и поэтому они уходят от всего, что предполагает возможность неудачи.

Социально — полезный тип. Этот тип человека — воплощение зрелости в системе взглядов Адлера. В нем соединены высокая степень социального

интереса и высокий уровень активности. Являясь социально ориентированным, такой человек проявляет истинную заботу о других и заинтересован в общении с ними. Он воспринимает три основные жизненные задачи — работу, дружбу и любовь — как социальные проблемы. Человек, относящийся к данному типу, осознает, что решение этих жизненных задач требует сотрудничества, личного мужества и готовности вносить свой вклад в благоденствие других людей.

В двухмерной теории установок, сопутствующих стилям жизни, отсутствует одна возможная комбинация; высокий социальный интерес и низкая активность. Однако невозможно иметь высокий социальный интерес и не обладать высокой активностью. Иными словами, индивидуумам, имеющим высокий социальный интерес, приходится делать что — то, что принесет пользу другим людям.

УСТАНОВЛЕНИЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

«Хорошие» терапевтические отношения — это дружественные отношения между равными. Оба, терапевт-адлерианец и пациент, сидят лицом к другу, их стулья находятся на одном уровне. Многие адлерианцы предпочитают работать без стола, поскольку дистанцирование и отделение могут породить нежелательную психологическую атмосферу. Отказавшись от медицинской модели, последователи Адлера с неодобрением относятся к участию доктора в роли

актера (всемогущего, всеведущего и таинственного) и пациента — в роли подыгрывающего ему. Терапия структурирована так, чтобы информировать пациента, что творческое человеческое существо играет роль в создании своих проблем, что всякий ответственен (не в смысле обвинения) за свои действия, и что проблемы всякого основаны на неправильном восприятии, на неадекватном или неправильном обучении, и в особенности, на ложных ценностях. Эти идеи позволяют принять ответственность за изменения. Тому, чему не научились до этого можно научиться сейчас. То, чему научились «плохо», может быть заменено лучшим обучением. Ошибочные восприятие и ценности могут быть изменены и модифицированы.

1. С какой целью пришел пациент? Добивается ли он лечения, чтобы ослабить страдание? Если так, то страдания от чего? Выдвигает ли он безоговорочное требование, чтобы терапевт признал законным и подтвердил уже сделанное решение? Пришел ли он, чтобы другие отстали от него? Может быть, он думает, что пока он проходит терапии, он не должен принимать на себя ответственность или принимать решения?
2. Каковы ожидания пациента от лечения? Пациент может проверить дипломы и рекомендательные письма своего терапевта, чтобы убедиться, что терапевт — не дилетант.
3. Чего ожидает пациент для самого себя? Ожидает он выйти из лечения совершенным? Считает он самого себя безнадежным? Ожидает ли он или требует решения специфической проблемы без

какого-либо значительного изменения личности? Ожидает ли он немедленного излечения?

4. Каковы цели пациента в психотерапии? Мы должны проводить различие между декларируемыми целями — стать хорошим, узнать о самом себе, быть более хорошим супругом и отцом, приобрести новую философию жизни — и не выраженными словами целями — оставаться больным, наказать других, победить терапевта и саботировать терапию, сохранять хорошие намерения без изменения («Смотри, как сильно я стараюсь, и какие деньги я трачу на терапию»).

Первичное интервью

1. На что вы жалуетесь?
2. В каком состоянии вы находились, когда впервые заметили ваши симптомы?
3. Каково сейчас ваше состояние?
4. Какая у вас профессия?
5. Опишите ваших родителей — их характер, состояние здоровья. Если они уже умерли, то какая болезнь послужила тому причиной? Какие у них были отношения с вами?
6. Сколько у вас братьев и сестер? В какой последовательности вы родились? Каково их отношение к вам? Как обстоят их дела в жизни? Болеют ли они тоже чем-нибудь?
7. Кто был любимцем вашего отца или матери? Какого рода воспитание вы получили?

8. Есть ли у вас признаки избаловывающего воздействия в детстве: застенчивость, стеснительность, трудности в развитии дружеских связей, неаккуратность.
9. Чем вы болели в детстве и каково было ваше отношение к этим болезням?
10. Каковы ваши самые ранние детские воспоминания?
11. Чего вы боитесь или чего вы боялись больше всего?
12. Каково ваше отношение к противоположному полу? Каким оно было в детстве и в последующие годы?
13. Какая профессия интересовала вас больше всего, и если вы не выбрали ее, то почему?
14. Является ли пациент честолюбивым, сенситивным, склонным к вспышкам гнева, педантичным, доминирующим, застенчивым или нетерпеливым?
15. Какие люди окружают вас в настоящее время? Являются ли они нетерпеливыми, раздражительными, любящими?
16. Как вы спите?
17. Какие у вас бывают сны? О падении, полете, повторяющиеся сны, пророческие сны, про экзамены, про то, как опаздываете на поезд?
18. Какие болезни были в вашем роду?

АНАЛИЗ СТИЛЯ ЖИЗНИ

Анализ ранних воспоминаний. Человека просят рассказать самое раннее воспоминание о каком-либо событии. Предлагается, чтобы это было одно собы-

тие, а не рассказ о серии событий. После того как клиент сделает это, консультант может задать уточняющие вопросы:

— Что вы чувствовали?

— Кто еще там был?

— Помните ли вы цвета, звуки и другие обстоятельства этого события? (Allers Ch. T. et al, 1990, p. 6).

Л. Хайер и его соавторы описывают процедуру, которую они применяли в обследовании ветеранов войны во Вьетнаме. Их просили рассказать два ранних воспоминания о каких-либо единичных событиях, которые произошли в возрасте до 8 лет. Это могло быть любое событие, которое «засело» в голове и может быть вызвано перед «мысленным взором». Воспоминания записывались на магнитофон, а позже переписывались на бумагу. После записи каждого воспоминания испытуемого просили:

— дать ему название;

— выразить свои чувства по поводу этого события;

— внести любое изменение в запомнившееся событие.

Опросник ранних воспоминаний В. Рула

Методика состоит из страницы, содержащей инструкцию, и нескольких страниц, на которых должны быть записаны 6 воспоминаний.

По процедуре обследования испытуемым предлагалось дать письменное изложение самого раннего воспоминания. Подчеркивалось значение следующих моментов:

- старайтесь быть как можно более конкретным;
- не давайте «обзоров», т. е. воспоминаний о случаях, которые повторялись много раз;
- не отказывайтесь давать воспоминание, даже если вы не абсолютно уверены, что это действительно случилось с вами;
- включайте все, что помните, даже то, что вам кажется незначительным;
- описывайте только то, что относится к возрасту до восьми лет;
- описывайте чувства, даже если они противоречивы;
- называйте имена присутствующих в воспоминании людей;
- опишите наиболее яркую часть;
- опишите то, что случилось до и после этого, и чувства, которые в это время возникали;
- попытайтесь высказать догадку по поводу цели своего поведения;
- укажите примерный возраст, к которому относится воспоминание (Rule W. R., 1984, 1992).

Визуализация ранних воспоминаний. М. Линг и Т. Коттман предлагают использовать на этой фазе метод визуализации ранних воспоминаний. Сессия визуализации начинается с нескольких основных релаксационных упражнений:

«Закройте глаза, глубоко вдохните несколько раз, примите максимально удобное положение...»

Затем консультант предлагает клиенту представить себе определенный случай из детства, отражающий его ошибочное представление о жизни. Клиенту рекомендуется представлять раннее воспоминание как сцену в спектакле или телевизионной постановке, которую он наблюдает как зритель с некоторого расстояния. Затем клиента просят описать сцену так, как она разворачивается перед ним, и рассказать о чувствах, которые она вызывает. После этого ему предлагается представить, как он сам, взрослый, реально входит в эту сцену. Его просят представить себе, как его взрослое «Я» утешает его детское «Я» и говорит, какой он (или она) ценный, значимый и любимый человек. Визуализированный взрослый помогает пересмотреть ошибочные представления ребенка о том, как можно достичь ощущения значимости и принадлежности (Lingg M. A., Kottman T., 1991).

Постижение формулы жизненного стиля. Поначалу лучше работать в режиме мозгового штурма — продуцировать любые идеи и записывать их, не критикуя.

Затем на основе анализа этих идей должна быть выведена отточенная формула жизненного стиля, начинающаяся со слов, предложенных Адлером, например: «Жизнь — это...» или: «Жить — значит...».

Собрание ранних воспоминаний, история жизни пациента, дает возможность установить происхождение «базисных ошибок» пациента. Стиль жизни — это что-то вроде личной мифологии.

Базисные ошибки могут быть классифицированы следующим образом:

1. *Сверхобобщения*. «Люди враждебны». «Жизнь опасна».
2. *Ложные или недостижимые цели «безопасности»*. «Один неверный шаг и ты — покойник». «Я должен быть приятным для всех».
3. *Неправильные восприятия жизни и ее требований*. Типичным убеждением может быть «Жизнь никогда не даст мне никакой передышки» или «Жизнь так тяжела».
4. *Преуменьшение или отрицание своих достоинств*. «Я глуп» и «Я недостойный» или «Я — всего лишь домашняя хозяйка».
5. *Ложные ценности*. «Быть первым, даже если тебе придется карабкаться по головам других».

Резюме стиля жизни

Резюме семейной констелляции.

Джон — младший из двух детей, единственный мальчик, который после девяти лет рос без отца. Его сестра была так не по годам развитой, что Джон утратил уверенность в себе. Так как он посчитал, что он никогда не станет знаменитым, то он решил, что может быть сможет стать известным, если его негативное поведение привлечет к внимание других. Он приобрел репутацию «священного ужаса». Все должно быть так, как хочется ему, никто не может егоостановить. Он следовал основному принципу сильного, маскулинного отца, от которого он перенял, что побеждает сильней-

ший. Поскольку дурная слава приходит при совершении чего-то осуждаемого, то Джон рано стал интересоваться сексом и рано начал половую жизнь. Это также усилило его маскулинность. Поскольку оба родителя страдали увечьем, и по-прежнему «занимались этим», Джон явно решил, что без какой-нибудь физической неполноценности весь мир будет ему тесен.

Резюме ранних воспоминаний

«Я пугался жизни, и даже тогда, когда люди говорили мне, что нечего бояться, я по-прежнему боялся. Женщины устраивают мужчинам тяжелые времена. Они предают их, они наказывают их, и они мешают тому, что мужчины хотят делать. Настоящий мужчина ни от кого ничего не берет. Всегда кто-то мешает. Я не собираюсь делать то, что другие хотят от меня. Другие называют это „плохим“, и хотят наказать меня за это, но я не воспринимаю это таким образом. Делать то, что я хочу — это всего лишь часть того, что значит быть мужчиной».

«Базисные ошибки»

1. Джон чрезмерно преувеличивает значение маскулинности и приравнивает ее к совершению тех действий, которых ему хочется.
2. Он настроен не на ту же волну что и женщины. Они считают его поведение «плохим»; он считает свое поведение всего лишь «естественным» для мужчины.
3. Он всегда готов к сражению, чтобы защитить свое чувство маскулинности.

4. Он воспринимает женщин как врагов, даже несмотря на то, что он стремится к ним за комфортом.
5. У него вырывают победу в последний момент.

Достоинства

1. Он — водитель. Когда он прикладывает свой ум к любой вещи, он заставляет ее работать.
2. Он способен к творческому решению проблем.
3. Он знает, как добиться того, что хочет.
4. Он знает, как привлечь к себе внимание.
5. Он знает как «хорошо» попросить женщину.

ИНСАЙТ

Терапевт-адлерианец содействует инсайту главным образом при помощи интерпретации. Он интерпретирует сновидения, фантазии, поведение, симптомы, транзакции пациента с терапевтом и другими людьми. В интерпретациях он делает акцент на цели, а не на причине, на действии, а не на описании, на использовании, а не на обладании. Интерпретации — это зеркало, терапевт держит перед пациентом, чтобы он мог видеть, как он справляется с жизнью.

Терапевт связывает прошлое с настоящим, только чтобы показать последовательность слабо приспособленного стиля жизни, а не для демонстрации причинной связи. Он может использовать юмор, рассказывать басни (Ransper, 1978), анекдоты и биографические эпизоды.

Терапевт может предложить интерпретацию прямо или в форме «Может это быть так ...?» или пригласить пациента самому проинтерпретировать.

Поскольку любое поведение целенаправленно, то *психогенный* симптом будет иметь психологическую цель, а *органический* симптом будет иметь соматическую цель. Адлерианец задал бы «Вопрос» (Adler, 1964a; Dreikurs, 1958, 1962) так: «Если бы у меня была волшебная палочка или волшебная таблетка, которая могла сразу устранить ваш симптом, что изменилось бы в вашей жизни?» Если пациент отвечает: «Я бы гораздо чаще выходил на светские встречи» или «Я бы написал книгу», — то, скорее всего, симптом имеет психогенную природу. Если пациент отвечает: «У меня бы не было этой мучительной боли», — то симптом, скорее всего, органический.

«Ага-переживание»

По мере того, как в ходе лечения пациент обретает осознание и все больше участвует в жизни, он периодически испытывает «ага-переживание» или «эврика». «Эй, да это имеет смысл». «Теперь я знаю, как это действует». «Вот это да, да это проще, чем я думал». С пониманием у него появляется уверенность в себе и оптимизм, которые приводят к желанию противостоять жизненным проблемам, не избегая обязательств, сострадания и эмпатии.

ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ

Переориентация пациента в любой терапии начинается с предварительного, мягкого или энергичного

убеждения пациента, что изменение в его же интересах. Нынешний образ жизни пациента обеспечивает ему «безопасность», но не счастье. Поскольку ни терапия, ни жизнь не предоставляют *гарантий*, не хотел бы он рискнуть частью своей «безопасности» ради возможности большего счастья, самореализации или ради какой бы то ни было цели, которая должна у него быть по его представлению?

Наступает время в психотерапии, когда нужно отказываться от анализа, и перейти к поощрению пациента действовать, вместо того, чтобы говорить и слушать. На смену инсайту должно придти решительное действие.

Создание образов. Адлер очень любил описывать пациентов простой фразой, например, «нищий как король». Другие адлерианцы также описывают пациентов короткими образами, что подтверждает поговорку «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Вспоминая этот образ, пациент может напомнить себе свои цели, а на более поздних стадиях он может научиться использовать этот образ, чтобы посмеяться над собой. Один сверхамбициозный пациент, получивший прозвище «Супермен», однажды начал расстегивать свою рубашку. Когда терапевт спросил, зачем он это делает, пациент со смехом ответил: «Так вы сможете увидеть мою синюю рубашку с буквой S». Другой пациент, страшившийся сексуальной импотенции, согласился с наблюдением терапевта, что он никогда не видел собаку-импотента. В качестве объяснения пациент выдвинул объяснение: «Собака делает то, что ей полагается делать, не заботясь о том, сможет ли она». Терапевт предложил, чтобы при сле-

дующем половом контакте, непосредственно перед ним ему следует улыбнуться и про себя произнести «гав-гав». На следующей неделе он сообщил членам своей группы: «Я погавкал».

Холистически-метафорическая терапия Р. Коппа

Метафоры, спонтанно возникающие в процессе разговора, позволяют предположить, что между двумя различными предметами или явлениями данный человек усмотрел (или, точнее, сам установил) некое сходство. Например, клиент говорит: «Я чувствую, что как будто наталкиваюсь на стену». Он использует образ стены, чтобы как-то охарактеризовать фрустрирующую ситуацию, обсуждаемую в терапевтической сессии.

Р. Копп предлагает работать с метафорами клиентов в следующей последовательности:

1. Идентификация метафоры. На первой стадии терапевт вслушивается в метафорическую речь клиента и выбирает определенную метафору для работы.
2. Исследование метафоры. Клиенту предлагается представить себе собственный метафорический образ и описать мысли, чувства и действия, которые у него ассоциируются с метафорой.
3. Предложение преобразовать метафору. Затем терапевт спрашивает клиента: «Если бы вы могли что-то изменить в своей метафоре, чтобы она стала лучше (более вдохновляющей и благотвор-

ной), то что бы вы в ней изменили?» Если клиенту не удастся видоизменить метафору или если внесенное им изменение не столь благотворно, терапевт предлагает свои изменения.

4. Преобразование метафоры.
5. Соотнесение метафоры с той значимой ситуацией, с которой она связана. Терапевт может спросить клиента: «Как то, что мы только что делали, относится к вашей проблемной ситуации? Можно, ли предположить, что после этого вы начнете по-другому воспринимать и решать свою проблему?»

Негативная практика. Одну из форм постановки заданий, которую ввел Адлер, Вексберг называет *антипредложением* (1929), а Франкл — *парадоксальным намерением* (1963). Этот метод, использованный в неклинической практике Кнайтом Данлопом (1933), получил название *негативной практики*. Как правило борясь со своими симптомами, говоря себе: «Почему это должно было случиться со мной?» пациент лишь подкрепляет их. Он пытается отвлечь свое внимание, чтобы не думать о симптомах, и неизменно обнаруживает, что постоянно думает о них или наблюдает за собой. Страдающий бессонницей держит один глаз открытым, чтобы наблюдать спят ли другие, и потом удивляется, почему он не может спать. Чтобы остановить эту борьбу, пациенту предлагают намеренно делать, и даже усилить то, с чем он борется.

Пациентам можно рекомендовать «никогда не делать того, что не нравится», «воздерживаться от занятия нелюбимым делом» или «не переставать тре-

вожиться, но одновременно думать о других» (Adler, в кн. Ansbacher & Ansbacher, 1964, pp. 346-347). При этом можно высказать предположение, что состояние пациента, скорее всего, ухудшится, произойдет откат назад, определенная регрессия. Это предположение имеет целью вызвать у пациента реакцию, направленную на предотвращение реализации сделанного психотерапевтом прогноза. В некоторых случаях можно предложить пациенту усилить ту самую симптоматику, от которой они хотели бы избавиться (в частности, рекомендовать при навязчивом мытье рук делать это еще чаще). Не встречая противодействия своему симптому, а напротив, получая поощрение, пациент, согласно теории, яснее видит его нелепость и начинает более реалистично оценивать ситуацию.

Ловля самого себя. Когда пациент понимает свои цели и хочет измениться, его учат ловить самого себя, как если бы «его рука находилась в банке с печеньем». Пациент может поймать себя в самом разгаре своего старого поведения, но, в данный момент, он по-прежнему может чувствовать себя неспособным что-то сделать с этим. Постепенно он учится предвидеть такую ситуацию и свое поведение до их осуществления и, соответственно, научается или избегать или изменять ситуацию или изменять свое поведение.

Действия «как будто». Частым рефреном пациентов является «Если бы только я мог:» (Adler, 1963a). Мы часто требуем от пациента, чтобы на следующей неделе он действовал «как будто». Он может возражать, что это будет только действием, и поэтому обманом, что внутри он будет оставаться той же самой личностью. Мы разъясняем

ему, что действия не являются фальшивым притворством, что его просят примерить роль, как можно примерить костюм. Это не изменит личность, которая носит костюм, но иногда, изменив одежду, он может почувствовать себя по-другому, и возможно, поведет себя по-другому, и в этом случае становится другой личностью.

Метод пусковой кнопки. Этот метод, эффективен с людьми, чувствующими себя жертвами своих эмоций. Суть метода заключается в просьбе к пациенту закрыть глаза, воссоздать приятное событие из своего прошлого и отметить то чувство, которое сопровождает это воспоминание. Затем его просят воссоздать какое-нибудь неприятное событие, связанное с болью, унижением, неудачей или гневом, и отметить сопутствующее чувство. Вслед за этим пациент снова воссоздает первую сцену. Урок, которому адлерианцы пытаются научить пациента, заключается в том, что он может создать любое чувство, которое он пожелает, просто решив, о чем думать. У него под рукой находится кнопка, и он может нажать ее при желании создать любое чувство, хорошее или плохое. Он является создателем, а не жертвой, своих чувств.

«Избегание плакунчика». Если позиция клиента «Меня никто не любит, никому я не нужен», не стоит подкреплять эту позицию. Наоборот, следует подкреплять поведение, соответствующее психологической зрелости, когда выбор позиции зависит от человека, от его свободного решения.

Адлерианцы нередко используют ролевые игры, технику пустого стула (Shoobs, 1964) и другие процедуры действия, чтобы помочь пациенту в переориентации.

РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕРЕСА

Терапевт как модель. Терапевт демонстрирует ценности, которые пациент может попытаться имитировать. Терапевт-адлерианец ведет себя как реальный человек, способный к проявлению заботы, подверженный ошибкам, при этом, может посмеяться над собой. Тем самым он выступает в качестве модели.

В идеале терапевт-адлерианец представляет собой подлинно сочувствующего, заботливого человека. Хелен и Эрнст Папанек (1961) пишут: «Терапевт принимает активное участие. Без игры какой-то точно определенной „роли“, он демонстрирует теплое сердечное отношение и подлинный интерес к пациенту и особенно поощряет желание пациента к изменению и к улучшению. В этом взаимоотношении заключена одна цель: помочь пациенту помочь самому себе». Адлер (1924) рассказывает, как он лечил молчаливого шизофренического пациента, который после трех месяцев молчания напал на него и «Я неожиданно решил не защищаться. После последующего нападения, во время которого было разбито окно, я самым дружеским образом наложил повязку на его слабо кровоточащую рану». Поскольку идеальной целью при психотерапии является развитие социального интереса, то терапевт сам должен быть моделью для социального интереса.

Терапевт-адлерианец остается свободным в чувствах и взглядах и в их выражении. Выражения чувств и мнений спонтанным образом позволяет пациенту

рассматривать терапевта как человеческое существо, препятствуя любому восприятию всемогущества или совершенства, которое может приписывать ему пациент. Если мы, терапевты, ошибаемся, то ошибаемся — но зато из этого опыта пациент может научиться мужеству быть несовершенным (Lazarsfeld, 1966). Этот опыт может также помочь терапии.

Постановка заданий. После установления отношений симпатии, я выдвинул предложения для изменения поведения в две стадии. На первой стадии я предлагаю «Делайте только то, что вам приятно». Пациент обычно отвечает: «Ничего не приятно». «Тогда», — отвечаю я — «по крайней мере, не заставляйте себя делать то, что Вам неприятно». Пациент, которого обычно заставляли делать разнообразные ненужные вещи для выправления этого состояния, находит приятную новизну в моем совете, и может улучшиться в поведении. Позднее я постепенно ввожу второе правило поведения, сказав «оно гораздо сложнее и я не знаю, сможете ли следовать ему». После сказанного, я молчу и смотрю с сомнением на пациента. Таким способом я возбуждаю его любопытство и обеспечиваю его внимание, а затем продолжаю: «Если вы смогли бы следовать второму правилу, вы бы вылечились в течение четырнадцати дней. Оно заключается в следующем — разбирать время от времени как вы сможете доставить удовольствие другой личности. Очень скоро это дало бы вам возможность уснуть и отогнало бы все ваши грустные мысли. Вы бы почувствовали себя полезным и представляющим ценность».

Я получаю различные ответы на мое предложение, но каждый пациент считает, что действовать соответствующим образом очень тяжело. Если ответом является: «Как я могу доставить удовольствие другим, если не знаю как получить их самому?», то я вношу разнообразие в картину, говоря: «Тогда вам нужно четыре недели». Более понятный ответ: «Кто мне доставляет удовольствие?» я встречаю тем, что, вероятно, является самым сильным ходом в этой игре, говоря: «Может быть, вам лучше немного потренироваться следующим образом: НЕ ДЕЛАТЬ ничего, что доставит удовольствие кому-либо другому, а всего лишь представить, как вы МОГЛИ БЫ сделать это!».

Эти задания относительно просты и определены на уровне, на котором пациенты могут саботировать задание, но они не смогут потерпеть неудачу, а затем обвинить в этом терапевта.

Сотрудничество на практике. Чтобы лучше уяснить, что Адлер понимал под сотрудничеством и социальным интересом, попробуйте в течение одной недели уделять столько времени, сколько вы сможете, помощи другим людям. Ведите запись своего поведения и своих ощущений. Примите решение не отказываться от исполнения любых разумных просьб, даже если придется потратить часть ценного для вас времени, энергию и деньги (если вы хотите сделать упражнение более обязывающим, сообщите своим друзьям, что выполняете это упражнение и целую неделю готовы быть в их распоряжении). Не просто ждите, пока вас попросят, но активно ищите возможность предложить свою помощь другим. В конце недели проверь-

те свои впечатления. Как другие люди реагировали на ваши действия? Что вы чувствовали, помогая другим? Что вы узнали, выполняя это упражнение?

Постановка целей и принятие обязательств. Правила использования этой техникой просты: цель должна быть достижима, реалистична, а время — ограничено. «Делай только то, что приятно» — так сформулировал Адлер смысл этого приема. Если все же цель не осуществляется, ее можно пересмотреть. В случае удачи клиент поощряется к принятию более долгосрочных обязательств в желаемом для него направлении.

ПОСТТЕРАПИЯ

Лучшая часть терапии происходит после терапии, когда оперившееся человеческое существо может покинуть терапевтическое гнездо, и само пробует свои крылья, самостоятельно добывая себе пищу, и, подобно свободному духу летая во вселенной. Пациент может применить приобретенные знания в собственных интересах и в интересах общества. В каком то смысле цель терапии может быть определена как превращение терапевта в нечто излишнее. Если и терапевт, и пациент хорошо сделали свою работу, то цель будет достигнута (Г. Мосак «Адлеровская психотерапия»). ♦

§ 5 ИЗМЕНЕНИЕ СЦЕНАРИЯ В ВОСТОЧНОЙ ВЕРСИИ ТА

В современном подходе анализ развития жизненного сценария представляет собой иерархию, где психологические игры Э. Берна являются завершением процесса создания сценария, вершиной айсберга, основание которого уходит в историю развития ребенка, в историю его жизненного опыта.



Семейные сценарии передаются из поколения в поколение. Из Родительского состояния в Родительское передаются модели семьи — каково оптималь-

ное количество детей и как их воспитывать, семейные традиции, ответственность и права каждого члена семьи. Вплоть до мелких подробностей семейного быта. И совместимость этих моделей может послужить неосознаваемой причиной заключения брака, а несовместимость может привести к распаду семьи. В родовых сценариях часто встречается феномен замещения. Например, замещающий ребенок, тот который замещает кого-либо из предыдущих поколений, например, умершего ребенка или родственника, значимого или любимого человека, который ушел вследствие развода, размолвки и прочее. Часто ребенку семья дает имя покойного, или он рождается в годовщину смерти. Такое поведение родителей или родственников подтверждает, что горе не было прожито до конца.

КОНТРАКТ

Приведем семь вопросов, которые обязательно задаются клиенту при заключении договора. Вот они:

- Что Вы хотите изменить в себе?
- Что Вы будете делать, чтобы достичь этого изменения?
- Что Вы хотите от терапевта и группы, если это групповая психотерапия, чтобы достичь изменений?
- Как другие люди заметят Ваши изменения?
- Как Вы будете мешать своими изменениями окружающим?
- Как Вы будете саботировать психотерапевтическую работу?

- Что произойдет или будет происходить в Вашей жизни, когда Вы выполните условия контракта?

Контракт может быть и двухсторонним. Вот выдержка из текста, который мы используем в работе. «Я, (ФИО клиента), выбираю жизнь и здоровье, вопреки любым чувствам, мыслям, обстоятельствам, которые могут возникнуть.

Я, (ФИО психотерапевта), приветствую данное решение и доверяю ему. Контракт заключается сроком на ... (оговоренный срок контракта). Дата. Подписи сторон». Контракт пишется в двух экземплярах, и пациент носит свой экземпляр всегда с собой. Когда у него возникает желание нарушить контракт, он обязан читать договор до тех пор, пока это желание не исчезнет. Обычно при заключении контракта мы просим клиента произносить вслух текст.

ВЫЯВЛЕНИЕ СЦЕНАРНЫХ ПАТТЕРНОВ

Для анализа родовых и семейных сценариев мы строим **генограммы**. Для этого надо собрать следующие данные:

- возраст на настоящий момент;
- даты смерти, возраст и диагноз умерших родственников;
- мифы и легенды, связанные с причиной смерти;
- разница в возрасте между супругами;
- смена фамилии;

- количество детей в семьях.
- профессии;
- болезни, алкоголизм;
- тюрьма;
- суициды, изнасилования, насильственная смерть;
- инцесты (Первого типа — запрещенные связи между кровными родственниками, второго типа — между людьми, которые стали родственниками в результате брака. Например, мужчина не должен иметь связи с сестрами или матерью жены или со второй женой своего отца).

Метафора дерева

Начинаем с проведения глубокого транса с воспроизведением внутриутробных переживаний и рождения. Иногда мы используем метафору зернышка, в котором зарождается жизнь, пробуждается жизненная энергия. Мы говорим об избранности, о неслучайном попадании искры жизни именно в это зернышко. Мы наблюдаем процесс набухания, появления первой трещинки в кожуре, первого корешка, затем листочка. После транса подробно обсуждаем: что это за зернышко — маковое семечко или кокосовый орех, откуда оно — из засушенного гербария, из заморского плода или ветром занесло. Мы узнаем о мифе его оплодотворения, о его роде, семействе, виде, климатическом поясе. Вся эта информация — опосредованный материал для глубинной психотерапевтической работы. Все образы, которые возникают в ходе работы, участники процесса зарисовывают.

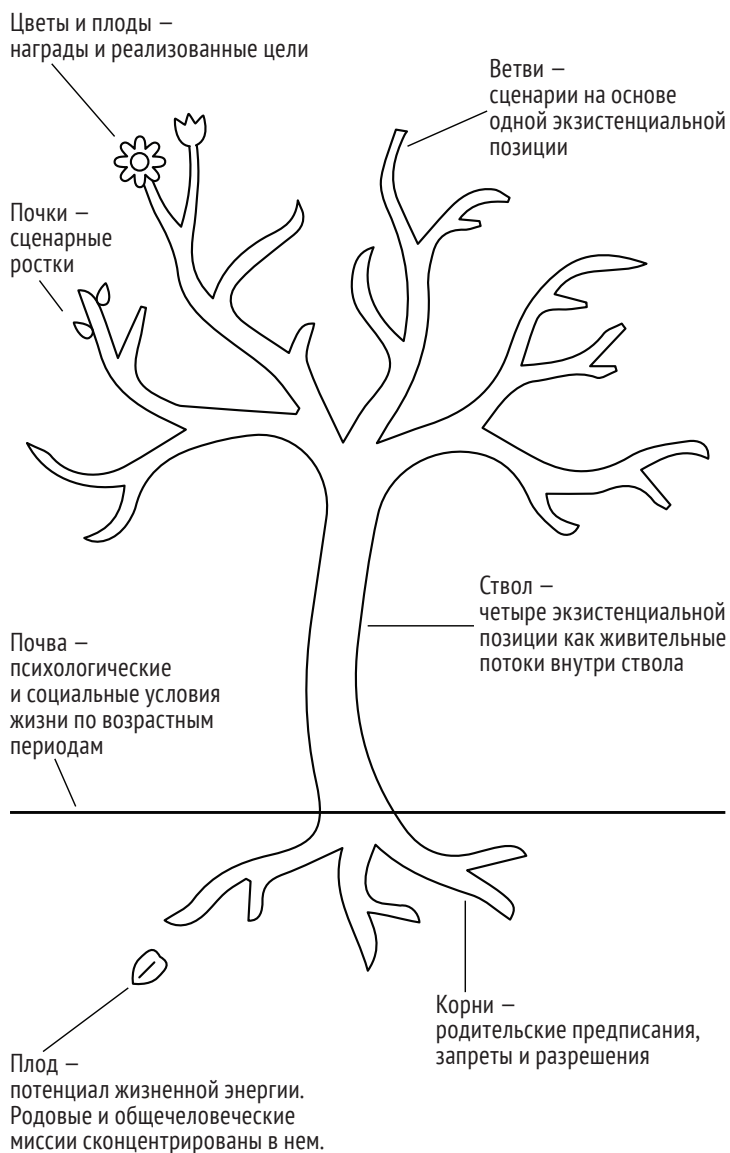


Рис. Сценарное дерево

Далее в анализе сценария мы использовали метафору корней. Корни — это родительские предписания, которые действуют и создают мотивацию укрепления в социуме (в почве). Предписания, приказания — это невербальные послания от родителей и других значимых фигур, полученные в раннем детстве. Мы рассказываем о двенадцати группах предписаний. Предписания — запреты — это корни, которые не дают развиваться полноценно, они останавливают развитие или даже его прекращают. Так как родительские предписания передавались невербально, то уместны трансовые техники с регрессией в детство или анализ самих родительских фигур. Для этого, например, мы предлагаем клиентам или участникам терапевтических групп вспомнить пословицы, поговорки, летучие фразы, цитаты, которые использовали их родители. Как мать и отец радовались, печалились, их основные эмоции. Как они подшучивали (провокации и подстрекания, есть ли они в пословицах, которые повторяли Вам ваши родители). Что говорили родители о детях? Какими они должны быть? Что они говорили о Вас, ребенке? Реализовались ли Ваши родители? Они успешны? Осуществились ли их мечты? Если нет, кого они винят? После сбора информации клиенту задается циркулярный вопрос: «Представьте, что здесь сидят независимые эксперты (бабушки со скамейки во дворе, присяжные заседатели, дети из детского сада, любимая кошка, собака и т.д.). Что бы они могли сказать о человеке (о Ваших родителях) с таким набором ценностей?». Терапевт и клиент узнают ценности, экзистенциальные позиции, систему обмена поглаживаний, ракетные чувства

родителей клиента. Это тот багаж, который достается клиенту независимо от него, это наследство.

Далее мы используем метафору почвы. Почва — это социальная среда, ближайшее и отдаленное окружение. Как корни прорастали в почве? Свободно, так как почва была подготовлена, полита и удобрена с любовью и заботой, или корни пробивались через жесткий грунт, камни и глину — равнодушие и безразличие? На большом листе ватмана клиенты рисуют корни, почву, делают надписи родительских предписаний, обозначают породы почвы и возрастные периоды.

Следующий этап работы — использование метафоры мотиваций жизненных сил, энергии, стимулов, которые заставляли расти и двигаться живительные соки по корням. Здесь мы рассказываем клиентам о драйверах и паттернах сценарного процесса. Клиенты выбирают и записывают на рисунке название ведущего драйвера и сценарных паттернов. Например, драйвер «Будь сильным» и паттерн «Пока не».

Теперь пора формировать ствол дерева. Четыре жизненные позиции благополучия, как четыре потока, поднимаются по стволу сценарного дерева. Дерево растет и в разные возрастные периоды то один то другой поток становится главенствующим. Мы просим нарисовать на стволе дерева четыре потока и выделять цветом доминирующие. С клиентами на индивидуальных сессиях и в терапевтических группах мы подробно анализируем те события или изменения в окружении клиента, которые приводили к смене позиций в его жизни. Наибольшее внимание мы уделяем переключениям в позицию благополучия.

Мы просим клиента проанализировать настоящее время на сценарном дереве. И задаем вопросы: «Что послужило поводом для вхождения и для выхода из жизненной экзистенциальной установки, которая доминирует в настоящее время? В период переживания проблемы или стресса?»

Из ствола дерева вырастают ветви — сценарные ростки. Каждая ветка вырастает из одного потока или экзистенциальной позиции. Здесь принципиальное отличие нашего подхода к сценарию от классической трактовки. По нашим данным, сценариев всегда несколько. В разные возрастные периоды в зависимости от внешних и внутренних условий вырастают или активизируются те или иные сценарии.

Ветви представляют собой сценарные ростки. У каждого человека возможно наличие многих, по-разному развитых ветвей. Ветви из ствола «Я–Ты–» являют трагический сценарий, «Я–Ты+» — банальный, «Я+Ты–» — сценарий с преобладанием над окружающими, сценарий воинствующей личности, «Я+Ты+» — оптимистический сценарий удачника.

На этом этапе работы мы обычно просим клиента или участников группы взять свои рисунки, посмотреть на возрастные периоды смены жизненных установок и вспомнить наиболее значимые события, которые привели к этой смене. Вспомнить наиболее глубокие переживания того периода, принятие решения. Просим отметить эти события на рисунке парой слов, взять их в кавычки. Это возможное название сценария.

Дальнейшую работу с «Деревом» можно продолжать, ориентируясь на будущее. Предлагая клиенту или участникам группы нарисовать цветы, плоды на дереве, обозначить ландшафт, задав вопросы: «Опишите место, где растет Ваше дерево, что вокруг. Кто ухаживает за деревом? Плодоносит оно или нет?». Такие вопросы ориентируют клиента на будущее, на результат.

В заключение мы предлагаем клиенту или участникам группы вновь нарисовать сценарное дерево. «Уберите старые ветки, черные корни, добавьте те, которые дают энергию и будущее вашему сценарному дереву», — предлагаем мы.

Сказка. Вот методика, предложенная Ф. Инглиш (1969).

«Придумайте сказку, охватывающую всю Вашу жизнь, включая сегодняшний день. Персонажи этой сказки не люди и не мир людей. Сказка может описывать мир животных или сказочных существ. Перед тем как написать сказку, вы можете обдумать сюжет, но когда вы будете готовы, то пишите ее не больше 10 минут».

Дальнейшая работа направлена на обсуждение с клиентом следующих вопросов:

1. Кто главный персонаж в Вашей сказке?
2. Какое главное событие?
3. Завершена ли история, сюжет и как?
4. Какие прилагательные, глаголы Вы использовали для описания главного персонажа? Описывают ли они Ваши основные драйверы?

5. Как окружение воздействует на главного героя?
6. Посмотрите на разные части Вашей сказки и определите, как они между собой взаимодействуют?
7. Если бы это был Ваш сценарий, то, что бы Вы о себе узнали, что стали осознавать и понимать?
8. Какие родительские послания звучат в сказке?
9. Какие чувства выражены, рэкетные или аутентичные?
10. Каковы взаимодействия между героями и их последствия? Особенности и предпочтения в транзакциях?

Далее можно предложить клиенту или участникам терапевтической группы продолжить сказку в будущее. Затем, анализируют обе сказки, важно отследить, использует ли клиенты старые цели, стратегии, распространяя их на будущее, или нет.

Мы начинаем работу с определения ценностей в жизни клиента. «Подумайте, говорим мы. Существует ли в Вашем сценарии дефицит таких чувств как: спонтанность, свобода, уверенность, близость, эмоциональная насыщенность, радость, любовь, полнота жизни? Проанализируйте ценности Вашего сценария, конечную награду. Цели, которые лежат в основе сценария, ради чего он разыгрывается. Цели являются как бы нитями, на которые элементы сюжета нанизываются, как бусы. Определите цели, реализация которых принесет чувства автономии, спонтанности и радости. Отказываться от старых целей не надо, надо изменить эмоциональную окраску, нагрузку, сменить акценты, если это возможно. Если не удастся,

возвращайтесь к определению целей, вновь к их ревизии. Ищите те нити, которые дадут жизнь сценарию, внесут энергию и позитивные чувства. Цели, как струны должны заиграть, запеть, дать мелодию сценарию. Какую мелодию вы бы хотели сыграть? Как вы ее слышите?»

Выделите эти цели, визуализируйте свою сказку-сценарий, усильте его будущее этими вновь зазвучавшими целями — нитями, струнами. Играйте с картинкой, пока она не устроит вас полностью.

После того, как эта работа успешно проведена, мы даем домашние задания по выработке и опробованию новых стратегий достижения цели. Мы обсуждаем и записываем несколько стратегий и клиент в перерывах между сессиями тренируется по их реализации.

РАЗРЕШЕНИЕ НЕ СЛЕДОВАТЬ СЦЕНАРНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

Мы в своей работе используем стратегии, которые основаны на работе со всеми сферами жизни клиента. Вот основополагающие тезисы этой стратегии:

1. работа с личностью клиента, с индивидуальной сферой;
2. привлечение членов семьи к терапии, очное или заочное, работа с микросоциальной сферой;
3. активные домашние задания, в которые включены ближайшее и отдаленное окружение клиента; дать большое количество поглаживаний близкому человеку (15–30 мин)

4. участие клиента в психотерапевтической групповой работе с целью обучения новым паттернам поведения, работа с социальной сферой;
5. участие клиента в обучающих программах с целью закрепления эффекта психотерапевтической работы, приобщение клиента к психотерапевтической культуре, сообществу — как элемент работы с макросоциальной сферой. Клиенты с удовольствием учатся и применяют психологические знания как к своим внутренним проблемам, так и в семейных отношениях, и в отношениях с коллегами.

Медитация «Предки». Ложитесь (садитесь) удобнее. Закройте глаза. Разрешите себе расслабиться. Прислушайтесь к своему дыханию. Представьте, что Вы идете по дороге... по своей жизненной дороге... Постарайтесь почувствовать — насколько Вам удобно и комфортно идти? Легко ли Вам дышать? Обратите внимание на то, что Вам мешает... а что помогает... Остановитесь. Осмотритесь по сторонам... что притягивает Ваш взгляд слева... или справа... что Вы видите впереди... Посмотрите себе под ноги... А теперь обратите взгляд вверх... Посмотрите: какая погода... какое время года... и какое время суток... Теперь представьте, что сзади Вас появились Ваши родители... а также их родители — Ваши бабушки и дедушки... их братья и сестры... их дяди и тети... Даже если Вы никогда не видели кого-то из них и даже не слышали ничего о них, они все реально существовали, жили, работали, читали книги, разговаривали друг с другом, со своими друзьями, соседями... И у каждого из них были свои родители... бабушки, дедушки, прабабушки и прадедушки...

Постарайтесь представить их всех, стоящих за Вашей спиной... Их может быть тысяча... или 10 тысяч... и даже несколько миллионов... Теперь повернитесь к ним... Посмотрите, как много людей являются Вашими предками... Если Вам трудно увидеть их, постарайтесь почувствовать их присутствие... Вы даже можете увидеть их лица, рассмотреть их одежду... Кто-то из них может быть одет в домашний халат или в рыцарские доспехи... Среди Ваших предков могут быть и крестьяне, и полководцы... живописцы и изобретатели... Сейчас Вы можете подойти к любому из них... кого-то обнять... у кого-то попросить совета... Каждый из них... и все они вместе готовы помогать Вам... поддерживать Вас... Теперь, когда Вы собрали их всех вместе, они всегда будут рядом... Вы можете им доверять... Еще раз посмотрите на Ваших предков... Частичка каждого из них есть в Вас... Они будут давать Вам силы, здоровье, помогать принимать решения и учиться на ошибках... Они хотят, чтобы Вы были счастливы... Примите их помощь и поблагодарите их за это... А теперь Вы возвращаетесь на дорогу своей жизни... Осмотритесь... Запомните те изменения, которые произошли вокруг Вас... Идя по дороге, Вы чувствуете поддержку всех Ваших предков, десятков поколений... Они все за Вами... и они все за Вас... Они хотят, чтобы Вы были счастливы... жизнерадостны... успешны... Вы обязательно оправдаете их надежды... В любой момент Вашей жизни энергия Ваших предков будет с Вами... И сейчас, идя по дороге, Вы чувствуете эту энергию... И в любой момент, когда Вам нужна будет поддержка, Вы сможете обратиться к ним... И теперь Вам пора возвращаться... Не торопясь сделайте глубокий вдох и на выдохе откройте глаза...

Разрешения

Какие существуют разрешения? Например, для сценарного поведения «Пока не» разрешением будет девиз — «Жить и радоваться сегодня, не ждать окончания работы». Находить радость в каждом шаге, мгновении, которые приближают к цели. Для сценарного паттерна «После» разрешением будет — «Жить и радоваться сегодня, разрешив себе также радоваться и завтра». Для «Никогда» разрешение наступит, когда клиент определит, что он действительно хочет, и последовательно будет идти к цели. Конкретизировать цель и планомерно идти к ней.

Для сценарного паттерна «Всегда» разрешение будет в осознании, что не следует повторять одни и те же ошибки и пора измениться. Для «Почти — тип 1» — Доводите дела до конца! При этом очень важно учить клиента вознаграждать себя за полученный результат, не игнорировать свой успех. Разрешением для сценарного паттерна «Почти — тип 2» будет разрешение радоваться любому достигнутому успеху, каждому шагу, усилию. Не стремитесь к новой цели, не добившись предыдущей. Ощутить радость победы, насладиться ею без обесценивания результата. Если клиент имеет сценарный паттерн, который называется «Сценарий с открытым концом», то это подарок для клиента и терапевта. Можете создавать конец, так как его пока нет.

Визуализация желаемого поведения. Обычно мы предлагаем клиенту выбрать паттерны, которые подходят для него. Предлагаем использовать фантазию, творчество, интуицию и найти от трех до пяти новых

типов поведения, отличных от сценарного. Подробно обсуждаем их. Просим запомнить. В трансе мы воссоздаем знакомую для клиента ситуацию, где он вел себя согласно старым моделям, под влиянием сценарных паттернов. Затем в тексте речи терапевта появляются слова, которые характеризуют новые стили поведения, предложенные ранее клиентом. Клиенту предлагается понаблюдать со стороны, что происходит, когда он начинает вести себя по-иному, по-новому. Терапевт говорит: «Пофантазируйте, покрутите картинку знакомой ситуации. Посмотрите, что нового происходит, послушайте, что говорите Вы, Ваши партнеры, почувствуйте свои новые ощущения, эмоции, настроение, посмакуйте новый вкус измененной ситуации. Делайте это, пока Вас полностью не устроит новое поведение. Когда результат Вам понравится и устроит, вберите эти чувства, ощущения и глубоко вдохните. Задержите дыхание, теперь медленно выдохните».

Медитация «Разрешения».

Представьте, что вы одни в этой комнате и здесь две двери. И одна дверь открывается очень медленно. И через эту дверь входит ваша мать, неважно жива она или нет, но она входит в эту комнату, и вы хотите рассказать ей о своих проблемах и о тех мыслях, которые у вас возникли. Слушает ли она вас? Слушает ли она только ртом или ушами? Какое у вас чувство возникает в данный момент, когда вы рядом со своей матерью? Как она реагирует? Действительно ли она понимает вас? Говорит ли вам что-то мать, что вам помогает? То, что она сказала, помогает ли это вам? И вы можете поговорить со своей матерью, рассказать ей о тех при-

казаниях, которые получили от неё. Она просит у вас прощения, и вы прощаете её. И она даёт вам разрешения на те приказания, которые вы получили от неё. Вы смотрите в глаза своей матери и у вас возникают очень сильные чувства. И ваша мать медленно поворачивается, идёт по направлению к двери, открывает её, ещё раз смотрит на вас и говорит до свидания.

И вы опять одни в этой комнате со своими чувствами. И медленно открывается вторая дверь, и там ваш отец. Он подходит к вам, и вы здороваетесь друг с другом. И вам хочется поделиться с ним некоторыми своими мыслями и проблемами, теми, которые возникают в вашей жизни. Слушает ли он вас? Это ваш отец. Он молчит или говорит с вами? Что он говорит? Понимает ли он вас? Того маленького ребёнка, который в вас? И то, что он говорит, помогает ли это как-то вам? И вы говорите своему отцу о тех приказаниях, которые получили от него. Ваш отец просит у вас прощения, и вы прощаете его. Ведь он хотел только счастья для вас, чтобы вы жили счастливо. И он даёт вам разрешения на те приказания, которые вы получили от него. И у вас возникают сильные чувства, когда вы видите своего отца. И вы смотрите друг другу в глаза. И ваш отец медленно поворачивается и идёт по направлению к двери, через которую он вошёл. Он оборачивается и приветствует вас одними глазами. А потом он выходит за дверь. И вы опять остаётесь одни в этой большой комнате, вы и ваши чувства.

Медитация «Компьютерная игра». Терапевт говорит: «Представьте, что вы сидите за компьютером. У вас в руках новый диск с игрой. Вы вставляете диск,

и на дисплее появляется название игры. Вы читаете...» И терапевт говорит название нового сценария клиента. «Вы — главный герой, у Вас много степеней свободы, много жизней и ресурсов. Вы можете выбрать любые ресурсы для себя, например, прыгать выше головы, проходить сквозь стены, летать как птица. Сделайте для себя такой набор способностей, качеств. Побудьте суперменом. Проиграйте игру до конца, меняя все, что будет вызывать у Вас напряжение и дискомфорт. Пройдитесь несколько раз от начала и до конца. Получите удовольствие от игры». Затем терапевт и клиент подробно обсуждают и анализируют чувства, мысли, фантазии, образы, которые возникли в ходе «Игры».

Психодрама. При аналогичной работе с терапевтической группой мы используем возможности группы. Например, предлагаем на основе сценария создать пьесу и разыграть психодраматическое действие. Клиент, чей сценарий представляет группа, может быть как главным героем, так и режиссером. Задача режиссера — сделать спектакль эмоциональным, привлекательным, чтобы он был наполнен энергией, захватывал и интриговал.

Медитация «Переписывание сценария»

Ложитесь удобнее... Закройте глаза... Вспомните какое-либо своё приятное расслабленное состояние... Вспомните это состояние и почувствуйте его... Сейчас мы будем переписывать сценарий...

Для этого вы сразу можете представить какое-то время, может быть, в вашем детстве, где вам было хорошо, и там переписывать этот сценарий... А кто-то

может просто вспомнит слово или строчку из своей сказки... Или то, что вы слышали за эти два дня, то, что вам показалось наиболее важным...

Кто-то может представить себе сценарий в виде большого листа, на котором много всего написано, и что-то там можно стереть, написать новые слова... А кто-то просто возьмёт чистый лист бумаги и напишет на нём всё, что хочется получить в жизни... Кто-то из вас может себе представить огромную скалу, на которой можно высечь надпись... И эта надпись будет на скале столько, сколько вам хочется... А кто-то себе представит берег моря, ровную полоску песка... Представит, как волны накатываются на берег, уходят, остаётся ровный-ровный песок... И вы можете взять палочку или прямо пальцем написать всё, что вам хочется, и следующая волна накатывается, уходит обратно в море... И вы можете опять написать что-то ещё... И в какой-то момент вы можете понять для себя: то, что вы написали, является самым желанным для вас, самым интересным, самым важным... Вы можете собрать камешки, выложить все эти буквы камешками, и тогда волна накатывается, уходит обратно, а всё, что вы написали, остаётся... И одновременно вы понимаете, что в любой момент жизни вы можете сюда вернуться, собрать камешки, и следующей волной сравняет песок, и вы сможете там написать новые слова... И точно так же выложить их камешками...

В любой момент, когда вы решите ещё раз переписать свой сценарий, вы сможете его легко точно также переписать... И то, что вы делаете сейчас — вы просто учитесь переписывать сценарий, учитесь тому, что

вы на самом деле уже умеете, так как вы его уже писали, по крайней мере, один раз в своей жизни, и сейчас можете сделать его лучше... Таким, чтоб он вам нравился абсолютно весь... А кто-то решит его просто немножко улучшить... И не меняя основных идей, основной сути своего сценария...

Сейчас вы можете вернуться в своё прошлое и переписать его так, как считаете нужным (пауза 5 минут).

Кто-то может просто написать: Я буду жить счастливо прямо с этого момента... А кто-то может написать подробный план на ближайшие несколько лет жизни, с какими-то фактами и событиями... Кроме этого вы можете представить своё будущее через 30, 40 или 50 лет или сколько вам захочется, представить, что в этом будущем у вас сбываются ваши мечты, ваши ожидания... Всё, о чём вы мечтаете сейчас в настоящем, сбывается в вашем будущем... И вы можете нарисовать себе какую угодно картинку приятного будущего или представить себе это как маленький фильм о вашей жизни...

И вы можете перенестись туда — в своё будущее, в очень приятную, хорошую для вас ситуацию... Почувствовать себя хорошо, почувствовать себя счастливым человеком... Вы, находясь в своём будущем, можете почувствовать всё удовольствие и радость от того, что сбылись ваши мечты, что вы к этому моменту достигли каких-то значимых для вас моментов, и дальше вы понимаете, что вам хочется в жизни ещё... Вы можете представить, что держите в руках резиночку, один конец этой резиночки вы можете намотать

на свою руку, а другой привязать к чему-нибудь крепкому и основательному в своём будущем.

И когда вы почувствуете, осознаете все эти эмоции, все эти чувства, вы сможете потихоньку из будущего вернуться в настоящее, посмотрев, как вы будете воплощать в жизнь свои мечты, свои надежды...

Можно пройти медленно-медленно, посмотреть день за днём, пока вы не окажетесь в настоящем, и уже, находясь в настоящем, вы будете чувствовать связь со своим будущим... Можете представить резиночку, которая тянется через вашу жизнь из будущего в настоящее. И то, что вы делаете сейчас, начиная с этого момента, это просто маленькие шаги на пути к этому будущему и уже сейчас вы можете почувствовать себя более счастливым, более успешным, более удачливым. И всё, что происходит у вас в жизни, начиная с настоящего момента, это просто продвижение из настоящего в приятное, хорошее, счастливое будущее. Самое главное, что это счастье можно чувствовать прямо сейчас, так как оно начинает осуществляться уже в данный момент...

И у вас есть столько времени, сколько необходимо, чтобы ещё об этом подумать, поразмышлять, попредставлять себе разные картинки... Или просто разрешить этим картинкам представляться самим и просто посмотреть на них... (Длительная пауза) Просмотрев какой-то один вариант, вы сможете посмотреть ещё второй, третий, десятый, пятнадцатый... и выбрать из них самый лучший. И в тот момент, когда вы решите, что это то, что вам хочется, идеальный вариант вашего сценария на настоящий момент, более ин-

тересный для вас и более счастливый... После этого вы сможете вернуться сюда каждый со своей скоростью... (Длительная пауза)

И теперь вам пора возвращаться сюда... Вы можете несколько раз глубоко вздохнуть, резко выдохнуть... Открыть глаза и подниматься...

КОНТРОЛЬ С ЦЕЛЮ НЕ ПОВТОРЯТЬ СЦЕНАРНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Терапевт задает клиенту вопросы: «Какие новые требования к вам выдвигает новый сценарий, к способам проживания и достижению целей?» На этом этапе клиенту обычно даются домашние задания, например, написать различия между требованиями нового сценария и старыми стереотипами поведения. Предлагается проанализировать транзакции, экзистенциальные позиции, старые паттерны поведения, чувства. Например, старые стереотипы: делать все тяжело, новые — легко и с удовольствием.

Мы спрашиваем клиента: «Что он хотел бы изменить? Какие отношения пересмотреть? Что и кого он игнорирует в своей жизни? Что ему хочется изменить прямо сейчас? Что он сделает сегодня, когда выйдет из кабинета психотерапевта? Когда придет домой? Что он скажет? Кому позвонит?» ...Вопросы могут быть самые разнообразные, они являются стимулом для всех эго-состояний клиента и позволяют принимать новые решения и реализовывать их «здесь и сейчас».

При работе с новыми сценариями мы применяем краткий проверочный сценарный список. Им может пользоваться терапевт на этапе завершения работы и ее проверки. Проверочный список можно обсуждать с клиентом, группой, а также при обучении студентов основам сценарного анализа.

1. Названия старого и нового сценария.
2. Цели старого и нового сценария.
3. Старая и новая миссия героини или героя.
4. Старые и новые способы реализации и проживания сценария.
5. Экзистенциальные позиции (фиксированные эмоциональные установки).
6. Поле транзакций, какие предпочтительней, в старом и новом, изменены ли и как.
7. Обязательные персонажи для реализации старого и нового сценариев.
8. Какой вид сценариев: банальный, героический или трагический.
9. Есть ли противоречия между способами проживания нового сценария и старыми привычными паттернами. Если они существуют, найдите новые способы проживания как новый ресурс.
10. Добавьте любую дополнительную информацию (В.В. Макаров, Г.А. Макарова «Транзактный анализ — восточная версия»). ♦

§ 6 РЕОРИЕНТАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ

Понятие реориентации означает преобразование принятой личностью концепции жизни и обусловленное этим изменение ее «кристаллизованных паттернов» поведения. Реориентация должна трактоваться не как изменение курса, а как раскрытие целого «веера» возможностей. Реориентация — это внезапное расширение пространства, необъятное и иногда мучительное раздвижение психологических горизонтов. Человек начинает ощущать огромную ширь, раздолье, простор, неизведанные новые области с новыми возможностями и направлениями движения. Любопытство подталкивает его к исследованию этих новых возможностей и помогает ему почти незаметно для себя преодолевать те «кристаллизованные паттерны поведения», которые препятствуют движению в непривычных направлениях.

Реориентация — это не исправление ошибок, а поиск новых ориентиров. Реориентация — это развитие психологического объема по его ширине. Предлагаемый реориентационный тренинг направлен на психологическое распространение ширины.

Стиль жизни — это «значение, которое человек придает миру и самому себе, его цели, направленность его

устремлений и те подходы, которые он использует при решении жизненных проблем» (Adler A., 1932, p. 48).

1. Реальная компенсация (СП+, СИ+)

Это люди с высоким стремлением к превосходству и развитым социальным интересом. Они успешно справляются со всеми тремя задачами жизни. «Представим себе человека, чья любовная жизнь — это интимное и многостороннее взаимодействие, чья работа приводит к полезным результатам, у кого много друзей, а контакты с Другими людьми обширны и плодотворны. О таком человеке мы можем сказать, что он воспринимает жизнь как творческую задачу, в которой много возможностей и никаких невосполнимых поражений. Смелость, с которой он встречает проблемы, передается утверждением: «Жизнь означает быть заинтересованным в других людях, быть частью целого, вносить свой вклад в благополучие человечества» (Adler A., 1932, p. 8).

2. Ненужные, никчемные (СП–, СИ–)

У этих людей не развиты ни стремление к превосходству, ни социальный интерес. «Что стало с теми, кто никогда не сотрудничал... кто спрашивал лишь: „Что я могу получить от жизни?“ Они не оставили ни следа.» (Adler A., 1932).

Похоже, это люди, для которых «вся их жизнь в обиходе», т. е. обыватели.

3. «Пустые делатели добрых дел» (СП–, СИ+)

У этих людей не развито стремление к превосходству, но развит социальный интерес. Это «нев-

жественные путаники», стремящиеся делать людям добро (Crandall J. E., 1981, p. 21). Такие люди не развивают свои способности, не компенсируют свои слабости, и поэтому их участие в других людях и попытки сделать что-то доброе для них могут обернуться злом. Они не понимают, как творить добро, поэтому их социальный интерес бесплоден.

4. Псевдокомпенсация (СП+, СИ–)

У этих людей есть стремление к превосходству, но социальный интерес варьируется от 0 до какой-то неизвестной отрицательной величины. Если они заняты только психическим самосохранением, он может быть близким к 0; если при этом они используют других людей и манипулируют ими — то это уже отрицательная величина; если они заняты мщением — то «социальный интерес» становится просто зловещим.

1) «Уход в болезнь»

То, что Фрейд считал вторичным выигрышем от симптома, Адлер выдвинул на первый план в объяснении неврозов и психосоматических расстройств. Какой-либо болезненный симптом — энурез, головные боли, приступы тревоги, бессонница и др. — помогает ребенку получить несколько преимуществ.

2) «Сила воды»

Это более слабый вариант «ухода в болезнь» — «уход в слабость». «Такой индивидуум попытается ограничить поле своей деятельности и будет больше занят тем, чтобы избежать поражения, нежели тем, чтобы стремиться к успеху. Слезы и жалобы — средства, которые я называл „силой воды“, — могут быть в выс-

шей степени подходящим орудием, чтобы разрушить сотрудничество и свести других людей до положения рабов. У этих людей, так же, как и у тех, кто страдает от застенчивости и чувства вины, комплекс неполноценности обнаруживается на поверхности. Они с готовностью признают свою слабость и свою неспособность контролировать себя. Что они будут прятать, так это завышенные цели первенства, свое желание быть первым любой ценой» (Adler A., 1932, p. 54). Они нацеливаются на превосходные степени, а не на реальные цели, им нужно что-то «самое» — самое лучшее или самое худшее. Алкоголик ищет превосходства в том, что доказывает, как низко он может пасть: «Нет человека несчастнее меня!» Современному читателю понятно также, что «сила воды» — одна из типичных манипулятивных стратегий в известных психологических играх «Ах, я бедняжка», «Спасательный треугольник» и др. (Merne E., 1964; Steiner C., 1974).

3) «Ленивец»

«Леность служит ширмой, которая должна скрыть недостаток веры у ребенка в самого себя; ширмой, которая мешает ему попытаться справиться с проблемами, перед ним встающими».

Леность, так же как слабость или болезнь, служит извинением для неудач и отсутствия настойчивости и инициативы в решении жизненных задач. Быть ленивым, в конце концов, не так стыдно, как быть тугодумом.

Важно помнить, что внешняя бездеятельность отнюдь не обязательно является признаком лености. Возможно, данный человек по природе своей наблюдатель,

и его жизненный стиль — наблюдение. В этом случае нужно помочь ему найти подходящее для него занятие.

4) «Лжец»

«Лживость есть компенсация, позволяющая смягчить ощущение недостаточности».

Там, где мы наталкиваемся на ложь, нужно искать сурового родителя. Много раз правда оказывалась для ребенка опаснее лжи, и он отдал ей предпочтение (Adler A., 1932).

Хитрость и обман могут использоваться как средство привлечения внимания к себе или как способ «загипнотизировать» себя и других своими мнимыми достижениями.

Леность и лживость не так безобидны, как может показаться на первый взгляд. Оба эти способа псевдокомпенсации могут включать манипулирование и грубое использование в своих целях других людей.

5) «Жестокий тиран»

Избалованный ребенок, столкнувшись с «холодной» реальностью, может пойти либо по пути тирании через слабость, либо по пути жестокой и мстительной тирании (Adler A., 1932). Ему необязательно становиться властителем нации, чтобы отомстить за то, что «мир не признал его». Он может проявлять жестокость, став начальником хотя бы самого низкого ранга или просто «семейным тираном».

«Не было совершено ни одного акта жестокости, который не проистекал бы из тайной слабости. Человек, который по-настоящему силен, не будет склонен к жестокости».

Крайний вариант псевдокомпенсации этого типа — «убийца». Убийцы признавались, что испытывали ощущение могущества, когда держали бутылочку с ядом в своих руках; но ясно, что они подтверждали свою значимость только в собственных глазах...

б) «Комплекс превосходства»

«Когда мы видим высокомерного человека, то можем догадаться, что он чувствует: „Другие люди вполне могут не заметить меня. Я должен показать им, что я не какой-нибудь там“. В каждом человеке, который ведет себя так, как будто он выше других, мы и можем заподозрить чувство несостоятельности, требующее весьма существенных усилий для своей маскировки» (Adler A., 1931, p. 50).

Как считает Дж. Крэндалл, комплекс превосходства — это реактивное образование в ответ на невыносимое ощущение недостаточности. Это фасад, за которым всегда скрывается комплекс неполноценности. Человек с комплексом превосходства «гипнотизирует» или «интоксцирует» себя превосходными степенями достижений, на которые он нацеливается, и тем самым ослабляет свое ощущение неполноценности.

Комплекс превосходства, по-видимому, присущ многим «учителям и вождям» человечества. «Я — Господь Бог!» — заявляют своим клиентам многие из них (например, Moreno J. L., 1989; Perls E., 1969). И если люди верят, их вера может помочь им решать свои проблемы, а психотерапевту — поддерживать себя в состоянии гипноза превосходства.

Поскольку результаты деятельности людей с комплексом превосходства могут быть не только полезными, но и выдающимися по своей общественной пользе, этот способ псевдокомпенсации должен стоять ближе к истинной компенсации, чем «слабость» и «жестокость». Однако их социальный интерес может быть отрицательным, манипулятивным.

7) «Самореклама»

«Если человек чувствует себя уверенным и чего-то уже достигшим или по крайней мере достаточно компетентным, у него не будет потребности рекламировать этот факт» (Crendall G. E., 1981, p. 6).

Стремление завоевать одобрение и признание окружающих — вот цель такой саморекламы.

Те, кто рекламирует свои достижения, глубоко уязвимы. Им требуется постоянное подтверждение их значимости от других людей. Они нуждаются в поддержке и защите, положительной оценке, одобрении (Crowne D. P., Marlowe D., 1964).

Их отличие от людей с комплексом сверхпревосходства состоит в том, что они не в состоянии сами сделать себе психостимулирующую или болеутоляющую «инъекцию», а вынуждены просить или ждать этого от других.

Крайний случай саморекламирования — ложь (см. выше).

Итак, самореклама выражает потребность в защите, которую человек, как и в раннем своем детстве, должен получить не от самого себя, а от других лю-

дей. Для того чтобы обрести чувство значимости, такой человек вынужденно должен интересоваться другими людьми — по крайней мере, их мнением о себе. Следовательно, его социальный интерес — уже не отрицательная величина, как в других типах не прямой компенсации. Но все же он слишком незащищен, чтобы проявлять участие к другим людям: он слишком занят охраной своего самоуважения. Поэтому этот тип компенсации, по-видимому, должен располагаться прямо на оси стремления к превосходству, что будет соответствовать колебаниям социального интереса около нуля (Е.В. Сидоренко «Терапия и тренинг в концепции Альфреда Адлера»).

ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ

Суммирование впечатлений

«Чьи слова?» Участники сидят в кругу. Ведущий дважды ударяет себя по коленям, называя свое имя, а затем хлопает ладонями в воздухе называя имя какого-либо из участников группы, например:

«Ирина — Ирина» (два хлопка по коленям),
«Саша — Саша» (два хлопка в воздухе).

Саша, в свою очередь, два раза ударяет себя по коленям, называя свое собственное имя, а затем хлопает ладонями в воздухе, вызывая еще кого-либо. После того как эта процедура будет усвоена, ведущий усложняет упражнение. Теперь нужно вызывать другого человека не по имени, а путем воспроизведения какой-либо фразы, произнесенной ранее этим человеком,

например: «Ирина -Ирина» — «Я тебе скажу, как врач врачу», или «Раиса — Раиса» -«Я не виновата, что они меня не слушают», или «Наташа — Наташа» — «Что-то не нравятся мне альтернативные вопросы» и т. п.

«Все как один». Добровольцы выходят за дверь. «Там, — говорит ведущий, — вы будете придумывать вопросы для нас. Когда вы вернетесь сюда, мы все „превратимся“ в одного и того же человека. Например, мы все будем Василием, или Ритой, или Таней. Ваша задача — определить, в кого мы все „превратились“». Постарайтесь придумать такие вопросы, на которые мы могли бы реагировать достаточно быстро и спонтанно. Если нам придется слишком долго думать, мы рискуем выйти из роли. Старайтесь реагировать прежде всего на наши невербальные реакции, на то, как мы сидим, двигаемся, смотрим. И еще: главное то, как мы говорим, а не то, что мы говорим. Помните, что перед вами стоит не логическая, а психологическая задача».

Необходимо провести деролизацию, ведь фактически мы использовали психодраматическое зеркало. Каждый участник круга говорит: «Я не Мария, я такой-то» и т. д.

Выяснение психологических потребностей. Общее количество баллов у всех опрашиваемых является одинаковым, а диагностическую информацию можно извлечь из различий между показателями значимости отдельных потребностей (у конкретного человека). Эти различия демонстрируют, каким образом потребности формируют стиль (паттерны) жизни человека. Значимость каждой из них оценивалась чис-

лом баллов таким образом, чтобы общая сумма всех баллов была равна 100.

Опросник психологических потребностей

Потребность	Баллы
1. Самоуничижение. Потребность пассивно подчиняться; умалять свое достоинство	
2. Достижение. Потребность справляться с трудностями и побеждать	
3. Принадлежность. Потребность принадлежать, быть частью группы людей, поддерживать дружбу	
4. Агрессия. Потребность силой преодолевать сопротивление; стремление к борьбе, драке или нападению	
5. Автономия. Потребность быть независимым и свободным; преодолевать ограничения	
6. Противодействие. Потребность возмещать потери с помощью борьбы, повторных усилий	
7. Защита. Потребность отстаивать себя в случае критики или обвинений	
8. Почтение. Потребность в восхищении и поддержке, восхвалении и подражании вышестоящему лицу (лидеру)	
9. Доминирование. Потребность контролировать, влиять и определять поведение других; стремление быть лидером	
10. Демонстративность. Потребность возбуждать интерес, привлекать, восхищать или развлекать других	
11. Избегание опасности. Потребность избегать боли, ранений, болезни и смерти	
12. Неприкосновенность. Потребность в защите себя и своего психологического пространства	
13. Забота. Потребность в обеспечении других едой, помощью, утешением, защитой и воспитанием	
14. Порядок. Потребность в организованности и порядке в вещах и мыслях	
15. Игра. Потребность в действиях для удовольствия, в поиске удовольствия ради него самого	

Потребность	Баллы
16. Отвержение. Потребность в исключении, изгнании, удалении от себя другого человека	
17. Чувственность. Потребность в эстетических и положительных чувственных переживаниях, в наслаждении	
18. Избегание стыда. Потребность сторониться чувств унижения и стыда	
19. Получение поддержки. Стремление, чтобы другой человек удовлетворял значимые потребности; потребность быть любимым	
20. Понимание. Потребность располагать информацией о происходящем, понимать, какие образом и по какой причине происходят события	

Социодрама «Детский сад»

Ведущий объявляет: «На пятнадцать минут мы погружаемся в детство. Мы все — дети!» После этого участники с большим или меньшим восторгом (и успехом) превращаются в детей. Несмотря на то что вся ситуация приглашает нас в детство, не всем участникам в равной мере хочется играть, многие находятся в очень сложных отношениях с Дитя в самих себе. Мы уже говорили о том, что родители часто называют это одной из главных своих проблем во взаимодействии с детьми.

Ведущий своим примером заражает участников, и им передаются его энтузиазм, детская пытливость, самозабвенная увлеченность. Игру необходимо закончить в момент, когда всем еще хочется ее продолжать. Игра заканчивается обсуждением в кругу. Каждому участнику предлагается рассказать о тех чувствах, которые он испытал. Это одна из самых неопределенных по своему исходу игр. Самый благоприятный ее ис-

ход — раскрепощение группы, совместное переживание участниками положительных эмоций, спонтанное и безопасное самораскрытие. Менее благоприятный исход — погружение в себя после соприкосновения с миром детства, чувство печали, ощущение необратимости в утрате каких-то возможностей жизни, унылое осознание того, что сам механически воспроизводишь в своей жизни то, что раньше получил от других. Самый неблагоприятный исход — скука. Это значит, что игру не удалось провести по-настоящему.

При любом из этих исходов, однако, кому-то это позволяет реализовать «детский потенциал», кому-то помогает нащупать конструктивный способ в решении проблем, а кому-то — включиться в работу более приемлемым для них образом.

Метафорическая сессия «Образ Дитя»

Участникам предлагается придумать два вопроса, которые помогли бы вызвать в человеке реакции Дитя. Возможно, это будут спонтанные невербальные реакции или словесно выраженные воспоминания, ассоциации. Иногда участники предлагают начинать формулирование вопросов только после того, как мы решим, кому будем их задавать, т. е. чей образ Дитя мы будем пытаться интуитивно почувствовать. Если такое пожелание кем-то выражено, то я предлагаю выбрать человека прямо сейчас. Допустим, мы выбрали человека и вопросы сформулированы. Или наоборот: мы сначала сформулировали вопросы, затем выбрали человека. Теперь важно выбрать человека, который будет задавать свои вопросы. В этом выборе тоже есть элемент риска, но небольшой: если вопросы данного участни-

ка не очень хорошо «срабатывают», можно предложить кому-либо еще задать свои вопросы. Задающий вопросы и тот, к кому они обращены, сидят в этот момент рядом. Все внимание группы сосредоточено на них. В этот момент не стоит записывать: лучше жить этим моментом, вчувствоваться, вникать, пытаться понять что-то дотоле непостижимое в другом человеке. После того как вопросы заданы и человек на них ответил (может быть, даже невербально), я предлагаю сосредоточиться на точной формулировке образа Дитя: «Мальчик, который...» или: «Девочка, которая...»

В одной из групп участником А. участнице И. были заданы следующие вопросы: «Что вы сейчас чувствуете?» и: «Приходилось ли вам раньше бывать в ситуации тренинга?» В те минуты, когда И. отвечала на эти вопросы, каждый из нас пытался интуитивно почувствовать этого человека. Затем мы записали свои впечатления и прочитали свои определения вслух. Для того чтобы отвлечься от прямых событийных «угадываний» и подойти к метафорически выраженной сути образа Дитя, я часто предлагаю вторично выполнить ту же задачу, используя только мифологические, сказочные, библейские, легендарные или в крайнем случае известные литературные образы. Один из участников задает два вопроса второму добровольцу. Затем мы пытаемся почувствовать метафорический — сказочный, мифологический, легендарный — образ и описать его словами. Точные формулировки так же важны, как и в первом случае. Мифологический образ легче принять, так как ни у кого, пожалуй, в буквальном смысле не могло быть в жизни тех событий, которые происходили в мифе о золотом руне или в сказке

о Дюймовочке. Часто в группе раздаются возгласы удивления, например: «У меня появился отчетливый образ, но я совершенно не понимаю откуда. Вдруг откуда-то всплыл... И я сам совершенно не понимаю почему ты, Эмма, ассоциируешься у меня с женой Лота...» Вот как ответила на это Эмма: «Я бы очень многое могла тебе рассказать о том, что ты мне сказал этим образом». Другой участник, уже из более поздней группы, сказал так: «Я понял, что наши бессознательные миры взаимодействуют между собой».

Метод ранних воспоминаний

В качестве домашнего задания для группы — вечером первого дня двухдневного или трехдневного семинара участникам предлагается записать свои ранние воспоминания:

«Придя домой и отдохнув, постарайтесь уединиться от всех и устроить так, чтобы в течение часа никто из домашних или посторонних не отвлек вас от воспоминаний. Часа, по-видимому, хватит с избытком, но пусть лучше будет время в запасе, поскольку торопиться здесь не стоит. Возьмите лист бумаги, ручку и опишите на бумаге ваше самое раннее воспоминание. Записывайте, пожалуйста все, что приходит в голову, не опускайте никаких подробностей, которые всплывут в вашей памяти. Запишите все, что только сможете, постарайтесь ничего не пропустить. Не стоит спрашивать у родителей или других родственников: „Когда это было? Что это было?“ и т. п. Важно, что вы это помните как самое раннее свое воспоминание. Хронология неважна. Но важно, чтобы вы обяза-

тельно сделали это письменно».

Ранние воспоминания могут стать основным содержанием психотерапевтического процесса, когда психотерапевт вместе с клиентом исследуют жизненный стиль клиента, анализируя его ранние воспоминания. Диалог может идти в форме проверки так называемых пробных гипотез: «А может быть так, что вам всегда важно быть первой?», «А может быть так, что у вас были и другие похожие ситуации?»...

Каждая из подгрупп должна была составить формулу жизненного стиля.

Формула группы 1. Моя жизнь — это сад, в котором цветы вырастают тогда, когда есть садовник, который относится к ним с любовью и осторожностью и который не позволит другим без разрешения сорвать цветка.

Формула группы 2. Жизнь — это место, где радостные, открытые восприимчивые люди могут подвергаться опасности. Мне приходится быть настороже, чтобы не попасть в ловушку, или искать защиты.

ИНСАЙТ

Каждая из групп предложила в большом кругу свои пробные гипотезы.

Гипотеза группы 1: Может быть так, что я увереннее себя чувствую, когда рядом кто-то близкий?

Ответ Оксаны: Кто-то близкий — да.

Гипотеза группы 2: Может быть так, что жизнь — это лодка, которая плывет по воде? Эта вода зыбкая,

как разные ситуации в жизни. Хочется иметь тихую спокойную гавань. Незнакомый корабль, если он перевернет эту лодку, — опасность?

Ответ Оксаны: Да, хочется иметь тихую спокойную гавань.

Гипотеза группы 3: Может быть так, что люди пользуются моей доверчивостью и открытостью и тем самым причиняют мне неприятности? Что в трудных ситуациях я испытываю напряжение и настороженность? И что мне хочется искать защиты и поддержки у кого-то другого?

Ответ Оксаны: Да, в трудных ситуациях я испытываю напряжение и настороженность и хочется поддержки кого-то другого.

ПОСТАНОВКА И СОГЛАСОВАНИЕ ЦЕЛЕЙ

«Объявления». У каждого из нас есть цели, которые мы держим в голове, в сердце и в душе. Некоторые из них служат нам своеобразными «алиби-целями» — в действительности мы вовсе не хотим их осуществлять. Другие цели являются амбивалентными («пятьдесят на пятьдесят»). Мы с равной вероятностью можем как стремиться к их достижению, так и избегать их реализации. Но есть и такие цели, которые мы очень хотели бы осуществить.

К чему вы стремитесь в своей жизни? Вы можете сейчас набросать объявления о целях, которые для вас очень важны. Это могут быть самые разнообразные объявления: покупка недвижимости или квартиры, пред-

ложение рабочих мест, обмен или «Разное». Вы можете написать объявления о поиске партнера, друга, ребенка, консультанта, сотрудника и т. п. или же изобрести абсолютно новую разновидность объявлений.

Указывайте каждый раз, что именно вы ищете, каковы ваши конкретные пожелания и что вы готовы предложить взамен. Снабдите тексты объявлений своими координатами.

«Понимание целей»

Сядьте, возьмите 4 листа бумаги, карандаш или ручку. Напишите сверху на первом листе: «Каковы мои цели в жизни?» Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Пишите все, что приходит вам в голову, каким бы общим, абстрактным или тривиальным написанное ни казалось. Вы можете включить сюда личные, семейные, карьерные, социальные, общественные или духовные цели. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы просмотреть весь список и сделать дополнения и исправления. Отложите первый лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите сверху: «Как бы я хотел провести следующие три года?» Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Потратьте еще 2 минуты на то, чтобы просмотреть список. Этот вопрос должен помочь вам выявить ваши цели более отчетливо, чем первый. Отложите в сторону и этот список.

Чтобы увидеть свои цели с другой точки зрения, напишите на третьем листе: «Если бы я знал, что мне осталось жить 6 месяцев начиная с сегодняшнего дня, как бы я их прожил?» Этот вопрос нужен, чтобы выявить, что важно для вас, но о чем при этом вы до сих

пор даже не задумывались. Снова потратьте на ответы 2 минуты и еще 2 минуты на то, чтобы проверить список, и отложите лист в сторону.

На четвертом листе выпишите 3 цели, которые считаете наиболее важными из всех перечисленных. Сравните все четыре списка.

Обсуждение: Есть ли темы, проходящие красной нитью через все разнообразие ваших желаний? Не принадлежат ли все ваши цели к одной категории, например, социальной или личной? Появляются ли какие-то цели во всех трех первых списках? Не отличаются ли цели, которые вы выбрали как самые важные, от остальных перечисленных вами целей?

Целесообразно, чтобы тренер начал с рассказа о своих собственных целях.

Упражнение — 15 минут на одного участника, обсуждение — 5–7 минут на каждого участника.

Хотя этот метод и не раскрывает целиком неосознанные жизненные цели, о которых говорил Адлер, он может помочь вам понять взаимоотношения между вашими целями и вашей повседневной деятельностью. Полезно повторять это упражнение каждые 6 месяцев, чтобы увидеть, какие изменения произошли за это время.

Медитация «Сон о будущем»

С помощью направленного воображения участники могут интуитивно прояснить для себя свои цели, ожидания и желания.

Мы обладаем удивительной способностью по-разному воспринимать время. Иногда нам кажется, что

год пролетает как одна секунда, а бывает и так, что секунды растягиваются на годы. Кроме того, мы можем мысленно возвращаться в прошлое или, наоборот, заглядывать в будущее. Эту поразительную способность можно использовать для того, чтобы прояснить для себя глубоко запрятанные желания.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Несколько раз вдохните поглубже, и с каждым выдохом пусть вас покидают все заботы, все мысли, все накопившееся напряжение.

Теперь представьте себе часы — любые часы с циферблатом и тремя стрелками: часовой, минутной и секундной. Держите их перед своим внутренним взором, и пусть они показывают какое-нибудь время. Наблюдайте за тем, как часы начинают идти вперед. Представляйте себе во всех деталях, как движется секундная стрелка, что в это время происходит с минутной, как перемещается часовая. Смотрите на них внимательно и наблюдайте за всеми тремя стрелками одновременно (30 секунд).

А теперь представьте себе, что часы постепенно начинают бледнеть и вы засыпаете. Вы находитесь как раз там, где вам бывает легко заснуть. Сон переносит вас в желаемое будущее.

В этом сне появляются различные образы: одни из них видны вполне отчетливо, другие лишь едва намечены. Некоторые из вас услышат звуки, шорохи, слова... Кто-то почувствует запахи или ясно ощутит свои движения... Внимательно посмотрите, какую картину будущего представило вам ваше бессознательное. Свяжите возникшие образы с вашими осознанными желаниями.

Если этот сон о будущем вдруг растает или прервется, вы можете вернуться к картинке с часами и снова понаблюдать за стрелками. Это позволит вам вновь сосредоточиться. За эти несколько минут вы сможете пережить те важные события, на которые надеетесь в будущем (3–5 минут).

А теперь возвращайтесь назад. Не торопясь откройте глаза, выпрямитесь, потянитесь.

Обсуждение: Опишите свой сон о будущем. При этом вы можете дополнить его новыми деталями, которые придут вам в голову.

Упражнение — 15 минут на одного участника, обсуждение — 5–7 минут на каждого участника.

Медитация «Путь к цели»

Это упражнение помогает участникам наметить важную цель и ни на шаг не отступать с ведущего к ней пути, несмотря на все препятствия.

Иногда мы хорошо знаем, чего мы хотим, но нам не хватает энергии для осуществления своих намерений, для того чтобы в течение длительного времени прилагать усилия и не отступать, несмотря на возникающие препятствия и помехи.

Подумайте о важнейших целях, стоящих перед вами на текущем этапе жизни, и коротко опишите их несколькими ключевыми словами. Спектр этих целей может быть очень широким: это могут быть абстрактные и конкретные цели, труднодостижимые и легкие, далекие и близкие. Решающее значение здесь имеет то, что цель важна для вас и вы действительно хотите ее достичь.

Теперь выберите из списка ту цель, которая в данную минуту вам ближе всего, которая вас больше всего привлекает. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, и пусть вместе с выдыхаемым воздухом вас покинут все заботы, мысли, неотложные дела, уйдет напряжение. Сосредоточьтесь на выбранной цели.

Пусть в вашем сознании всплывет картина или образ, символизирующие для вас эту цель. Это ваш личный, индивидуальный символ, и образ может быть каким угодно: природным объектом, животным, человеком, предметом.

Не открывая глаз, представьте себе, что перед вами лежит длинная и прямая тропа, ведущая на вершину холма. Над холмом вы видите именно тот образ, который символизирует вашу цель. А по обеим сторонам тропинки вы ощущаете присутствие различных сил, которые пытаются заставить вас свернуть с пути, помешать вам достичь вершины холма.

Эти силы могут сделать буквально все, что захотят. Не могут они лишь одного — разрушить прямую как луч тропинку, слегка светящуюся перед вами. Эти силы символизируют различные отвлекающие ситуации, людей, менее важные цели, негативные настроения. В их распоряжении есть много способов заставить вас отклониться в сторону. Они попытаются лишить вас мужества или чем-нибудь соблазнить. Они приведут множество логических доводов, доказывающих, что дальше идти нет смысла. Они захотят запугать вас или вызвать у вас чувство вины.

А вы можете ощутить себя сгустком ясной воли и неуклонно идти вперед по тропе. Не торопитесь и дайте себе достаточно времени для того, чтобы понять стратегию каждого «возмутителя спокойствия». Ощущайте направление движения. Вы можете даже обмениваться парой слов с кем-то из тех, кто пытается отвлечь вас, однако после этого снова продолжайте свой путь и ощущайте себя живой, устремленной вперед волей.

Когда вы достигнете вершины холма, посмотрите на тот образ, который символизирует вашу цель. Ощущайте его присутствие, оставайтесь какое-то время рядом с ним и наслаждайтесь его близостью. Почувствуйте, что означает для вас этот образ, прислушайтесь к тому, что он вам сейчас может сказать.

Теперь пришло время позволить всем этим образам поблекнуть и отодвинуться на второй план. Заберите с собой то, что оказалось для вас важным, и постепенно возвращайтесь назад. Откройте глаза, потянитесь, выпрямитесь.

Обсуждение: Какие силы хотели заставить вас свернуть в сторону? Упражнение — 15 минут на одного участника, обсуждение — 3–5 минут на каждого участника.

Медитация «Смысл жизни»

Сядьте прямо и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Закройте глаза и сосредоточьтесь.

Представьте себе старинную пустую виллу, которая сейчас необитаема. Осмотрите это здание. Пройдитесь по всем комнатам, полюбуйте старинной мебелью, светильниками, картинами и коврами.

Теперь поднимитесь по лестнице на второй этаж, пройдите через спальню. Обратите внимание на фиолетовую портьеру, немного прикрывающую широкую деревянную дверь. Отодвиньте портьеру в сторону и откройте дверь.

Сейчас вы видите вторую лестницу, пыльную и всю в паутине. Очевидно, ею очень давно никто не пользовался. Медленно поднимитесь по ступеням и откройте находящуюся наверху дверь.

Вы оказались в старой библиотеке, наполненной светом, льющимся из окон и проникающим сквозь стеклянную крышу. Попробуйте прочесть несколько названий книг. Вдруг вы замечаете, что в углу комнаты сидит какой-то человек.

Он говорит спокойным, мягким голосом: «Я ждал тебя». И откуда-то из глубины души к вам приходит чувство, что этот человек обладает всеми знаниями мира и может ответить на все вопросы.

Вы решаетесь задать ему самый важный вопрос: «Зачем я пришел в этот мир?» и в тишине ждете, что он вам ответит. Ответ может прийти в словах, в жестах, в переданных телепатически мыслях или образах. Вы можете задать этому человеку любые важные для вас вопросы. А теперь поблагодарите старого мудреца и попрощайтесь с ним. Спуститесь по лестнице вниз, снова пройдите по всем комнатам. Покиньте эту виллу и возвращайтесь назад. Вы чувствуете себя обновленным после этой встречи. Потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

Обсуждение

Получили ли вы ответ на заданный вопрос? Готовы ли вы поделиться им с группой?

«Проект биографии»

Теперь попробуем пофантазировать и заглянем в наше позитивное будущее. Мы будем полностью свободны в наших фантазиях и сочиним каждый сам себе биографию на ближайшие 5-10 лет, включив в нее все наши мечты и планы, а также события и обстоятельства, которые наверняка доставят удовольствие и радость.

Пожалуйста, описывайте эти чувства как можно детальнее, используя ощущения разных модальностей.

Участники группы по очереди рассказывают подготовленные биографии.

Обсуждение: Как вам показалось, что в услышанных нами биографиях было самым приятным? Какой момент лично для вас стал бы самым счастливым?

Упражнение — 20 минут на одного участника, обсуждение — 5–7 минут на каждого участника.

Домашнее задание: Позитивные биографии предлагается дополнить новыми позитивными событиями, которые участники могут позаимствовать из услышанных ранее рассказов.

РЕОРИЕНТАЦИЯ

Фаза реориентации — это фаза решающего психотерапевтического шага, момент преобразования, конструктивного изменения. Это процесс, в котором неконструктивные элементы формулы жизненного стиля преобразуются в конструктивные. В соответ-

ствии с идеологией А. Адлера, изменение представления о жизни и своем месте в ней неизбежно должно повлечь за собой изменения в стиле поведения (Adler A., 1932).

Реориентирующие формулы

Преобразующие формулы подгруппы составляли в нашей общей рабочей комнате, просто каждая из подгрупп отъединилась в свой особый уголок ее пространства.

Констатирующие и преобразующие формулы жизненного стиля О.

Элементы существующей формулы	Реориентационные формулы
1. Мир людей интересен, но опасен, если нет рядом близких людей	1а. Мир людей интересен и полон возможностей проверить свои силы, отвечая на вызов. 1б Мир и интересен, и опасен, но я имею в себе силы справиться с опасностью
2. Иногда людям хочется манипулировать мною и получать удовлетворение за мой счет	2а. Мое поведение зависит от меня, а не от поступков других людей. 2б Люди могут вести себя по-разному, я принимаю людей такими, какие они есть, и я могу думать и действовать независимо от них. 2в. Когда я осознаю, что люди хотят манипулировать мною, я могу сказать им об этом и не идти у них на поводу. 2г В общении я имею право и возможность противостоять манипуляции и принимаю права других людей
3. Мне хочется думать, а людям хочется видеть, как я чувствую и действую	3а. Я могу думать, чувствовать и действовать так, как я сама этого хочу. 3б Я сама выбираю, когда мне думать, чувствовать или действовать. 3в Я допускаю, что люди хотят от меня большей открытости и признают обдуманность моих действий

Элементы сущест- вующей формулы	Реориентационные формулы
4. Мне нужно быть готовой к тому, что мое доверие и любопытство могут быть наказаны	4а. Возможность испытывать чувства доверия и любопытства важнее для меня, чем возможность получить наказание. 4б Мое доверие и любопытство — помощник в этой жизни. 4в Я могу оценить степень доверия, с которой отношусь к окружающим. 4г Если я буду более открыто выражать доверие и любопытство, у меня будет больше возможностей в мире людей
5. Не верь похвалам и поглаживаниям	5а. Я достойна похвалы. 5б Я научусь верить похвалам и поглаживаниям. 5в Я могу позволить себе получать удовольствие от похвал и поглаживаний

После окончания сессии О. сказала, что ей «теперь очень хорошо» и она «поняла, как нужно действовать в определенных ситуациях жизни».

Встреча с самим собой

Социодрама «Взрослые и дети»

Группа разделяется на две части — «детей» и консультантов. «Дети» получают карточки с эго-состояниями Натуральное дитя, Фрустрированное дитя или Маленький профессор. Консультанты получают карточки с надписями: Взрослый, Добрый родитель или Свин. Оговариваем возраст детей — например, шесть-семь лет. Каждый из «детей» выбирает себе игрушку и держит ее в руке, играет ею и т. п. Начинается сеанс взаимодействия консультантов с детьми.

«Надписи на лбу». В моем варианте упражнения участникам предлагается объединиться в пары. Один из участников сидит и участвует в дискуссии, второй стоит над ним и держит табличку с надписью. Ни си-

дящий, ни стоящий участник пары не знают, что написано на табличке, но свободно могут видеть, что написано на чужих табличках. В дискуссии обычно принимают участие 5-6 пар, то есть 10 или 12 участников группы. Остальные становятся наблюдателями.

Надписи на табличках — это инструкция другим участникам по поводу того, как вести себя по отношению к данному участнику, например:

1. Слушайте меня.
2. Считайтесь со мной как с лидером.
3. Поддерживайте меня.
4. Балуйте меня.
5. Спорьте со мной.
6. Не доверяйте мне.
7. Обманывайте меня.
8. Неправильно истолковывайте мои слова.
9. Игнорируйте меня.
10. Делайте как я.

Обычно я выбираю какие-либо 5 (или 6) из этих надписей, но можно придумать и другие. Надписи 1-4 обычно попадают к более застенчивым участникам, надписи 5-9 — к более активным и напористым, надпись 10 может попасть и к тем, и к другим, в зависимости от ситуации в группе и той реориентационной задачи, которую я перед собой ставлю. После этого diskutанты (сидящие) начинают обсуждать какую-либо тему, желательно совершенно несущественную, — ког-

да устраивать перерывы в тренинге, где можно было бы всем вместе провести Новый год и т. п. Задача участников дискуссии — понять, что написано на их табличках. Задача дублеров аналогична, но они должны сделать это не участвуя в дискуссии и сохраняя молчание. Вариант: они могут высказываться вслух, как настоящие психодраматические дублеры, выражая чувства, намерения и мысли своих протагонистов, например:

— Как-то неприятно, что меня никто не слушает.

— Все на меня смотрят. Вот странно!

— Интересно, а если я какую-нибудь глупость скажу, они все равно будут соглашаться?

Если дискуссиант согласен с высказыванием своего дублера, он поднимает правую руку, если не согласен — левую.

Дискуссия длится обычно не более десяти минут, а затем каждой паре предлагается ответить на вопрос: «Что написано на вашей табличке?» Первым высказывается дискуссиант, затем дублер. Необходимо провести деролизацию: «Я не надпись Игнорируйте меня», я Андрей» и т. д.

Преодоление кристаллизованных паттернов поведения

Сессия положительных Я-посланий

А.: Женя, вчера, когда ты вызвалась быть моим дублером в ролевой игре и два раза дала точные под-сказки, я испытала чувство, что меня по-настоящему понимают. Знаешь, это почти как блаженство...

С.: Игорь, я уже несколько раз поймал себя на том, что жду, когда ты начнешь говорить. Для меня большое удовольствие слушать точные, отточенные формулировки.

После обмена положительными Я-посланиями группа обычно испытывает подъем. Почему же использование Я-посланий в реальной жизни столь затруднено? Возможно, виноваты глубоко укоренившиеся представления о том, что чувствами можно пренебречь... ради какой-то высокой цели. Дети столь часто сталкивались с тем, что их чувства отвергаются или просто игнорируются, что им трудно всерьез принимать и чувства других.

Круг пожеланий позволяет закончить ту работу, которая осталась незавершенной в процессе взаимодействия. Чаще всего участникам бывает приятно принять пожелания других, но иногда они защищаются от пожеланий. Чем меньше отказов от пожеланий, тем лучше сработала группа. В этом последнем круге проявляется достигнутый группой уровень синхронности и ее целительные возможности.

Самоподкрепление. В парах расскажите о себе все самое хорошее. Партнер помогает найти хорошее в себе. По моему сигналу меняетесь ролями. Даю одну минуту на рассказ о самом хорошем.

Расскажите партнеру о своих успехах и радостях за последний год (месяц, неделю, день, час). Партнер может расспрашивать, если его что-либо заинтересует. По моему сигналу меняетесь ролями. Даю одну минуту на рассказ об успехах и радостях.

Сессия Сократического согласия

В сократовской школе аргументации предлагается начинать контраргументацию с выражения согласия с тем аргументом нашего оппонента, который кажется нам истинным, затем выразить «некоторое сомнение» по поводу того аргумента, который кажется нам неопределенным, и только после того, как наш партнер убедится, что мы готовы соглашаться с ним в принципе и что мы в состоянии трезво оценивать значимость и ценность аргументов, мы можем переходить к опровержению тех его аргументов, которые кажутся нам неверными.

Итак, терапевтический, сократовский ответ на любое утверждение — это прежде всего ответ «да» или «согласен». После того как группа с этим согласится (а как можно с этим не согласиться после всего сказанного? Фактически сессия согласия уже началась), мы приступаем к самому упражнению. Каждый участник слышит какую-нибудь нелепую реплику, в которой нужно найти что-то такое, с чем все-таки можно-было бы по-настоящему согласиться, не идя против истины. Это уже не внешнее согласие, которое мы применяем в целях корректной психологической самозащиты, это более глубокий поиск согласия.

Примеры:

Ведущая. Лариса, правда, здорово, что Зине удалось сохранить свою длинную косу с юности? (У Зины — короткая стрижка.)

Лариса. Я согласна с тобой в том, что это здорово — сохранить в себе юношеские качества, причем даже во внешнем облике.

Ведущая. Правда, Нина, Сережа у нас яркий блондин? (Сережа — темный брюнет.)

Нина. Я согласна, что Сережа — яркий.

Сессия согласия ориентирует нас на другого человека, на то, чтобы уловить его идею и по-новому интерпретировать его высказывание, т. е. фактически реориентировать и себя, и его! (Е.В. Сидоренко «Терапия и тренинг в концепции Альфреда Адлера»).

«Хорошее в плохом». Вспомните о неприятном событии, которое произошло с вами в прошлом или которого можно ожидать в будущем. Подумайте, что в этом событии может быть хорошего, и расскажите нам об этом. Я попрошу членов группы помогать друг другу в поисках позитива. Предлагайте, пожалуйста, любые приходящие в голову варианты.

Домашнее задание

Если в вашем присутствии кто-либо будет рассказывать о негативных событиях, то попробуйте сами найти в них позитивное и расскажите об этом позитиве партнеру по разговору. Конечно, партнер будет сопротивляться и оспаривать ваши слова. Будьте настойчивы и скажите, что вы все же остаетесь при своем мнении.

«Поиск наилучшей альтернативы». Подумайте о событии, которое может случиться в ближайшем будущем и которого бы вы не хотели. Не стоит думать о трагических событиях, выберем просто неприятное. Расскажите, пожалуйста, о ваших опасениях группе и предложите 4–5 наилучших альтернатив неприятным чувствам, которые могут быть связаны с этим

событием. Членов группы я попрошу помогать друг другу в поиске наилучших альтернатив.

Наслаждение в действиях

«Мне нравится». Пожалуйста, подумайте и завершите следующее незаконченное предложение:

Мне нравится... а многие люди не знают, какое от этого можно получать удовольствие.

Расскажите друг другу о тех занятиях, которые вам доставляют удовольствие. Постарайтесь как можно подробнее описать чувства, которые эти занятия у вас вызывают.

Домашнее задание

До следующего занятия выберите время для доставляющих вам удовольствие занятий. Постарайтесь отвлечься от всех мешающих или отвлекающих мыслей и полностью сосредоточиться на приятных ощущениях, возникающих в ходе этого занятия. Если вам удастся выделить особо приятный «кирпичик» наслаждения, сосредоточьтесь на нем на некоторое время, уделите ему особое внимание.

«Моя любимая работа»

Мы сейчас думаем о том, какая работа доставляет нам удовольствие. Расскажите, пожалуйста, группе, хотите ли вы работать, на какой должности и насколько интенсивно? Может быть, вы хотите работать совсем мало и ограничиться лишь небольшим доходом? Или вы хотели бы заниматься только домашними делами, чтобы вас содержал кто-либо другой? Или вы вообще не хотите работать, поскольку у вас есть

такая возможность?

Что в вашей (потенциальной) работе для вас особенно важно? Что вам нужно было бы предложить, чтобы вопрос зарплаты перестал иметь принципиальное значение?

Можете ли вы придумать такую должность, при которой вам платили бы деньги за ваши любимые занятия?

Было ли так когда-нибудь в вашем прошлом?

Можно ли представить себе, что такое может случиться в будущем?

Упражнение — 5–7 минут на каждого участника.

Под «работой» в этом упражнении имеются в виду занятия, которые дают средства к существованию, определенный доход. Если в группе оказываются безработные, то обсуждается потенциально возможное занятие, которое позволило бы заработать деньги.

Цель работы тренерской команды состоит в том, чтобы как можно теснее увязать занятия, доставляющие удовольствие, с «работой», то есть найти возможность получать деньги за занятия, доставляющие удовольствия.

«Хочу научиться». Пожалуйста, расскажите о тех действиях, которые доставляют удовольствие другим людям и которым вам хотелось бы научиться. Слушающий партнер будет расспрашивать и предлагать варианты того, как и где можно было бы научиться тому, что будет приносить удовольствие. Спросите партнера, когда он может это сделать (или начать процесс обучения).

Домашнее задание

До следующего занятия узнайте, где учат действиям, которые могут приносить вам удовольствие. Запишите и принесите с собой адрес, телефон, любые другие координаты этих учителей. Где-то наверняка есть люди, которые могут научить наслаждению. Поищите их.

Наслаждение в людях

«Мои любимые»

Расскажите, пожалуйста, о ваших добрых чувствах по отношению к вашим любимым и о тех качествах или о тех действиях, которые эти добрые чувства вызывают.

Обсуждение: Было ли названо что-то, что у вас вызывает не удовольствие, но, наоборот, — раздражение? Существуют ли универсальные способы доставить удовольствие? Что приятно всем людям? Что приятно конкретному человеку?

«Разговор с любимым». В качестве материала используется ватман с записанными на нем приятными вещами из упражнения «Мои любимые».

Каждый участник выбирает партнера из числа членов группы, который может играть любимого человека.

Расскажите близкому человеку о том, что вам в нем нравится. По возможности как можно чаще используйте местоимение «Я» и точно описывайте положительные чувства, которые возникают у вас в связи с теми или иными особенностями поведения партнера.

Домашнее задание

До следующего занятия найдите время и скажите близкому человеку о том, какие позитивные чувства он у вас вызывает и в какой связи эти чувства возникают.

«Хорошее в плохом» Теперь наша задача состоит в том, чтобы увидеть хорошее в самом неприятном для вас человеке. Пожалуйста, вкратце опишите этого человека, а затем расскажите, что в нем есть хорошего (И.Г. Малкина-Пых «Психологическая помощь в кризисных ситуациях»). ♦

§ 7 СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ИЗМЕНЕНИЯ ЖИЗНЕННОГО СЦЕНАРИЯ

Культурные сценарии — это те принимаемые и ожидаемые драматические формы, которые происходят в данном обществе. Они определяются словесными и молчаливыми соглашениями, разделяемыми большинством людей. Как и театральные сценарии, культурные сценарии имеют темы, характеры, ожидаемые роли, ремарки, костюмы, декорации и финальный занавес. Культурные сценарии отражают то, что обычно понимают под национальным характером. Сходная драма может повторяться из поколения в поколение. Темы сценариев меняются от одной культуры к другой. Сценарии могут содержать сцены страдания, гонения, лишения (исторически — еврей); они могут содержать темы создания империй и завоеваний (как это было с римлянами). На протяжении всей истории одни нации занимали позицию завоевателей, другие — позицию побежденных. Одни люди принимают сценарий своей культуры, другие — нет. Если жизненные драмы личностей соответствуют ожиданиям их культуры, то они получают признание и одобрение. Например, в культуре, сосредоточенной на том,

чтобы «делать деньги», материально процветающие люди будут цениться высоко. Их сценарии гармонизируют со сценарием их культуры. Некоторые люди в той же культуре могут потерпеть значительную неудачу, если они предпочли следовать своим собственным интересам, идеям или способностям и отвергают тему «делать деньги». Поскольку их личный сценарий не согласуется со сценарием их культуры, они, вероятно, получают неодобрение, подвергнутся осмеянию или наказанию со стороны других.

Субкультурные сценарии. Внутри больших и сложных культур существует много субкультур. Субкультуры часто определяются географическим расположением, этническими группами, религиозными вероисповеданиями, половыми, возрастными, образовательными или другими общими признаками.

Семейный сценарий содержит установленные традиции и ожидания для каждого члена семьи, которые успешно передаются из поколения в поколение. Эти сценарии передаются от Родителя к Родителю. Член семьи, который не осуществляет ожидаемый сценарий, часто воспринимается как белая ворона. Однако некоторым семейным сценариям как раз может требоваться такой человек, чтобы завести интригу или иметь козла отпущения на семейной сцене. Семейный сценарий бедности и неудач можно изменить. Наглядное подтверждение такого полного изменения сценария наблюдается во многих бедных негритянских семьях. Под влиянием ведущего группы, который утверждает: «Черные симпатичны» или «Я черный и горжусь этим», сценарии неудачи могут переписываться.

ваться в направлении самоуважения и достижений. Таким образом, потенциальные Проигрывающие могут стать потенциальными Выигрывающими. Когда старые ожидания и традиции отброшены или их дальнейшее продолжение становится невозможным, возникают новые сценарии (М. Джеймс, Д. Джонгвард «Рождённые выигрывать»).

ПОГЛАЖИВАНИЯ

(работа со сценариями «Без любви» и «Без радости»)

«Кумир». Один член группы лежит на спине с закрытыми глазами. Остальные участники опускаются вокруг него на колени, аккуратно подсовывают руки под его тело и медленно его поднимают.

Затем можно делать следующее: быстро или медленно раскачивать участника, бегать с различной скоростью, поднять «кумира» над головой, повернуть его и быстро опустить вниз.

Проделайте это с каждым членом группы.

«Прикосновение». Инструкция ведущего: «Сделайте короткую паузу после предыдущего упражнения. Далее все члены группы одновременно касаются всей поверхности тела лежащего на животе участника. Прикосновение должно быть нежным, без давления или упора. Прикосновение продолжается от 10 до 60 секунд. Это действие можно повторить два или три раза с перерывами, необходимыми для осознания. В конце упражнения предоставьте лежащему участнику время для наблюдения за своими чувствами».

«Приятие». Ведущий обнимает партнера и слегка покачивает его из стороны в сторону, как бы убаюкивая (позиции тут могут быть самыми различными: лицом к лицу, сбоку, со спины — и могут меняться несколько раз на протяжении упражнения). Ведомый (стоя на месте в полный рост, с закрытыми глазами) поддается ритму укачивания, максимально расслабляясь; он может положить голову на плечо ведущему, но не обнимает его. (Ведущий при желании сменить позицию мягко прекращает «укачивание», затем, осторожно поддерживая голову ведомого, возвращает ее в обычное положение, меняет свою позицию, снова обнимает партнера, кладя его голову к себе на плечо, и возобновляет «укачивания»).

«Поддержка». Все участники образуют полукруг. Один из них встает спиной к остальным в центр полукруга. Все протягивают перед собой руки, на которые выбранный участник опирается. Под музыкальное сопровождение участники передают через прикосновение свое тепло, дружеское отношение к нему.

Инструкция ведущего: «Настройтесь на этого человека. Представьте, что это для вас сейчас самый дорогой и близкий человек».

Каждый по очереди или по желанию проходит эту процедуру, получая уверенность в поддержке товарищей.

Вариант: группа образует круг стоящих людей, в центре которого становится один из участников. Он расслабляется и падает в какуюто сторону. Участники группы поддерживают его, и его тело совершает какоето колебательное движение внутри группы.

«Посмотри на себя глазами полными любви»

1. Предложите пациентке вообразить себя писателем.
2. Попросите её найти кого-то, в чьей любви она уверена. Если такого человека нет сейчас, может быть, он был прежде. Если же его не было вообще, можно создать его образ. Это нетрудно, так как каждый из нас мечтает любить или быть любимым.
3. Попросите её описать такого человека в деталях, которые сделают его более значимым для самой пациентки (не забудьте про метод «Наложение»).
4. Предложите пациентке переместиться из своего тела в тело любящего её человека. Сначала это бывает трудно. Когда получится, «поставьте позицию на якорь». Далее Вы используете метод визуально-кинестетической диссоциации, с той лишь разницей, что пациентка будет смотреть на себя глазами любящего её человека.
5. Напомните пациентке, что тот, любящий её человек, — писатель. И сейчас он напишет о ней рассказ, новеллу... Напишет о том, как она прекрасна и почему она для него — единственная в мире. (Это даёт возможность оценить или вспомнить имеющиеся у неё достоинства.)
6. Теперь попросите пациентку вернуться в своё тело, взяв с собой всю гамму переживаний, из которых самым ценным будет ощущение, что она любима и достойна любви.

«Налаживание взаимоотношений». Упражнение выполняется в парах. Звучит спокойная музыка. Все садятся на ковер (спиной друг к другу), закрывают глаза и чувствуют друг друга. Потом один из партнёров тихо говорит: «Я тебя люблю!» Другой отвечает: «Я тебя люблю!» — и так по очереди сколько захочется. В конце упражнения дать возможность участникам выразить свои чувства (обнять, поцеловать, погладить).

Медитация о любви

Узы любви никогда не разрываются. Они лишь перемищаются на другие уровни. Я прошу вас на мгновение закрыть глаза и подумать о каком-нибудь дорогом вам человеке, с которым вы не всегда можете быть вместе. Это не должен быть кто-то находящийся при смерти или уже умерший. Это может быть кто-то, с кем вы уже давно не виделись. Я бы хотел, чтобы вы присмотрелись к тому, как думаете об этом человеке. Где вы можете мысленно представить этого человека? Что вы мысленно слышите? Ясную ли вы видите картину? Далеко ли она? Яркая ли она? Далее подумайте либо о своем друге, либо о каком-то объекте — возможно, о чем-нибудь из своего прошлого. Даже если этот человек или предмет больше не с вами, вы чувствуете, будто он всегда здесь, рядом. Это может быть одна из ваших игрушек: вы вспоминаете ее с теплотой, но без печали. Это может быть ваш друг, которого вы всегда чувствуете рядом с собой, независимо от того, где находитесь. Я хотел бы, чтобы вы обратили внимание на то, как мысленно визуализируете или слышите этот объект или этого человека, так что они как бы постоянно с вами. Возьмите воспоминание о человеке, который вам дорог, но с которым вы не можете

быть рядом, и измените качества этого воспоминания таким образом, чтобы они совпадали с качествами воспоминаний о человеке или предмете, которые вы постоянно ощущаете рядом с собой. Возможно, нужно приблизить этот образ. Возможно, вместо того чтобы видеть его позади или слева от себя, вы поместите этот образ в своем сердце. Может быть, имеется определенное качество цвета или яркости, благодаря которому он кажется ближе или реальнее. Может быть, это какое-то конкретное качество голоса, тона, темпа или глубины. Позволив воспоминанию об этом человеке отыскать свое место в вашем сознании, в ваших убеждениях и ценностях, в вашей идентичности, вспомните на мгновение о чувстве любви, любви чистой, любви без границ, любви без меры, о той любви, что ничего не просит и ничего не предлагает взамен, о любви, которая просто есть. Обратите внимание на то, откуда приходит любовь. Приходит ли она откуда-то из самой глубины? Исходит ли она из сердца? Или занимает все пространство вокруг вас? Начните видеть эту любовь как чистый свет. Позвольте ему стать ярче и сиять внутри и вокруг вас. Затем возьмите этот свет и превратите его в сверкающую серебряную нить. Протяните эту нить от своего сердца к сердцу дорогого вам человека, полностью осознавая, что эта нить света может соединить ваше сердце с его сердцем, независимо от того, где, как далеко и в каком времени он находится. Это нить, которую вы можете протянуть к какому угодно количеству людей, нить, которая никогда не рвется, нить в которой никогда не кончается свет. Поэтому, когда вы видите себя сидящим здесь, вы можете видеть, что к вашему сердцу подходит столько нитей, сколько людей вы встречаете. Почувствуйте нить, про-

ходящую сейчас сквозь вас. После чего свет этой нити начинает шириться и сиять, так что наполняет собой все окружающее пространство. Знайте же, что это свет, который может наполнить своим сиянием всю вселенную. Ощутите себя в этой комнате. Самое главное — убедитесь в том, что вы можете чувствовать эту любовь к себе. На какое-то мгновение почувствуйте, как ваше сердце бьется в груди. Знайте также, что вы совершенный человек, совершенное существо. Знайте, что вы можете быть самостоятельной личностью, что вы можете быть индивидуумом. Почувствуйте свою собственную незаурядность, свою неповторимость. Возможно, что сегодня вечером вы сможете обнаружить или заметить, как все эти нити прикреплены к вашему сердцу другими. Всего лишь на одно мгновение БУДЬТЕ в этой комнате, так чтобы полностью отдавать себе отчет в происходящем, и ничего больше: просто будьте. Дайте же себе воспринять во всей полноте это существование, эти звуки, свое тело, воздух и свет вокруг себя, воздух, наполняющий ваши легкие, доставляющий кислород жизнь для всего вашего организма. Вспомните и о других людях, о тех, что окружают вас, о других существах, других индивидуумах, о необычных людях. По мере того как ваши глаза раскрываются для восприятия наполняющего комнату света, перенесите это существо полностью сюда.

ОБРАЗ РОДИТЕЛЕЙ

Насколько Вы походите на своих родителей? Какие Ваши манеры, позы, тон Вашего голоса напоминают Ваших родителей? Если Вы занимаетесь с детьми, насколько часто Ваше поведение исходит из состояния Я Родителя?

Представьте себе, что Вы беседуете с детьми, имеющими различные настроения. Как Вы будете отвечать: хныкающему ребенку, вредному ребенку, непослушному ребенку, хвастливому ребенку, любопытному ребенку, хихикающему ребенку? Кто из родителей отвечал бы таким же образом? Были бы Ваши ответы похожими? Как Вы используете те же типы поведения по отношению к взрослым? Теперь возьмите карандаш и бумагу и опишите Ваши представления об идеальном ребенке.

- Считаете ли Вы, что Ваши родители составили бы такое же описание?
- Вы соответствовали этому образу, или нет?
- Не ожидаете ли Вы теперь, что дети или другие взрослые будут жить в соответствии с этим образом?

Родительская психодрама

Цель упражнения понять своих родителей и их эмоциональные проявления, играя в их жизнь, и выявить межпоколенческие черты, которые передаются от родителей ребенку.

Последовательность шагов:

1. Попросите участников поделиться своими чувствами относительно жизни своих родителей, выбрав те моменты для обсуждения, которые они считают особенно острым. Попросите их обратиться к тому, что, по их мнению, стало незаконченным делом их родителей. Далее попросите их обратить внимание на те аспекты этого «незаконченного дела», которые особенно на них повлияли, — либо

потому что они несут родительскую боль, либо потому что они интериоризировали некоторые характерологические черты этого родителя. Вы можете также использовать упражнение «Родительские тени» в качестве «разогрева».

2. Попросите участников пригласить члена группы, который достаточно «разогрет» для исполнения его роли (или используйте пустой стул), когда он сам играет роль родителя. Затем выберите из членов группы исполнителей других участников разыгрываемой сцены.
3. По ходу развития родительской психодрамы просите протагониста обмениваться ролями с другими ее участниками.
4. Протагонист должен закончить сцену в любой момент, когда он почувствует, что она закончена. Вы можете предложить протагонисту, исполняющему роль одного из родителей, повести себя так, как протагонисту хотелось бы, чтобы родитель вел себя в его детстве, и выделить время для корректирующего опыта. Здесь полезным был бы обмен ролями.
5. Предоставьте достаточно большое время для шеринга.

Комментарии: Проигрывание психодрамы родителя дает возможность клиенту почувствовать, какой жизнью жили родители. Возникает много возможностей для понимания родителя, прощения и освобождения от застарелых травм. Гораздо эффективнее разыграть тень родителя на сцене, чем в жизни. Эта игра также помогает клиенту пройти стадию индивидуализации/

отделения. Тот же процесс может быть осуществлен для дедушки или бабушки, сиблинга или кого-то еще, кто оказал значительное влияние на жизнь клиента.

Терапия Нэйкана (японский метод самонаблюдения)

Если Вы знакомы с практикой дзэн или другими формами медитации, Вы можете попытаться использовать японский метод самонаблюдения, называемый *терапией Нэйкана*. «Это процесс исследований, размышлений над своим прошлым опытом и через эти размышления — завершения коренного преобразования себя». В Японии Нэйкан отводит одну неделю на то, чтобы человек, каждый день с пяти утра до девяти вечера, сидя на коленях в небольшой комнате, занимался медитацией. Учитель (сэнсей) время от времени заходит в комнату и просит размышлять только о тех людях, которые формировали личность медитирующего, начиная с его матери. При этом от медитирующего требуют сосредоточиваться в своих воспоминаниях на том, что он делал и говорил матери, а не только что делала и говорила она. Ударение делается скорее на самонаблюдении, чем на наблюдении других.

Модификация метода Нэйкана

- Удалитесь в какое-нибудь место, где Вы сможете быть изолированы от посторонних ощущений в течение длительного времени.
- Представьте, что Вы мысленно смотрите на черный экран телевизора.
- Затем поместите на экране Вашу мать. Когда возникнет эпизод с Вашей матерью, спросите себя: «Что я делал или говорил в это время?» Сосредо-

точьте свое внимание на том, что Вы сделали, или *Вам* не удалось сделать, или Вы не имели намерения сделать.

- Повторите то же самое с другими родительскими фигурами.
- Что Вы узнали о *себе*?

Потеря родителя

Это упражнение для тех людей, которые лишились одного из родителей не из-за его смерти, а по какой-то другой причине, например в результате развода, болезни и последующей госпитализации, войны, длительных служебных командировок. Теперь используйте технику двух стульев. Расскажите родителю, что Вы чувствовали, когда он Вас оставил. Позвольте родителю ответить Вам. Выразите свои чувства. Если Вы чувствуете, что он поступил правильно, попытайтесь простить Вашего родителя.

Это упражнение для людей, чей родитель умер, когда они были детьми. Если Ваши чувства слишком сильны, не доводите упражнения до конца. Позвольте себе пережить заново прошлое, насколько Вы сможете это вынести. Вы можете сделать это с интервалами и в небольших дозах. Теперь представьте этого родителя сидящим на стуле перед Вами. Расскажите ему, что происходило с Вами за это время и что Вы чувствовали при этом. Выразите Ваши чувства. После того как Вы почувствуете, что высказали все, что было необходимо для Вас (это может занять несколько сеансов), скажите умершему: «Прощай». (М. Джеймс, Д. Джонгвард «Рождённые выигрывать»).

АНАЛИЗ ЖИЗНЕННОГО СЦЕНАРИЯ

Культурный и семейный сценарий

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

- Влияет ли на Вас каким-либо образом Ваше культурное наследство (в Ваших половых ролях, в работе, в стремлении к образованию)?
- Вспомните хотя бы одну тему, которой Вы следуете теперь и которая определяется культурным сценарием.
- Вспомните Ваши настоящие жизненные сцены. Включают ли какие-либо из них субкультурные сценарии?
- Вспомните драматические роли семьи, в которой Вы выросли. Не повторяете ли Вы какие-либо из них сейчас? Какие роли Вы изменили?

Притча «Тайна зерна»

Каждое зерно жертвует собой ради дерева, которое вырастает из него. С первого взгляда кажется, что зерно исчезло, но то, что посеяно и принесено в жертву, воплощается в дереве, в его ветвях, цветах и плодах. Если бы это зерно не было сначала принесено в жертву дереву, то не было бы ни ветвей, ни цветов, ни плодов.

(По Абдул-Баха)

Притча об орле.

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

В один из дней к хозяину пришел натуралист, который хотел узнать, как орел, царь птиц, может жить в сарае вместе с цыплятами. «Я кормил его тем же, чем и цыплят, и приучил его быть цыпленком, он никогда не научится летать, — объяснил хозяин. — Он перестал быть орлом и ведет себя, как настоящий цыпленок». «Тем не менее, — настаивал натуралист, — у него сердце орла, и он может научиться летать». Осторожно взяв орленка на руки, он сказал: «Ты создан для неба, а не для земли. Расправь свои крылья и лети». Орленок, однако, был смущен; он не знал, кто он, и, посмотрев на цыплят, клюющих свой корм, прыгнул вниз, чтобы снова присоединиться к ним. На следующий день натуралист взял орла на руки и поднялся с ним на крышу дома. «Ты орел, — снова убеждал он его. — Расправь крылья и лети».

Но орленок был напуган своим неизвестным Я и новым миром, простиравшимся перед ним, поэтому он снова прыгнул вниз и отправился к цыплятам. На третий день рано утром натуралист принес орла на высокую гору. Он встал лицом к солнцу, поднял царя птиц высоко над собой и, подбадривая его, сказал: «Ты орел. Ты создан для неба. Расправь свои крылья и лети». Орел посмотрел вокруг. До сих пор он никогда не летал. И вдруг случилось то, чего так долго ждал от него натуралист: орел стал медленно расправлять крылья и, издав торжествующий крик, он наконец воспарил под облака и улетел.

Возможно, орел до сих пор с грустью вспоминает цыплят и даже иногда навещает свой сарай. Но каждому ясно, что он никогда не вернется к прежней жизни. Он был орлом, хотя его содержали и воспитывали, как цыпленка. Так же как и герой этой притчи, люди, которые научились осознавать свою неповторимую индивидуальность, могут заново принять решение в пользу своих настоящих возможностей. Они могут стать Выигрывающими.

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

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

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

Сцена смертного ложа (фантазия)

Найдите тихое место, где Вам не смогут помешать. Представьте, что Вы уже очень пожилой человек и находитесь на смертном одре. Ваша жизнь мысленно проходит перед Вами. Закройте глаза. Спроецируйте Вашу жизненную драму на воображаемый экран перед Вами. Следите за ней с самого ее начала до настоящего момента. Не спешите. После этого опыта рассмотрите вопросы:

- Какие воспоминания были для Вас наиболее болезненными? Какие самыми приятными?
- Какие обязательства, переживания и достижения придают смысл Вашей жизни?

- Испытали ли Вы сожаление о чем-либо? Если да, что Вы могли бы сделать иначе? Что Вы можете сделать иначе теперь?
- Не хотели бы Вы находиться рядом с кем-нибудь больше или меньше времени?
- Не был ли Ваш выбор не осознаваем Вами ранее? Или, возможно, Вы просто боялись сделать его?
- Вы обнаружили то, что Вы цените? Ваши ценности оказались такими, какими Вы хотели?
- Вы обнаружили что-либо, что Вы хотели бы теперь изменить?

«Дорога моей жизни». участники группы создают круг. По очереди изображают через пантомиму процесс дорогу своей жизни, отражая сопровождающие чувства. В обратной связи члены круга озвучивают чувства, которые изображал протагонист, и анализируют собственные ощущения. Протагонист рефлексировать содержание, вложенное в пантомиму. В роли протагониста выступают все участники группы.

Вопросы для обсуждения (обратной связи):

1. «Насколько Вы смогли прочувствовать внутренний мир человека, выполняющего упражнение?»
2. «Что вы при этом чувствовали?»
3. «Удалось ли вам выполнить задание»
4. «Были ли у кого-то похожие „дороги?“»
5. «Возникали препятствия в ходе упражнения?»

ПЕРВИЧНАЯ БОЛЬ

(работа со сценарием «Без любви»)

Как правило, причиной обращения к терапевту является не старая душевная травма, а та боль, которая мешает клиенту полноценно жить в настоящем. На начальном этапе терапевт сосредоточивается на установлении связи между болью «здесь и сейчас» и болью «тогда и там». Мы предлагаем клиенту принести семейные фотографии тех лет и более поздние фото. Расспрашиваем о повторяемости событий, связанных с переживанием боли. Это первые шаги к проживанию боли и разрушению вторичной внутренней психологической выгоды.

Терапевт просит клиента описать свое детство, семью с позиции ребенка. Мы в этот период иногда используем транс с возрастной регрессией. В качестве стимульного материала используются фотографии из семейного альбома. Клиент восстанавливает связь с болезненными событиями. Часто чувства, которые возникли тогда (первоначальные гнев, печаль, одиночество, страх) возвращаются вновь. Однако клиент воспроизводит и переживает болезненный опыт в специальных терапевтических условиях принятия и поддержки, что позволяет ему испытывать, выражать и осознавать свои негативные чувства и ощущения, не включая систему деструктивных защит. С этой же целью мы задаем клиентам домашние задания, например, писать письма в адрес значимых других из детства. Например, Вадим писал письма

своей родной маме. Посещал кладбище и приходил на ее могилу, и это также помогло ему в осознании и исцелении ранее подавленной боли.

На этом этапе важно активизировать Заботливого, Поощряющего Родителя клиента и выстроить систему самоподдержки. Мы предлагаем клиенту называть себя детскими именами, говорить себе ободряющие слова, обнимать себя за плечи, убаюкивать, баловать себя любимыми лакомствами и подарками. Выстраивать систему поощрений за работу по изменению (В.В. Макаров, Г.А. Макарова «Транзактный анализ — точная версия»).

РОДИТЕЛЬСКИЕ ПРЕДПИСАНИЯ

Проигрывание процесса. Задайте себе вопрос, существует ли что-нибудь такое, что бы вам хотелось сделать, но почему-то не получается. Не торопитесь. Подумайте, есть ли в вашей жизни что-то такое, чем бы вы могли заниматься, но толком не занимаетесь. Посмотрите, сможете ли вы это прочувствовать? Подумайте о чем-то в своей жизни, что вы почти что способны делать, могли бы делать, имеете силы делать, даже иногда делаете или делали. Постарайтесь представить себе, как вы совершаете это, хотя это может оказаться непростой задачей. Вам кажется, что сделать это будет трудно, что-то в вас противится этому. Ну как, получается это вообразить? Всем ли удалось почувствовать такого рода край? Возможно, нам поможет следующая диаграмма. Здесь — край.

Пэм: Я думала о своей неспособности сделать карьеру.

Арни: Если бы вы могли, как бы вы это делали?

Пэм: Я разработала бы программу, продумала бы серию публичных выступлений.

Арни: Хорошо. Итак, карьера. [*Группе.*] У края есть характерная черта — он выявляет мощный кризис идентичности. По правую сторону — новая идентичность, назовем ее так. По левую — старая идентичность. [*К Пэм.*] Кто такой живет в вас, кто не может делать карьеру? Кем вы считаете себя чаще всего? Какая вы, с вашей точки зрения?

Пэм: Знаете, меня воспитали так, чтобы я никогда не высывалась — была тише воды, ниже травы. Было страшно, что тебя заметят.

Арни: Так, быть незаметной. Что вы еще сказали? Каким человеком вы были? Как вы сказали, никогда не высываться?

Пэм: Да, я всю жизнь была тихоней.

Представить фигуру того, кто мешает вам обрести новую идентичность, а затем сразиться с этим обитающим у края существом. Эта фигура персонифицирует различные стереотипы, сковывающие наши действия, наши взгляды на жизнь, которыми мы до сих пор руководствовались. Эти фигуры внушают нам: «Будь со всеми любезен», «Не будь холоден», «Не будь таким эмоциональным», «Люби не себя, а ближнего своего», «Взрослые люди — хорошие, а дети — легкомысленные». Или такое: «Не высываться — правильно, быть заметным — плохо».

Арни: Итак, Эрик. С какой внутренней проблемой вы работали?

Эрик: Я бы хотел стать более уверенным в себе, активнее делать деньги, продвигаться вперед.

Эрик встает, и они вдвоем проходят в середину круга. Когда они останавливаются там, Арни говорит Эрику: «Теперь надо только следить за тем, что происходит в данный момент». Они стоят лицом друг к другу. Арни держит руки в карманах. «Привет», — говорит он Эрику небрежным тоном. У Эрика слегка вздрагивают плечи, он отводит их назад так, что его грудная клетка несколько выпячивается вперед.

Я заметил маленькое движение. Вот это. Повторите его, пожалуйста.

Арни показывает Эрику, какое он сделал движение. Затем встает перед ним и слабо касается его плеч, чтобы помочь ему вспомнить это движение. Эрик повторяет движение.

Да, это оно. Теперь сделайте его еще раз, сделайте и немного усильте. Пусть это займет столько времени, сколько нужно. Откиньте плечи назад и на минуту удержите эту позу.

Эрик повторяет движение и останавливается с отведенными назад плечами, и выпяченной грудной клеткой.

Вот так. Теперь скажите мне, в чем разница между позой с откинутыми плечами и той, что была перед этим?

Эрик: В первой позе я чувствую себя слабым. А когда у меня расправлены плечи, я чувствую себя раскрытым.

Арни: Вы чувствуете себя раскрытым. Чем будет отличаться ощущение всего вашего поведения, если вы будете держать плечи так вот, назад.

Эрик: Я думаю, я бы чувствовал себя сильным и мог бы быть более настойчивым.

Отлично. Не хотите сделать пару шагов, конгруэнтных с этой позой? Давайте пройдемся по кругу вместе.

Эрик и Арни пошли по кругу с отведенными назад плечами и грудью колесом.

Попробуйте это вообразить и скажите, что вы видите.

Эрик: Что я вижу? Я вижу, что похож на петуха с перьями. *[Он делает движение руками, изображая сзади перья. Он начинает важно, словно петух, вышагивать по комнате, затем останавливается. Хихикает и оглядывается.]* Не могу. Могу только так.

Эрик: Так приятней, если не считать, что я все время слышу, как моя мама говорит: «Не будь таким надутым».

Арни: Хорошо. Подождите минуточку. *[Арни оставляет Эрика и подходит к треугольной диаграмме на доске. Поворачивается ко всей группе.]* Вот здесь, в правой части треугольника, у нас гордость и настойчивость. Кто стоит на краю, между старой и новой идентификацией Эрика?

«Кто стоит? Моя мама!» — на всю комнату громким и резким голосом говорит Эрик.

Арни [поворачивается к Эрику]: Ваша мама говорит: «Гордиться нехорошо». Так?

Эрик кивает.

Вы ее слышите?

Эрик кивает.

Каким ухом вы ее слышите?

Эрик показывает на свое правое ухо. Арни подходит к нему и становится по правую руку от него. «На каком расстоянии?» Эрик показывает, что она очень близко. Он показывает точку рядом с собой, со стороны правого уха. Арни подходит к этой точке, но не успевает встать на нее, как Эрик дергает плечом и отходит. Арни следует за ним, все смеются.

Арни [извиняющимся тоном — Эрику]: Пожалуйста, извини меня за то, что я опять становлюсь на это ужасное место. Здесь, по-моему, уже кто-то есть. [Становится позади Эрика и говорит фальцетом.] Нет, Эрик, тебе нельзя этого делать. Нечего ходить таким гордецом!

Эрик некоторое время неподвижен; вдруг неожиданно отводит плечи назад, поворачивается к Арни и говорит: «И думать забудь».

Арни [продолжая играть роль матери]: Эрик, о чем ты говоришь? Обычно ты так со мной не разговаривал.

Эрик идет к Арни и хлопает «мать» по плечам. Арни начинает понемногу терять материнскую роль.

Эрик [*Арни*]: Верно. Кому хочется быть обычным?

Арни [*более слабым голосом*]: Ты не хочешь быть...

Эрик [*прерывает*]: Нет. Ни за что. Я хочу все делать по-своему.

Арни [*поворачивается к группе*]: Теперь мне трудно играть дальше эту роль. Понимаете почему? Мне не удастся это делать. Он совершил что-то такое, отчего мне невозможно продолжать, и сделал это здорово (А. и Э. Минделл «Вскачь, задом наперёд»).

«Разрешение»

Сядьте в удобное положение. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, расслабьте свое тело. Теперь представьте себя в любом месте — вашем доме на улице, в неизвестном пространстве, в тумане; Вы можете стоять, сидеть, куда-то идти. Представьте своих родителей: где они находятся — рядом с Вами, немножко поодаль.... Почувствуйте связь между вами, какая она — может быть тонкая, как паутинка, это может быть трос, тяжелые цепи, или какая-то иная. Чувствуйте Вы себя легко или на Вас кто-то давит. Ощутите эту связь настолько ярко, как Вы можете... Если Вы чувствуете желание, разрубите эти тяжелые путы. Вы теперь сами управляете своей жизнью, ВЫ — хозяйка своих решений. Вы принимаете советы, но только Вы сами решаете, как Вам поступить.... Сделайте глубокий вдох.... Откройте глаза.

Обсуждение.

- Почувствовали ли Вы облегчение после выполнения упражнения или нет?

- Испытали ли Вы желание прервать тяготившую Вас связь?

Данное упражнение целесообразно проводить в случае ощущения давления со стороны близких лиц, родителей, супруга, друзей и т.д. Участник представляет себе фигуру по выбору.

ПЕРЕПИСЫВАНИЕ СЦЕНАРИЯ

Освобождение от удара ловушки

Если Вы чувствуете, что Вы пойманы в ловушку или находитесь перед стеной, то есть не видите возможных выборов или очевидных решений, попробуйте провести следующий мысленный эксперимент.

- Закройте глаза и вообразите, что Вы бьетесь головой о высокую кирпичную стену, преграждающую Вам путь, пытаясь таким образом преодолеть это препятствие.
- Наблюдайте за собой, бьющимся головой о стену.
- Теперь прекратите биться и оглянитесь вокруг.
- Найдите какой-нибудь способ перебраться через стену, например пролезть под стеной или попытаться обойти ее. Если Вам потребуется что-нибудь для помощи, вообразите это. Если Вы считаете себя запертым в ловушке, совершите воображаемое перенесение в эту ловушку.

- Представьте, что Вы свернулись калачиком внутри нее. Что Вы чувствуете? Защищает ли она Вас от чего-нибудь или кого-нибудь?
- Придумайте несколько способов выбраться из Вашей ловушки. Теперь выберите из нее.
- После того как Вы покинете Вашу ловушку, представьте, что Вы сидите снаружи ее, под деревом.
- Посмотрите вокруг. Посмотрите на Вашу ловушку, затем на окружающий мир. Если Вы чувствуете, что находитесь перед стеной или заперты в ловушке, не прислушивайтесь к старым записям, которые говорят, что «взрослые так себя не ведут».
- Постройте для себя стену из картона, газет или т.п. Ударьтесь головой об нее. Оглянитесь. Нет ли более простого пути наружу?
- Возьмите большой картонный ящик. Заберитесь в него и надвиньте крышку. Посидите там некоторое время, прислушиваясь к своим чувствам. Затем покиньте ящик. Посмотрите на него. Посмотрите на окружающий Вас мир.

Затем спросите себя:

- Не могло ли так случиться, что я сам построил свою стену, сам залез в свою ловушку?
- Если это так, то что это дает мне?
- Как это влияет на других?
- Какие позиции я укрепляю в себе?
- Какие ярлыки я собираю, поступая таким образом?

- Как это соответствует моему сценарию?
- Это то, что я действительно хочу для себя? Теперь прекратите «биться об одну и ту же ситуацию» и оглянитесь вокруг.

Мифодрама

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

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

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

Прометею и его брату Эпиметею боги поручили создать животных и людей. Эпиметей должен был выполнять работу, а Прометей — проверять ее. Эпиметей дал животным силу, ловкость, смелость и крылья, мало что оставив для людей, поэтому Прометей решил их спасти. С помощью богини Минервы он зажег свой факел от солнца и передал огонь людям. Благодаря огню люди смогли сделать оружие, инструменты и достигли превосходства над животными. Кроме этого, Прометей сделал людей равными богам и отдавал им лучшее жертвенное мясо, оставляя богам только жир и кости. Зевс был оскорблен такой заботой Прометея о людях и задумал наказать его. Как Преследователь, он велел приковать Прометея к скале. Днем орел пожирал печень Прометея, которая восстанавливалась за ночь, и так продолжалось до тех пор, пока наконец Геракл не убил орла. Сегодня Прометей является символом «великодушного, долготерпеливого, незаслуженно страдающего, но силой своей воли противостоящего притеснению человека». Подобно греческому герою,

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

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

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

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

Эхо, маленькая нимфа, осужденная не иметь собственных мыслей, а лишь повторять то, что сказали другие.

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

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

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

«Восстановление связи с собственной личностью»

1. Развивайте ваше эволюционное «я». А сейчас повернитесь вправо (некоторые люди предпочтут повернуться влево) и создайте полный трехмерный образ себя, превзошедшего ваш существующий уровень. Это тот же вы, но обогнавший вас в развитии. Он способен разрешить проблемы, с которыми вы столкнулись в данный момент. Он любит и ценит вас, он стремится воспитать и защитить вас. Он может дать вам то, к чему, как мы выяснили на четвертом этапе, вы действительно стремитесь. Вы можете обратить внимание на то, как он движется, какое у него выражение лица, как звучит его голос, вы можете прикоснуться к нему, чтобы почувствовать какой он. Этот ваш более опытный двойник. Если вы не можете увидеть себя, постарайтесь почувствовать это. Некоторые люди ощущают тепло или видят свет, окружающий более находчивого двойника.
2. Соединитесь со своим эволюционным «я». Насладитесь возникшим у вас чувством зависимости от того, на кого вы всегда можете положиться: самого себя. Поблагодарите это ваше «я» за то, что

оно здесь, рядом с вами. Отныне у вас есть компаньон, который поведет вас за собой в будущее, прокладывая вам дорогу, охраняя вас.

3. Усиление вашей связи с собственным «я». А теперь вновь вернитесь к своему эволюционирующему «я», с которым вы отныне связаны. Войдите в него и оттуда посмотрите на себя. Почувствуйте, что значит стать изобретательным, принадлежащим самому себе. После того как вы полностью насладитесь новым ощущением, вернитесь на свое прежнее место, сохранив в себе это чувство.
4. Перенесение в будущее. Обратите внимание на то, что изменится, если вы представите, что отныне вы связаны с людьми на более солидном основании. Представьте, что вы отправляетесь в будущее, имея в качестве компаньона свое новое эволюционирующее «я». Вы можете почувствовать как это эволюционирующее «я» справляется с теми трудностями, которые возникают у вас на пути.

Вы как Естественный Ребенок (работа со сценарием «Без радости»)

Представьте, что Вы утратили непосредственные способности воспринимать мир неповторимым образом. Это упражнение даст Вам возможность более полно почувствовать свои ощущения.

- Выберите место, предпочтительно вне Вашего дома, где Вы чувствуете себя уютно. Сосредоточьтесь на каком-нибудь предмете, как будто Вы ни-

когда не видели его прежде. Начните сознавать его размер, форму, цвет, строение и т.д. Теперь пусть он постепенно исчезнет и в фокусе Вашего внимания появится задний фон. Повторите то же с другими предметами.

- Прислушайтесь к окружающим Вас звукам. Какие из них постоянные? Какие прерывающиеся? Осознайте их интенсивность и высоту.
- Сосредоточьтесь на запахах. Когда Вы раздуваете ноздри и вдыхаете воздух, какие запахи Вам кажутся знакомыми?
- Сосредоточьтесь на ощущениях во рту. Что они напоминают? Проведите языком по зубам. Что Вы чувствуете?
- Сосредоточьте внимание на поверхности Вашей кожи. Вы чувствуете тепло, холод, боль? Концентрируя Ваше внимание на разных частях своего тела, двигайтесь от макушки к пальцам ног.
- Повторяйте это упражнение в течение нескольких минут каждый день. Пусть чувственное и телесное осознание станет привычкой. Что Вам по-настоящему доставляло удовольствие в раннем детстве? Выберите что-нибудь, чем было бы интересно заняться, но что Вы не делали уже очень давно. Попробуйте это сделать опять.
- Если Вы любили лежать на спине и наблюдать за причудливой игрой облаков, выберите время и найдите место, где Вы можете снова полежать на спине и последить за облаками.

- Если Вы любите бегать босиком по земле, бродить по морскому песку или пробивать себе дорогу среди осенних листьев, почему бы не заняться этим снова при первой же возможности?
- Подставьте свое тело под солнечные лучи и сосредоточьтесь на ощущениях, которые возникают в Вашем теле.
- Заберитесь на дерево. Посидите там какое-то время.
- Запустите бумажного змея. Совершите пешее путешествие. Выпейте кока-колу.
- Веселитесь как ребенок. Получайте удовольствие. Выигрывающие так и делают.

Метод решения проблем (работа со сценарием «Без ума»)

Если у Вас есть проблемы, которые необходимо решить, — такие, как найти работу, изменить стиль поведения, улучшить семейные отношения, — активизируйте Вашего Взрослого, используя следующие приемы. Некоторые из них могут не подходить ко всем проблемам, но по крайней мере рассмотрите их в процессе.

1. Определите проблему и запишите ее (Вы можете обнаружить, что то, что Вы считали главной проблемой, вовсе таковой не является).
2. Каковы мнения, осведомленность и поведение Вашего Родителя по отношению к этой проблеме? Напишите, что каждый из Ваших родителей

сказал бы или сделал бы в связи с этой проблемой. Прислушайтесь к речи родителей в Вашей голове. Запишите то, что они считают необходимым, обязательным и т.д. Теперь запишите, чего они избегали, а также их невербальные сообщения.

3. Далее, рассмотрите чувства, установки и осведомленность Вашего Ребенка по отношению к этой проблеме. Запишите Ваши чувства, которые связаны с данной проблемой. Это ярлыки или настоящие чувства? Не играете ли Вы в какую-нибудь игру в связи с этой проблемой? Соответствует ли эта игра Вашему конструктивному, деструктивному или непродуктивному сценарию? Не исполняются ли при этом какие-либо манипулятивные роли?
4. Оцените приведенные выше сведения Родителя и Ребенка с помощью Вашего Взрослого. Какие установки Родителя мешают решению проблемы? Какие установки Родителя помогают Вам в решении проблемы? Какие чувства и адаптации Ребенка мешают решению проблемы? Какие чувства и адаптации Ребенка помогают Вам решить проблему? Какое решение было бы приятно Вашему Родителю? Будет ли оно подходящим или деструктивным для Вас? Какое решение было бы приятно Вашему Ребенку? Будет ли оно подходящим или деструктивным для Вас?
5. Представьте различные пути решения проблемы. Не отвергайте никакую идею. Вместо этого используйте Вашего Маленького Профессора и «мозговую атаку». Привлеките все свои способ-

ности, какие только сможете, даже если некоторые покажутся смешными.

6. Затем рассмотрите внутренние и внешние источники, необходимые для каждого решения, при помощи «мозговой атаки». Эти источники являются доступными? Они являются подходящими?
7. Оцените вероятность успеха каждой альтернативы. Отбросьте те, которые являются невозможными.
8. Выберите две или три наиболее вероятные. На основе фактов и творческого воображения примите Ваше решение.
9. Осознайте чувства, которые вызовут Ваши решения. Решения, которые оставляют «хорошие ощущения», могут удовлетворять все состояния Я. Решение, которое оставляет у Вас неприятные чувства, может заставлять Вашего Родителя и/или Ребенка сопротивляться ему и в действительности быть вредным для Вас или окружающих или может просто оказаться неправильным.
10. Заключите контракт, необходимый для того, чтобы исполнить решение. Поставьте соответствующие вопросы Взрослого, которые подходят к Вашему контракту.
11. Приведите в действие Ваше решение. Если это возможно, испытайте его в малом. Затем двигайтесь вперед с большей энергией.
12. Оцените сильные и слабые стороны Вашего плана по мере осуществления. Сделайте необходимые поправки.

13. Радуйтесь своим успехам. Не впадайте в уныние при неудачах. Изучите их и начинайте снова. Обдумайте утверждение Джона Дьюи: «Личность, которая по-настоящему мыслит, учится на своих неудачах точно так же, как и на своих успехах»

Домашнее задание: на следующую встречу принести предмет, который давно хранится в семье и является её гордостью (семейная или культурная реликвия). Это может быть старинный документ, награда, ценный предмет, рисунок (картина) и т.д.

«Реликвия» каждый участник демонстрирует свою семейную/культурную реликвию, рассказывает о ней.

Вопросы:

— узнали ли вы что-нибудь новое о своей семье/культуре?

— кем из своих предков (представителей своей культуры) вы больше всего гордитесь?

— чем вы гордитесь в своей семье/культуре?

Экологическая проверка — создание участниками образа своего будущего. На последнем занятии мы в ряде случаев предлагаем участникам представить себя в отрезке будущего — то, как они там взаимодействуют, что у них получается и что не получается. Обсуждение такой работы позволяет определить наиболее успешные пути использования этих состояний.

Наш опыт показал также высокую эффективность разработанной нами невербальной процедуры «совместное рисование счастья», с помощью которой мы часто завершаем групповую психотерапию. Каж-

дый участник рисует недоминантной рукой с закрытыми глазами свое представление о счастье. После этого все вместе складывают фрагменты в целостную картину и обсуждают, что получилось.

«Новый путь»

Сядьте удобно. Закройте глаза и мысленно представьте себе склон горы. Вы стоите наверху склона, перед Вами след от лыжни, ведущей вниз. Достаточно легкого толчка или усилия, и вот Вы уже стремительно летите вниз прямо по лыжной колее. Точно так же мы повторяем привычный способ поведения, как только оказываемся в соответствующей ситуации. Спускаясь со склона в своем воображении, ощутите, как легко Вам это дается, безо всякого усилия.

А теперь представьте, что Вы, подобно асу, спускаетесь со склона, как в слаломе, перечеркивая трассу. Этот спуск символизирует, что Вы больше не хотите повторять привычный способ поведения.

А теперь Вы можете вообразить, как Вы прокладываете новый путь. Он означает, что Вы пошли иной дорогой и в жизни.

Ваш последний час (фантазия)

Теперь взгляните на Вашу жизнь с другой стороны. Вообразите, что Вам остался час жизни и Вы можете провести его с кем только угодно.

- Кого бы Вы хотели видеть около себя?
- Как и где Вы бы хотели провести этот последний час?
- Этот человек (люди) знает о Ваших чувствах к нему?

Притча «О вечной жизни»

Царь Ановширван, которого народ называл также Справедливым, однажды отправился в паломничество по стране как раз в то время, когда родился пророк Мухаммед. На освещенном солнцем склоне горы он увидел сгорбившегося над работой почтенного старого человека. В сопровождении своих придворных царь подошел к нему и увидел, что старик сажает маленькие, не больше года, саженцы. «Что же ты делаешь?» — спросил царь. «Я сажаю ореховые деревья», — ответил старик. Царь удивился: «Ведь ты уже так стар. Зачем тебе саженцы, листву которых ты не увидишь, в тени которых не будешь отдыхать и не вкусишь их плодов?» Старик взглянул на него и ответил: «Те, кто был до нас, сажали, а мы пожинали плоды. Теперь мы сажаем, чтобы те, кто будет после нас, тоже могли бы пожинать плоды». ♦

СЦЕНАРНЫЙ ПРОЦЕСС

Сценарий «Пока не». Если я проживаю свой сценарий в соответствии с этим паттерном, лозунгом моей жизни является: «Я не могу радоваться, пока не закончу работу». Существуют многочисленные варианты этого сценария, но в каждом содержится мысль о том, что нечто хорошее не случится до тех пор, пока что-то менее хорошее не закончится. Например: «Я должен до конца понять себя, прежде чем смогу измениться»; «Жизнь начинается после сорока»; «Когда я выйду на пенсию, то смогу путешествовать»; «В другой жизни мне воздастся по заслугам». В древнегреческой мифологии сценарии «Пока не» был у Геракла. Чтобы стать полубогом, он должен был выполнить целый ряд трудных задач, одна из которых заключалась в очистке от навоза Авгиевых конюшен. Для людей верующих — отдохнуть можно в раю, при коммунизме, в другой жизни, а сейчас надо успеть — отработать грехи, терпеть и не грешить, или терпеть во имя светлого будущего последующих поколений. Это часто встречающийся паттерн у трудоголиков — «Отдохнем в могиле», «Белка в колесе».

Сценарий «После». Паттерн «После» представляет собой обратную сторону процесса в сценарии «Пока не». Человек, выполняющий сценарий «После», следует девизам: «Я могу радоваться сегодня, однако завтра

должен буду за это заплатить»; «Отличная вечеринка! Но завтра у меня будет болеть голова»; «После женитьбы (замужества) жизнь состоит из одних обязательств»; «День начинается у меня рано, но к вечеру я устаю». Человек, следующий сценарию «После», будет часто использовать структуру предложений первого и третьего примеров. Сценарии «После» можно проиллюстрировать мифом о Дамокле, греческом царе, который все время пировал, а над его головой на конском волоске висел меч. Однажды он взглянул вверх, увидел меч и с тех пор не находил себе покоя, живя в постоянном страхе, что меч может упасть. Подобно Дамоклу, человек, имеющий сценарий «После», полагает, что он сегодня может веселиться, но завтра за это последует расплата.

Сценарий «Никогда». Тема этого сценария заключается в следующем: «Я никогда не получаю того, что больше всего хочу». Например, Эндрю утверждает, что хотел бы иметь близкие взаимоотношения с какой-нибудь женщиной, но он никогда не ходил туда, где бы мог встретить незнакомых женщин. Он часто подумывал о том, чтобы поступить в аспирантуру, однако еще ничего не сделал для этого. Сценарий «Никогда» Эндрю подобен Танталу, обреченному вечно испытывать муки жажды и голода. Стоя в бассейне, по краям которого находятся яства и кувшины с водой, он не может до них дотянуться. Тантал не осознает, что ему лишь надо сделать шаг в сторону. Человек, имеющий сценарий «Никогда», также не понимает: чтобы добиться своего, нужно просто сделать первый шаг к цели. Однако он никогда его не делает.

Сценарий «Всегда». Человек, имеющий сценарий «Всегда», задается вопросом: «Почему это всегда случа-

ется со мной?» Этому сценарию соответствует древнегреческий миф об Арахне — мастерице вышивать. Она неразумно вступила в спор с богиней Минервой, вызвав ее на состязание по вышивке. Разгневанная богиня превратила ее в паука, обреченного вечно ткать свою паутину.

Сценарий «Почти». Сизиф прогневал греческих богов. Он был навечно обречен вкатывать на гору огромный камень. Когда он почти достигал вершины горы, камень выскальзывал у него из рук и снова катился к подножью. Подобно Сизифу, человек, имеющий сценарий «Почти», говорит: «В этот раз я почти достиг своего». Таиби Кейлер выдвинул идею о существовании двух типов паттерна «Почти». Описанный нами выше паттерн он называет «Почти — 1 тип». «Почти — тип 2» характерен для людей, которые достигают вершины горы, однако вместо того, чтобы оставить камень и отдохнуть, такие люди не замечают, что они на вершине. Они сразу же ищут более высокую гору и тут же начинают толкать на нее свой камень. Ю. М. Лужков в книге «Закон Паркинсона по-русски» называет это качество недоделывать до конца национальной русской чертой. Чуть-чуть недоделать, чтобы потом переделывать или вечно ремонтировать.

Сценарий с открытым концом (Открытый сценарий). Этот паттерн напоминает сценарии «Пока не» и «После» тем, что в нем присутствует точка раздела, после которой все меняется. Человеку с открытым сценарием время после этого момента представляется пустотой, как будто бы часть театрального сценария была утеряна. Девиз открытого сценария: «Достигнув очередной цели, я не знаю, что делать дальше». Этот паттерн напоминает миф о Филемоне и Баукисе, по-

жилой супружеской паре, которые заслужили одобрение богов тем, что приютили их в обличий усталых путников в своем доме, в то время как другие отказали им в пристанище. В качестве награды за их доброту боги продлили им жизнь, превратив их в растущие рядом деревья с переплетающимися ветвями.

Главный драйвер	Сценарный процесс
Будь лучшим	Пока не (Геракл) Я не могу иметь то, что хочу, пока не заплачу за это очень высокую цену
Радуй других	После (Дамокл) Я могу радоваться сегодня, но завтра я должен буду дорого заплатить за это
Будь сильным	Никогда (Тантал) Я никогда не получаю того, чего больше всего хочу
Пытайся	Всегда (Арахна) Я должен всегда оставаться в этой ситуации
Радуй других + Пытайся	Почти (Сизиф) — тип 1 Я чуть было не достиг успеха
Радуй других + Будь лучшим	Почти (Сизиф) — тип 2 Я все еще не достиг успеха
Радуй других + Будь совершенным + Спешу	Открытый конец (Филемон и Бавкида) Моя роль окончена, и я не знаю, что теперь делать

Экзистенциальная позиция и сценарий

Я– Ты– трагический сценарий

Я– Ты+ банальный сценарий

Я+ Ты– сценарий с преобладанием над окружающими, сценарий воинствующей личности

Я+ Ты+ оптимистический сценарий удачника ♦