Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы

Автор:
Эрик Берн

Люди, которые играют в игры

Эрик Леннард Берн

Легенды психологии. Эрик Берн

Книга Эрика Берна «Люди, которые играют в игры» более 50 лет является абсолютным бестселлером по взаимоотношениям и входит в топ-5 самых популярных книг психологии.

Эрика Берна уверен: жизнь каждого из нас протекает по определенному сценарию, заложенному еще в раннем детстве. Согласно ему, человек строит общение с коллегами, родными и друзьями, выбирает карьеру, становится счастливым и успешным или, наоборот, терпит неудачи. Эрик Берн подробно описывает каждый возможный сценарий и дает ключи, которые помогают разобраться в себе и окружающих, избежать негативных сценариев и добиться желаемого.

Эрик Берн

Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы

Eric Berne, M. D.

WHAT DO YOU SAY AFTER YOU SAY HELLO

The Psychology of Human Destiny

© 1964 by Eric Berne.

Copyright renewed 1992 by Ellen Berne, Eric Berne, Peter Berne and Terence Berne. This translation published by arrangement with Random House, an imprint of Random Hous Publishing Group, a division of Random House, Inc.

© Перевод. А. Грузберг, 2006

© Издание на русском языке. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ

Гений коммуникации. Искусство притягивать людей и превращать их в своих союзников

Чтобы преуспеть в жизни, недостаточно быть самым агрессивным, напористым и амбициозным. Напротив, сегодняшние победители – это те, кто стремится понять окружающих и выстроить с ними эффективную коммуникацию. Дейв Керпен предлагает освоить 11 простых навыков общения, чтобы успех сопутствовал вам во всех сферах жизни!

Будь тем, кому всегда говорят ДА. Черная книга убеждения

Что вы чувствуете, когда в ответ на свою просьбу слышите «нет»? Грусть. Обиду. Разочарование. Согласитесь, гораздо приятнее, когда окружающие идут вам навстречу и отвечают «да». Хотите, чтобы люди прислушивались к вам и чаще

соглашались? Авторы этой книги, эксперты в области убеждения и влияния, доказывают, что убедительности и авторитетности можно обучиться! Эта книга – продолжение бестселлера Роберта Чалдини «Психология влияния». Читайте руководство по эффективному общению и пусть мир скажет вам «да!».

Психология влияния

Классика деловой литературы, мировой бестселлер и лучшая книга о влиянии! Овладейте искусством убеждения и добивайтесь своих целей всегда и везде. Профессор психологии и признанный эксперт в сфере влияния Роберт Чалдини рассматривает 6 универсальных приемов, благодаря которым вы станете настоящим мастером уговоров.

Ругаться нельзя мириться. Как прекращать и предотвращать конфликты

Что мешает нам избегать взаимных претензий и ссор? Можно ли улучшить уже испорченные отношения? И что для этого нужно сделать? В своей книге Дэвид Бернс отвечает на эти и многие другие вопросы. Известный американский психолог предлагает методику, которая помогла сохранить отношения миллионам людей по всему миру, вырваться из заколдованного круга бесконечных скандалов, научиться проявлять нежность и уважение друг к другу. Это отличное практическое руководство для всех, кто хочет радоваться общению и жить в гармонии.

Предисловие

Эта книга является непосредственным продолжением моей предыдущей работы о трансакционном подходе и рассматривает новейшие достижения теории и практики за последних пять лет, главным образом – стремительное развитие сценарного анализа. За этот период резко увеличилось количество подготовленных трансакционных аналитиков. Они проверяли теорию во многих областях, включая промышленность, образование и политику, а также в различных клинических ситуациях. Многие внесли свой собственный оригинальный вклад, о чем упоминается в тексте или в примечаниях.

Книга первоначально рассматривалась как продвинутый учебник психоанализа, и профессионалы различных направлений без труда переведут на свой язык простые положения трансакционного анализа. Несомненно, ее будут читать и непрофессионалы, и по этой причине я пытался сделать ее доступной и для них. Чтение потребует размышлений, но, надеюсь, не расшифровки.

Говорить о психотерапии можно по-разному, в зависимости от того, кто с кем говорит: врач-психиатр с врачом-психиатром, врач-психиатр с пациентом или пациент с пациентом, и разница может быть не меньше, чем между мандаринским и кантонским наречиями китайского языка или древнегреческим и современным греческим языками. Опыт показывает, что отказ, насколько возможно, от этих различий в пользу чего-то вроде lingua franka[1 - Смешанный язык, жаргон, включающий элементы романских, греческих и восточных языков в Восточном Средиземноморье. – Прим. пер.] способствует «коммуникации», к которой так пылко стремятся и которой так настойчиво добиваются многие врачи. Я старался избегать модных в социальных, бихевиористских и психиатрических исследованиях повторов, излишеств и неясностей – как известно, эта практика восходит к медицинскому факультету Парижского университета XIV века.

Это привело к обвинениям в «популяризации» и «упрощенчестве» – термины, заставляющие вспомнить Центральный Комитет с его «буржуазным космополитизмом» и «капиталистическим уклоном». Оказавшись перед необходимостью сделать выбор между темнотой и ясностью, между сверхусложненностью и простотой, я сделал выбор в пользу «народа», время от времени вставляя специальные термины: нечто вроде гамбургера, который я бросаю сторожевым псам академической науки, а сам тем временем проскальзываю в боковую дверь и говорю своим друзьям «Здравствуйте!».

Буквально невозможно поблагодарить всех, кто способствовал развитию трансакционного анализа, поскольку их тысячи. Лучше всего мне знакомы члены Международной ассоциации трансакционного анализа и Сан-Францисского семинара по трансакционному анализу, который я посещал еженедельно.

Замечания о семантике

Как и в других моих книгах, он означает пациента любого пола, а она – что, по моему мнению, данное утверждение скорее применимо к женщинам, чем к мужчинам. Иногда он используется в целях стилистической простоты, чтобы отличить врача (мужчину) от пациентки. Надеюсь, эти синтаксические новшества не обидят эмансипированных женщин. Настоящее время означает, что я относительно уверен в утверждении, основанном на клинической практике, моей и других специалистов. Как будто, похоже и т. д. означает, что необходимы дополнительные данные для уверенности. Истории болезни взяты из моей собственной практики и из практики участников семинаров и совещаний. Некоторые истории составлены из нескольких реальных случаев и все замаскированы, чтобы невозможно было узнать участников, хотя значительные эпизоды и диалоги переданы точно.

Часть 1

Общие положения

Глава 1

Введение

А. Что вы делаете после того, как сказали «Здравствуйте»?

Этот детский вопрос, внешне такой безыскусный и лишенный глубины, которой мы ожидаем от научного исследования, на самом деле содержит в себе главные вопросы человеческого бытия и фундаментальные проблемы общественных наук. Этот вопрос «задают» себе младенцы, на этот вопрос дети получают

упрощенные и неверные ответы, его подростки задают друг другу и взрослым, а взрослые избегают давать ответы, ссылаясь на мудрецов, а философы пишут книги о нем, даже не пытаясь найти на него ответ. В нем содержится первичный вопрос социальной психологии: почему люди разговаривают друг с другом? И первичный вопрос социальной психиатрии: почему люди хотят, чтобы их любили? Ответ на этот вопрос есть ответ на вопросы, заданные четырьмя всадниками Апокалипсиса: война или мир, голод или изобилие, чума или здоровье, смерть или жизнь. Неудивительно, что мало кто находит ответ на этот вопрос в течение жизни. Дело в том, что большинство не успевают ответить на предшествующий вопрос: как вы говорите «Здравствуйте»?

Б. Как вы говорите «Здравствуйте»?

В этом тайна буддизма, христианства, иудаизма, платонизма, атеизма и, прежде всего, гуманизма. Знаменитый «хлопок одной ладони» в дзэн-буддизме – это звук приветствия одного человека другому и одновременно звук Золотого Правила, сформулированного в Библии. Правильно сказать «Здравствуйте» означает увидеть другого человека, осознать его как феномен, воспринять его и быть готовым к тому, что он воспримет вас. Возможно, в высшей степени проявляют эту способность жители островов Фиджи, потому что одна из редчайших драгоценностей нашего мира – искренняя улыбка фиджийца. Она начинается медленно, освещает все лицо, остается настолько, чтобы ее увидели и узнали, и медленно гаснет. Ее можно сравнить только с улыбкой, с какой смотрят друг на друга непорочная мадонна и младенец.

В этой книге обсуждаются четыре вопроса: как вы говорите «Здравствуйте»; как вы отвечаете на приветствие; что вы говорите после того, как сказали «Здравствуйте»; и главный – и очень печальный – вопрос: что обычно делают вместо того, чтобы сказать «Здравствуйте». Я дам здесь на эти вопросы краткие ответы. А объяснения ответов занимают весь объем книги, предназначенной в первую очередь для психиатров, во вторую очередь – для излечившихся пациентов и в третью – для всех, кому интересно.

1. Чтобы сказать «Здравствуйте», вы должны избавиться от всего мусора, который накопился у вас в голове после выхода из материнского чрева. И тогда вы поймете, что каждое ваше «Здравствуйте» – единственное в своем роде и

больше никогда не повторится. Чтобы понять это, могут потребоваться годы.

2. После того как вы сказали «Здравствуйте», вам необходимо избавиться от всего мусора и увидеть, что рядом есть человек, который хочет ответить вам и сказать «Здравствуйте». На это тоже могут потребоваться годы.

3. После того как вы поздоровались, вам нужно освободиться от всего мусора, что возвращается к вам в голову; от всех последствий испытанных огорчений и неприятностей, которые вам еще предстоят. И тогда вы лишитесь дара речи и вам нечего будет сказать. После многих лет практики, возможно, вы надумаете что-то, достойное быть высказанным вслух.

4. Эта книга главным образом посвящена мусору: тому, что делают люди друг с другом, вместо того чтобы сказать «Здравствуйте». Она написана в надежде на то, что люди опытные и тактичные сумеют помочь остальным распознать то, что я (в философском смысле) называю мусором, поскольку главная проблема при ответе на первые три вопроса заключается в распознавании того, что есть мусор, а что нет. Способ, каким пользуются в разговорах люди, научившиеся говорить «здравствуйте», называется в моей книге «марсианским» – чтобы отличить от обычного земного способа вести разговоры, который, как показывает история со времен Египта и Вавилона и до наших дней, ведет лишь к войнам, голоду, болезням и смерти, а выжившим оставляет лишь смятение в мыслях. Можно надеяться, что со временем марсианский способ, если людей тщательно подготовить и научить ему, сможет устранить эти несчастья. Марсианский язык, например, это язык снов, которые показывают, какой должна быть жизнь на самом деле.

B. Примеры

Чтобы проиллюстрировать ценность такого подхода, рассмотрим умирающего пациента, то есть человека с неизлечимой болезнью, время жизни которого ограничено. У Морта, тридцати одного года, медленно развивающаяся злокачественная опухоль, неизлечимая при современном уровне знаний, и у него осталось в худшем случае два года, в лучшем – пять лет жизни. Психиатру он жалуется на тик: по непонятным для него самого причинам у него дергаются голова и ноги. В терапевтической группе он вскоре находит объяснение: он

отгораживается от страха стеной из музыки, которая постоянно звучит у него в голове, а его тик – это просто движения в ритме музыки. Тщательное наблюдение подтвердило, что соотношение именно таково: не музыка вызывается подергиваниями, а телесные движения сопровождают эту внутреннюю музыку. Все, включая самого Морта, поняли, что, если с помощью психотерапии отключить эту музыку, его голова превратится в огромный резервуар, куда хлынут страхи и предчувствия. Последствия будут непредсказуемы, если только страх не заменить другими – более положительными – эмоциями. Что необходимо было сделать?

Вскоре стало ясно, что все участники группового лечения сознают, что рано или поздно им придется умереть, все испытывают какие-то чувства по этому поводу и все разными способами стараются запрятать их поглубже. Как и Морт, они тратят время и силы, чтобы откупиться от шантажа Смерти, и это мешает им наслаждаться жизнью. Но они понимали также, что за двадцать или пятьдесят оставшихся им лет они испытают больше, чем Морт за свои два года или пять лет. Так было установлено, что важна не продолжительность жизни, а ее качество. Конечно, открытие не новое, но сделанное в более трудных, чем обычно, условиях из-за присутствия умирающего, которое на всех произвело глубокое впечатление.

Все члены группы (они понимали марсианский язык, с готовностью учили ему Морта, а он с такой же готовностью учился) согласились, что жить – значит видеть деревья, слышать пение птиц и говорить окружающим «здравствуйте», это сиюминутное спонтанное бытие без драматизации и лицемерия, но с достоинством и сдержанностью. Все согласились, что ради достижения этой цели им всем, включая Морта, необходимо избавиться от мусора в голове. Когда все поняли, что положение Морта, в сущности, ненамного трагичнее, чем их собственное, неловкость и печаль, которые вызывались его присутствием, развеялись. Они могли в его присутствии оставаться веселыми, и он тоже; он мог говорить с ними наравне. Они не церемонились, расправляясь с его мусором, а он теперь не нуждался в церемониях и понимал, почему они безжалостны; в свою очередь, он получил право быть безжалостным к их мусору. В сущности, Морт вернул членский билет ракового клуба и возобновил членство в клубе всего человечества, хотя все, включая его самого, по-прежнему сознавали, что его положение труднее, чем у остальных.

Эта ситуация отчетливее других вскрывает важность и глубину проблемы «здравствуйте», которая, как в случае с Мортом, прошла через три стадии. Когда

он впервые появился в группе, остальные не знали, что он обречен. И поэтому обращались к нему так, как было принято в группе. Определялось обращение преимущественно воспитанием каждого члена группы: тем, как учили его родители приветствовать других, привычками, выработанными позже в жизни, и определенным взаимным уважением и откровенностью, связанными с психотерапией. Морт, будучи новичком, отвечал так же, как ответил бы в любом другом месте: делал вид, что он энергичный честолюбивый американец, каким хотели его видеть родители. Но когда во время третьей сессии Морт сказал, что он обречен, остальные смутились и почувствовали себя обманутыми. Все стали вспоминать, не сказали ли они чего-нибудь, что выставит их в дурном свете в собственных глазах, в глазах Морта и особенно врача-психиатра. Все как будто даже рассердились и на Морта, и на психотерапевта за то, что те не сказали раньше. Как будто их предали. В сущности, они сказали Морту «Здравствуйте» обычным способом, не сознавая, с кем говорят. Теперь, понимая его особенное положение, они хотели бы начать все сначала и обращаться с ним по-другому.

И поэтому начали всё сначала. Вместо того чтобы говорить откровенно и прямо, как раньше, говорили с ним мягко и осторожно, как будто спрашивали: «Ты видишь, как я стараюсь не забывать о твоей трагедии?» Никто не хотел рисковать своим добрым именем, разговаривая с умирающим. Но это было нечестно, потому что Морт получал преимущество. В особенности никто не решался смеяться громко и долго в его присутствии. Положение улучшилось, когда было решено, что же остается делать Морту; напряжение спало, и все смогли начать в третий раз, разговаривая с Мортом как с членом человечества, без всяких оговорок и ограничений. Таким образом, три стадии представлены поверхностным «Здравствуйте», напряженным, сочувственным «Здравствуйте» и спокойным, истинным «Здравствуйте».

Зоя не может сказать Морту «Здравствуйте», пока не знает, кто он, а это положение может меняться от недели к неделе и даже от часа к часу. Каждый раз, встречаясь с ним, она знает о нем немного больше, чем в прошлый раз, и поэтому должна говорить «Здравствуйте» чуть по-другому, если хочет поддержать развивающиеся дружеские отношения. Но поскольку она не может узнать о нем все, не может предвидеть все его изменения, Зоя никогда не может и сказать «Здравствуйте» самым совершенным образом, а может только все ближе к нему подходить.

Г. Рукопожатие

Большинство пациентов, впервые приходящих к психотерапевту, обмениваются с ним рукопожатием, когда он приглашает их в кабинет. Некоторые психиатры даже первыми протягивают руку. У меня другая политика относительно рукопожатий. Если пациент сам протягивает руку, я пожимаю ее, чтобы не выглядеть грубым, но делаю это небрежно, думая про себя, почему он так приветлив. Если он просто привык к тому, чего требуют хорошие манеры, я отвечаю ему тем же, и мы понимаем друг друга: этот приятный ритуал не помешает нашей работе. Если он протягивает руку так, что это свидетельствует о его отчаянном положении, я пожму ее крепко и тепло, чтобы дать ему понять: я знаю, что ему нужно. Но мои манеры, когда я вхожу в приемную, выражение моего лица, расположение рук – все это ясно говорит большинству новичков, что этой церемонии лучше избежать, если только они не настаивают. Такое начало должно показать – и обычно показывает, – что мы здесь с более серьезной целью, чем обмен обычными любезностями и демонстрация того, что мы хорошие парни. Я не обмениваюсь с ними рукопожатием главным образом потому, что пока их не знаю, а они не знают меня; к тому же к психиатру иногда приходят люди, которые не любят, когда к ним прикасаются, и по отношению к ним вежливость требует воздерживаться.

Конец беседы – совсем другое дело. К этому времени я уже многое знаю о пациенте, и он кое-что обо мне знает. Поэтому, когда он уходит, я обязательно пожимаю ему руку и теперь достаточно знаю о нем, чтобы сделать это правильно. Это рукопожатие должно значить для него очень много: что я принимаю[2 - «Принимаю» в данном случае не в обычном сентиментальном значении; просто я сообщаю, что готов провести с ним еще много времени. Это серьезное обязательство, которое включает в некоторых случаях годы терпения, усилий, взлетов и падений и ранних подъемов по утрам. – Прим. авт.] его, несмотря на все то «плохое», что он мне о себе рассказал. Если пациент нуждается в утешении и подбадривании, мое рукопожатие должно дать ему это; если ему нужно подтверждение его мужественности, мое рукопожатие пробуждает его мужественность. Это не расчетливое и тщательно продуманное средство привлечь и соблазнить пациента, просто подтверждение, что после часа разговора я многое знаю о нем и его наиболее интимных чувствах и тревогах. С другой стороны, если пациент лгал мне не из чувства естественного замешательства, а со злобой или если он пытался использовать меня или запугать, я не стану пожимать ему руку, чтобы он знал, что должен вести себя по-другому, если хочет, чтобы я был на его стороне.

С женщинами ситуация немного другая. Если пациентке нужен ощутимый знак, что я ее принимаю, я пожму ей руку, потому что это соответствует ее потребностям; если (как я буду к этому времени уже знать) ей неприятен физический контакт с мужчинами, я вежливо попрощаюсь с ней, но не стану пожимать руку. Этот последний случай наиболее ясно показывает, почему нежелательно пожимать руки при первой встрече: пожав ей руку до разговора, прежде чем пойму, с кем разговариваю, я мог бы вызвать у нее отвращение. В сущности, я бы совершил насилие, оскорбил ее, заставив вопреки ее желанию коснуться меня и сам прикоснувшись к ней – пусть даже из самых лучших побуждений.

В терапевтических группах я придерживаюсь аналогичной практики. Входя, я не говорю «Здравствуйте», потому что не видел членов группы целую неделю и не знаю, кому говорю «Здравствуйте». Сердечное или веселое «Здравствуйте» может оказаться совершенно неуместным в свете того, что произошло с ними за этот промежуток. Но в конце встречи я обязательно прощаюсь с каждым членом группы, потому что теперь знаю, с кем прощаюсь, и знаю, как это сделать с каждым из них. Например, предположим, со времени последней нашей встречи у пациентки умерла мать. Мое искреннее «Здравствуйте» может показаться ей неуместным. Она может простить меня, но незачем подвергать ее дополнительному напряжению. Ко времени окончания встречи я знаю, как правильно попрощаться с нею, принимая во внимание ее горе.

Д. Друзья

В обычном общении все совсем по-иному, потому что друзья прямо-таки созданы для взаимных поглаживаний. Им мы не просто говорим «Здравствуйте» и «До свидания», мы используем целую гамму от крепкого рукопожатия до объятий, в зависимости от того, к чему они готовы или в чем нуждаются; иногда это просто шутки и болтовня, чтобы не втягиваться слишком глубоко. Но одно в жизни более верно, чем налоги, и так же несомненно, как смерть: чем скорее у вас появятся новые друзья, тем вернее вы удержите старых.

Е. Теория

Пока достаточно о «Здравствуйте» и «До свидания». А то, что происходит между ними, относится к специальной теории личности и групповой динамики, которая одновременно служит терапевтическим методом, известным как трансакционный анализ. И чтобы понять нижеследующее, прежде всего необходимо ознакомиться с основами этой теории.

Глава 2

Принципы трансакционного анализа

А. Структурный анализ

Сущность трансакционного анализа заключается в изучении состояний Я, которые представляют собой целостные системы мыслей и чувств, проявляющиеся в соответствующих моделях поведения. Каждый человек проявляет три типа состояний Я. Состояние, которое ориентировано на родительское поведение, мы будем называть Я-Родитель. В этом состоянии человек чувствует, думает, действует и реагирует так, как один из его родителей в своем детстве. Это состояние Я активно, например, при воспитании собственных детей. Даже когда человек не находится в этом состоянии Я, оно влияет на его поведение как «Родительское воздействие», исполняя функции совести. Состояние Я, в котором человек объективно оценивает окружение, рассчитывает свои возможности и вероятности тех или иных событий на основе прошлого опыта, называется Взрослым состоянием Я, или просто Я-Взрослым. Взрослый функционирует как компьютер. У каждого человека внутри заключен маленький мальчик или маленькая девочка, которые чувствуют, думают, действуют, говорят и отвечают точно так, как он или она поступали, будучи ребенком определенного возраста. Это состояние Я называется Я-Ребенок. Ребенок не рассматривается как нечто «детское» или «незрелое» – это слова Родителя, но просто как ребенок определенного возраста, и очень важным здесь является возраст, который может в обычных обстоятельствах колебаться от двух до пяти лет. Каждому необходимо понять своего Ребенка не только потому, что с

ним придется прожить всю жизнь, но также потому, что это наиболее ценная часть его личности.

На рис. 1А представлена полная диаграмма личности, включая все, что чувствует и говорит человек, о чем он думает и что делает. (В упрощенной форме эта диаграмма показана на рис. 1Б.) Более тщательный анализ не открывает новые состояния Я, а только подразделяет первичные. Так, подобный тщательный анализ раскрывает в каждом случае два компонента Родительского Я: одно исходящее от отца, другое – от матери; в состоянии Ребенка также раскрываются компоненты Родителя, Взрослого и Ребенка, которые уже были налицо, когда фиксировался Ребенок, что можно подтвердить, наблюдая за реальными детьми. Этот вторичный, более углубленный анализ представлен на рис. 1В. Различение одного образца чувств и поведения от другого в состояниях Я называется структурным анализом. В дальнейшем состояния Я будут обозначаться Родитель (Р), Взрослый (В) и Ребенок (Ре) – с прописной буквы, тогда как родитель, взрослый и ребенок – со строчной буквы – относятся к реальным людям.

Рис. 1

Рис. 1Г. Описательные аспекты личности

Для описания разных явлений используются термины, которые понятны сами по себе или будут ниже объяснены: Природный, или Кормящий, Родитель и Контролирующий Родитель, а также Природный, Приспособившийся и Мятежный Ребенок. «Структурный» Ребенок представлен горизонтальным разделением, а «описательный» Ребенок – вертикальным, как на рис. 1Г.

Б. Трансакционный анализ

Как видно из вышеизложенного, когда встречаются два человека, имеются шесть состояний Я, по три в каждой личности, как изображено на рис. 2А. Поскольку состояния Я отличаются друг от друга, как отличаются реальные люди, очень важно знать, какое именно состояние Я активно в каждом участнике, когда между ними что-то происходит. Происходящее представлено на диаграмме стрелами, связывающими две «личности». В простейших взаимодействиях (трансакциях) стрелы параллельны, и такие трансакции называются дополняющими (или комплиментарными). Очевидно, существует девять возможных типов дополняющих трансакций (РР, РВ, РРе, ВР, ВВ, ВРе, РеР, РеВ, РеРе), как видно на рис. 2Б. На рис. 2А в качестве примера показана трансакция РРе между супругами, в которой стимул исходит от состояния Я-Родитель у мужа и адресован состоянию Я-Ребенок у жены, а ответ (реакция) – от ее Ребенка к его Родителю. В лучшем случае мы получим взаимодействие между покровительствующим мужем и его благодарной женой. Пока трансакция дополняюща, с параллельными стрелами, сама трансакция может длиться неограниченно долго.

Рис. 2А. Дополняющая трансакция РРе-РеР

Рис. 2Б. Диаграмма взаимоотношений, показывающая девять возможных типов дополняющих трансакций

На рисунках 3А и 3Б другая ситуация. На рис. 3А стимул Взрослый – Взрослый (ВВ) – например, просьба о дополнительных сведениях – вызывает реакцию Ребенок – Родитель (РеР), так что стрелы, обозначающие стимул и реакцию, не параллельны, а пересекаются. Трансакции такого типа называются пересекающимися, и в таком случае коммуникация нарушается. Если, например, муж спрашивает: «Где мои запонки?», а жена отвечает: «Почему ты всегда во всем винишь меня?», имела место пересекающаяся трансакция, и больше говорить о запонках они не могут. Это пересекающаяся трансакция первого

типа, которая представляет обычную реакцию переноса, часто встречающуюся в психиатрической практике. Именно такие трансакции причиняют в жизни наибольшие неприятности. На рис. 3Б представлена пересекающаяся трансакция второго типа, в которой стимул Взрослый к Взрослому (ВВ), например вопрос, вызывает покровительственную или напыщенную реакцию Взрослого к Ребенку (ВРе). Это обычная реакция контрпереноса, и пересекающиеся трансакции второго типа служат наиболее частой причиной трудностей в личных и политических взаимоотношениях.

Рис. 3А. Пересекающаяся трансакция первого типа ВВ-РеР

Рис. 3Б. Пересекающаяся трансакция второго типа ВВ-РРе

Внимательный анализ диаграммы на рис. 2Б показывает, что математически возможны 72 разновидности пересекающихся трансакций (9?9=81 комбинация минус 9 дополняющих трансакций). (В этом можно убедиться, начертив отдельно все диаграммы или описав их: РР-РВ, РР-РРе, РВ-РР, РВ-РРе и т. д. вплоть до РеРе-РеВ, причем большинство таких диаграмм можно подтвердить примерами из клинической практики или повседневной жизни. – Э. Б.) Но, к счастью, в повседневной жизни и в клинической практике обычно происходят только четыре из них. Это две описанные выше трансакции: первый тип (ВВ-РеР) – реакция переноса; второй тип (ВВ-РРе) – реакция контрпереноса; плюс третий тип (РеР-ВВ) – «раздражительная реакция», когда человек, ожидающий сочувствия, получает вместо нее сухие факты; и четвертый тип (РРе-ВВ) – «дерзость», когда человек, ожидающий услышать жалобу, получает ответ, который кажется ему наглым и самоуверенным и который заключается в обращении к фактам.

Пересекающиеся и дополняющие трансакции просты и принадлежат к трансакциям одного уровня. Но существуют также два типа неявно выраженных, или двухуровневых, трансакций – угловая и двойная. На рис. 4А представлена

угловая трансакция, в которой внешне стимул выглядит как Взрослый к Взрослому (например, разумное предложение торговой сделки), а на самом деле предназначен для другого состояния Я – Родителя или Ребенка – в собеседнике. Здесь сплошная линия – Взрослый к Взрослому – представляет социальный, или внешний, уровень трансакции, в то время как пунктир показывает психологический, или скрытый, уровень. Если угловая трансакция в данном случае успешна, реакция последует от Ребенка к Взрослому, а не от Взрослого к Взрослому; если неудачна, Взрослый в собеседнике сохранит контроль, и реакция будет не от Ребенка, а от Взрослого. Рассматривая различные способы вовлечения состояний Я, мы на диаграммах (рисунки 4А и 2Б) можем видеть, что существует 18 разновидностей успешных угловых трансакций, в которых реакция представлена пунктирной линией, и столько же неудачных угловых трансакций, в которых реакция изображена сплошной линией, параллельной линии стимула.

Рис. 4А. Успешная угловая трансакция (ВВ-ВРе) (РеВ)

На рис. 4Б представлена двойная трансакция. И в этом случае есть два уровня. Скрытый психологический уровень отличается от открытого социального. Изучение этих диаграмм показывает, что существует 81 в квадрате, или 6561, различных типов двойных трансакций.[3 - Это можно подтвердить следующим рассуждением. Возьмем девять дополняющих трансакций из рисунка 2Б и добавим 72 пересекающихся трансакции. Для каждой из них возможны 81 разновидность открытого, или социального, уровня и 81 разновидность скрытого, или психологического, уровня. И опять многие такие комбинации могут встретиться в клинической практике или в личных взаимоотношениях, что может подтвердить человек, научившийся различать состояния Я. – Прим. авт.] Если вычесть те, в которых социальный и психологический уровни повторяют друг друга (это, в сущности, 81 простая трансакция), остается 6480 типов двойных трансакций. К счастью, только шесть из них имеют значение в клинической и повседневной практике.[4 - (ВВ-ВВ)+(РеРе-РеРе), как на рис. 4Б, (ВВ-ВВ)+(РР-РР) (ВВ-ВВ)+(РРе-РеР), (РР-РР)+(РеРе-РеРе), (ВВ-ВВ)+(РеВ-РеВ), (ВВ-ВВ)+(РВ-РВ). Другие возникают в особых случаях, как, например, при воспитании и обучении детей или в детской психиатрии, где открытый уровень может быть дополняющим (РРе-РеР, РеРе-РеРе) или пересекающимся (ВВ-РеР, тип первый), в

то время как скрытый уровень может представлять любую из 81 возможности. Чтобы представить себе это, лучше начертить диаграммы трансакций, а затем подкрепить их типичными жизненными ситуациями. – Прим. авт.]

Рис. 4Б. Двойная трансакция (ВВ-ВВ) (РеРе-РеРе)

Читатель может спросить, зачем в этой главе приводится так много цифр. Это сделано по трем причинам. 1. Причина Ребенка: многие любят числа. 2. Причина Взрослого: стремление продемонстрировать, что трансакционный анализ точнее большинства социальных и психологических теорий. 3. Причина Родителя: показать, что этот анализ, сколь бы он ни был точен, не способен вместить все разнообразие живых людей. Например, если мы участвуем только в трех трансакциях и перед нами каждый раз выбор из 6597 вариантов, мы можем провести эти трансакции 6597

способами. Это дает примерно 300 миллиардов различных способов осуществления такого взаимодействия. Это, несомненно, предоставляет нам все возможности для выражения своей индивидуальности.

Если все население Земли разбить на пары, то эти пары смогли бы по двести раз обменяться взаимодействиями и при этом ни разу не повторили бы друг друга и не воспроизвели бы свои прежние взаимодействия. Поскольку люди обычно вовлечены в сотни и тысячи трансакций ежедневно, в распоряжении каждого триллионы и триллионы вариантов. Даже если человек испытывает отвращение к пяти тысячам из 6597 вариантов трансакций и никогда в них не вступает, все равно у него достаточно пространства для маневра, и поведение человека совсем не обязательно должно становиться стереотипным, если он сам этого не захочет. А если захочет, как поступает большинство, то это не вина трансакционного анализа, но влияние других воздействий, которые рассматриваются в данной книге.

Поскольку система в целом со всеми ее ответвлениями называется трансакционным анализом, как описано выше, анализ единичной трансакции мы

будем называть собственно трансакционным анализом, что представляет собой второй шаг структурного анализа. Собственно трансакционный анализ дает строгое определение всей системы в целом, что представляет интерес преимущественно для людей, владеющих научной методологией. Трансакция, состоящая из единичного стимула и единичной реакции, вербальной или невербальной, то есть словесной или несловесной, есть единица социального действия. Она называется трансакцией, поскольку каждый участник что-то от нее получает, почему, собственно, и участвует в трансакции. Все происходящее между двумя и большим количеством людей можно разбить на серию простых трансакций, и это предоставляет все преимущества, какие получает любая наука, работая с хорошо классифицированным и определенным материалом.

Трансакционный анализ есть теория личности и социального действия, а также клинический метод психотерапии; он основывается на анализе всех возможных трансакций между двумя или большим количеством людей на основе специально определенных состояний Я; все трансакции сводятся к определенному, ограниченному количеству типов (9 дополняющих, 72 пересекающихся, 6480 двойных и 36 угловых). Только пятнадцать из этих трансакций встречаются в обычной практике; остальные представляют собой скорее академический интерес. Любую систему или любой подход, не основанные на тщательном и строгом изучении единичных трансакций с учетом компонентов Я, нельзя называть трансакционным анализом. Такое определение позволяет создавать модели всех возможных форм социального поведения. Способ эффективен, поскольку он следует принципу научной экономии, который иногда называют «бритвой Оккама»,[5 - Оккам, Уильям – английский средневековый философ, автор принципа, который гласит: «Сущности не следует умножать без необходимости», так называемая «бритва Оккама». – Прим. пер.] делая только два допущения: а) человек может переходить от одного состояния Я к другому; б) если А говорит что-то, а Б спустя короткое время тоже что-то говорит, можно установить, являются ли слова Б ответом на речь А. Способ эффективен, поскольку до сих пор среди тысяч и миллионов взаимодействий между людьми не нашлось ни одного, которое не подпадало бы под эту модель. Способ точен и строг, так как ограничен простыми арифметическими расчетами.

Лучший способ понять «Трансакционный подход» – поставить вопрос: «Что в поведении одно-, двух– или трехлетнего ребенка соответствовало бы поведению взрослого?»

В. Упорядочивание времени

Длинные серии трансакций, тянущиеся порой через всю человеческую жизнь, можно классифицировать таким образом, чтобы иметь возможность прогнозировать – кратковременно или долгосрочно – социальное поведение человека. Такие серии трансакций происходят даже тогда, когда не удовлетворяют инстинктивным стремлениям человека, потому что большинство людей испытывают тревогу, когда сталкиваются с неорганизованным временем; именно поэтому многие предпочитают приемы с коктейлями одиночеству. Необходимость в упорядочивании времени основана на трех влечениях или потребностях. Первое – это потребность в стимулировании, или жажда ощущений. Большинство организмов, включая человеческий, нуждаются в стимулирующих воздействиях, что бы ни говорили некоторые из нас. Это объясняет популярность американских горок и то, почему преступники всеми способами стремятся избежать одиночного заключения. Второе – жажда признания, потребность в ощущениях особого типа, которые могут предоставить только другие люди и в некоторых случаях отдельные животные. Вот почему человеческим и обезьяньим младенцам недостаточно материнского молока; точно так же нужны им звуки, запахи, тепло и прикосновение матери, иначе они увянут, как увядают взрослые, когда некому сказать им «Здравствуйте». Третье – жажда организованности; именно поэтому люди стремятся создавать организации. А те, кто умеет организовывать время, – самые ценные и высокооплачиваемые члены общества.

Интересный пример объединения потребности в стимулировании и в организации можно найти у крыс, выращенных в состоянии сенсорной депривации, например в полной темноте или в постоянно освещенной белой клетке без каких-либо изменений. Позже этих животных помещают в обычные клетки с «нормальными» крысами. Установлено, что такие крысы отправляются в лабиринт за пищей, если он стоит на площадке, расчерченной, как шахматная доска, и не идут, если площадка однообразно окрашена. Крысы, выросшие в нормальной обстановке, отправляются за пищей, не обращая внимания на окраску площадки. Это свидетельствует, что для крыс стремление к упорядочиванию стимулов сильнее обычного голода. Экспериментаторы заключили, что потребность в упорядочивании (или, как они это назвали, в «опыте восприятия») включает такие фундаментальные биологические процессы, как голод, и что следствия ранней сенсорной депривации могут сохраниться на всю жизнь в форме сильного влечения или сложного стимула.

Существуют четыре основные формы упорядочивания времени и два добавочных, пограничных случая. Таким образом, если в помещении оказываются два или больше индивидуумов, у них есть возможность выбора из шести вариантов социального поведения. На одном полюсе – уход в себя, когда общение между людьми отсутствует. Это происходит в таких совершенно различных ситуациях, как поезд метро или терапевтическая группа шизофреников. За уходом в себя, когда каждый индивидуум остается погруженным в собственные мысли, следует самая безопасная форма социального поведения – ритуал. Это в высшей степени стилизованные взаимоотношения, которые могут оставаться неформальными, а могут превратиться в строго формализованные церемонии, которые полностью предсказуемы. Трансакции ритуального типа почти не содержат информации, скорее, это знаки взаимного признания. Единицы ритуала называются поглаживаниями, по аналогии с тем, как младенец и мать признают и принимают друг друга. Ритуалы запрограммированы извне традицией и социальными обычаями.

Следующая по степени безопасности форма социального поведения называется деятельностью. В повседневной жизни мы называем ее работой. Здесь трансакции запрограммированы материалом, с которым мы работаем, будь это дерево, бетон или арифметические задачи. Рабочие трансакции типично имеют форму Взрослый – Взрослый и ориентированы на окружающую реальность. Она, эта реальность, и является объектом деятельности. Далее следует развлечение, которое не в такой степени формализовано и предсказуемо, как ритуалы, но обладает определенной повторяемостью. Это многовариантное взаимодействие, которое имеет место на приемах, где гости не очень хорошо знакомы друг с другом. Развлечение тоже социально запрограммировано: говорят на общепринятые темы в общепринятой манере, но могут вклиниваться и индивидуальные ноты, ведущие к следующей форме социального поведения, которую называют играми.

Игрой называется комплекс скрытых трансакций, повторяющихся и характеризующихся четко выраженным психологическим выигрышем. Поскольку скрытые трансакции означают, что Водящий делает вид, что добивается одного, тогда как на самом деле ему нужно совсем другое, все игры обязательно связаны с надувательством. Но надувательство срабатывает только тогда, когда существует слабость, которую оно может использовать, какой-то «рычаг», за который может ухватиться другой игрок (Жертва). Такими рычагами или слабостями могут служить страх, жадность, чувствительность или раздражительность. Как только наживка проглочена, Водящий тянет за рычаг,

чтобы получить свой «выигрыш». За этим следует некоторое замешательство, так как жертва пытается понять, что с ней произошло. По окончании игры оба участника собирают свои выигрыши. Взаимный выигрыш заключается в чувствах (не обязательно одинаковых), которые игра вызывает у Водящего и Жертвы. Если в наборе трансакций нет этих четырех особенностей, перед нами не игра. То есть трансакция должна быть скрытой, в ней должно быть надувательство (приманка), затем рычаг, смятение и выигрыш. Можно представить сказанное формулой:

П + С = Р ? П ? Н ? В (формула игры).

П + С означает, что приманка схвачена, так что жертва хватается за рычаг (Р). Игрок берется за переключатель (П), затем следует момент недоумения (Н), и оба игрока собирают свой выигрыш (В). То, что соответствует этой формуле, есть игра, то, что не соответствует, – не игра.

Уточним, что простое повторение или упорство еще не составляет игру. Так, если в терапевтической группе испуганный пациент еженедельно просит терапевта успокоить его («Скажите, что мне лучше, доктор»), получает нужное заверение и отвечает «Спасибо», это не обязательно скрытая трансакция. Пациент откровенно высказал свою потребность и поблагодарил за ее удовлетворение, он никоим образом не воспользовался ситуацией, а просто дал вежливый ответ. Такая трансакция, следовательно, составляет не игру, а операцию, а операции, сколь бы часто ни повторялись, должны отграничиваться от игр, точно так же как рациональные процедуры следует отграничивать от ритуалов.

Но если другая пациентка просит терапевта об ободрении, а получив его, использует, чтобы представить терапевта в глупом виде, это уже игра. Например, пациентка спрашивает: «Как вы думаете, мне станет лучше, доктор?», а сентиментальный терапевт отвечает: «Конечно, станет». И в этот момент пациентка открывает скрытый побудительный мотив своего вопроса. Вместо того чтобы ответить «Спасибо», как в прямой трансакции, она дергает за рычаг: «Почему вы считаете, что все знаете?» Ответ на мгновение выбивает терапевта из равновесия, чего и добивалась пациентка. Игра заканчивается, пациентка испытывает приподнятое настроение, так как ей удалось надуть терапевта, а сам врач раздражен; таковы выигрыши.

Эта игра точно следует формуле. Надувательством послужил первоначальный вопрос, а рычагом – сентиментальность терапевта. Проглотив приманку, терапевт ответил так, как ожидала пациентка. Использовав рычаг, она вызывает момент недоумения и собирает свой выигрыш. Итак,

П + С = Р ? П ? Н ? В.

Это пример простой игры, которую с точки зрения пациента можно назвать «Ударь его», или «Сглазить», а с точки зрения терапевта – «Я только стараюсь вам помочь». На профессиональном жаргоне выигрыши называются купонами. «Хорошие» ощущения – это «золотые» купоны, а неприятные или раздражающие – «коричневые» или «синие» купоны. В нашем случае пациентка получила фальшивый золотой купон, испытав фальшивое торжество, а терапевт – коричневый купон, что вполне обычно.[6 - В Соединенных Штатах в торговой практике широко используются купоны, когда за каждый купленный товар покупатель получает определенное количество различных купонов. Впоследствии, предъявляя эти купоны, он получает скидку. – Прим. пер.]

У каждой игры есть свой девиз или особое выражение, по которому ее можно распознать, такие, например, как «Я только стараюсь вам помочь». Часто название игры берется из девиза.

Рядом с игрой находится пограничный случай взаимодействия людей друг с другом, который называется близостью. Двусторонняя близость определяется как искренние, свободные от игры взаимоотношения, когда каждый участник свободно отдает и получает без всякой выгоды. Близость может быть односторонней, когда одна сторона ведет себя искренне и отдает без расчета на выигрыш, а вторая извлекает из этого положения выгоду.

Сексуальные отношения дают примеры всего спектра человеческих взаимоотношений. Очевидно, что они могут иметь место и во время ухода в себя, могут стать частью ритуализованных церемоний, могут быть единственным видом деятельности, развлечением для дождливого дня, могут быть игрой с взаимной эксплуатацией и, наконец, подлинной близостью.

Г. Сценарии

Описанные выше формы социальной деятельности способствуют упорядочиванию времени, помогают избежать скуки и в то же время позволяют извлекать максимально возможное удовлетворение из каждой ситуации. Вдобавок у каждого индивидуума есть подсознательный план жизни, или сценарий, в котором он размечает длительные промежутки жизни – месяцы, годы и всю жизнь, – заполняя их периодами рациональной деятельности, развлечениями и играми, которые содействуют развитию сценария и одновременно приносят индивиду удовлетворение, обычно прерываемое периодами ухода в себя или короткими эпизодами близости. Сценарии обычно основаны на детских иллюзиях, которые могут сохраниться на всю жизнь; но наиболее чувствительные, восприимчивые и умные люди развеивают эти иллюзии одну за другой, что приводит к разнообразным жизненным кризисам. В ряду этих кризисов подростковая переоценка родителей, протесты, часто весьма причудливые, среднего возраста, а вслед за этим обретение философского отношения к жизни. Однако в некоторых случаях отчаянные попытки сохранить иллюзии в последующей жизни приводят к депрессиям или спиритуализму, тогда как отказ от всяких иллюзий ведет к отчаянию.

Упорядочивание времени – это объективный термин для обозначения экзистенциальных проблем, связанных с вопросом: что делать после того, как вы сказали «Здравствуйте»? Нижеследующее содержит в себе попытку ответить на этот вопрос. Ответ основан на наблюдениях за тем, как это делают люди, и содержит некоторые предложения, как это нужно делать. Такой ответ можно получить, исследуя природу жизненных сценариев в процессе их развития.

Часть 2

Родительское программирование

Глава 3

Судьба человека

А. Жизненные планы

Судьба человека определяется тем, что происходит в его голове, когда он вступает в противоречие с внешним миром. Каждый человек сам планирует свою жизнь. Свобода дает ему силу, чтобы осуществлять собственные планы, а сила дает свободу вмешиваться в планы других. Даже если исход предрешен другими людьми или генетическим кодом, предсмертные слова человека и надпись на его могильной плите будут свидетельствовать о том, что он все-таки боролся. Если человек умер в одиночестве и забвении, только близко знавшие его будут помнить, за что же он боролся, а посторонние так и останутся в неведении. В большинстве случаев человек проводит всю жизнь, обманывая мир, а обычно и себя самого. С этими иллюзиями мы ниже познакомимся подробнее.

В раннем детстве каждый решает, как он будет жить и как умрет, и этот план, всегда присутствующий в сознании человека, мы называем сценарием. Повседневное поведение может быть обманчиво, но важнейшие решения уже приняты: человека какого типа он выберет в супруги, в какой постели умрет и кто будет в этот момент с ним рядом. В жизни может случиться не так, но хочет человек именно этого.

Магда

Магда была преданной женой и матерью, но когда ее младший сын тяжело заболел, она с ужасом поняла, что в глубине души она думает, представляет или даже хочет, чтобы ее любимый мальчик умер. Она вспомнила, что, когда муж ее служил в армии за морями и океанами, происходило то же самое. Ей до жути хотелось, чтобы его убили. В обоих случаях она рисовала себе картины

собственного горя и страданий. Таков будет крест ее, и все окружающие будут восхищаться тем, как она его несет.

Вопрос: «А что будет после этого?»

Ответ: «Так далеко я никогда не заходила. Я буду свободна и смогу делать, что хочу. Начну сначала».

В школе у Магды было много сексуальных приключений с одноклассниками, и с тех пор чувство вины не оставляло ее. Смерть мужа или сына станет наказанием и искуплением за эту вину и освободит ее от материнского проклятия. Она больше не будет чувствовать себя парией. Окружающие воскликнут «Какая она мужественная!» и сочтут ее достойным представителем человечества.

Всю жизнь она прокручивала в голове этот трагический фильм. Это третий акт ее жизненной драмы, или сценария, написанного в детстве. Акт I: сексуальная вина и смущение; акт II: материнское проклятие; акт III: искупление; акт IV: освобождение и новая жизнь. В действительности же Магда вела обычную жизнь в соответствии с наказами родителей и делала все, чтобы члены ее семьи были здоровы и счастливы. Это противоположный сценарию сюжет, или контрсценарий, и он совсем не драматичный и не возбуждающий.

Сценарий – это постоянно действующий жизненный план, созданный в детстве под воздействием родителей. Это психологическая сила, подталкивающая человека к его судьбе, независимо от того, сопротивляется ли он или подчиняется добровольно.

В наши намерения не входит свести все поведение человека и всю его жизнь к формуле. Совсем наоборот. Реальный человек может быть определен следующим образом: это тот, кто действует спонтанно, но рационально и достойно и учитывает при этом интересы других людей. Тот же, кто действует по формуле, не может считаться реальным человеком. Но так как таких людей много, стоит подробнее познакомиться с ними.

Делла

Делла – соседка Магды, ей нет еще тридцати, и она ведет такой же домашний образ жизни. Но муж ее, коммивояжер, много разъезжает. Иногда в его отсутствие Делла начинает пить и оказывается далеко от дома. Эти эпизоды выпадают у нее из памяти, и, как обычно в таких случаях, она знает об этом только потому, что оказывается вдруг в незнакомом месте, а в записной книжке у нее имена и телефоны незнакомых людей. Это приводит ее в ужас. Она понимает, что может разрушить свою жизнь, связавшись однажды с недостойным человеком или преступником.

Сценарии создаются в детстве, так что, если это сценарий, он исходит из детства. Мать Деллы умерла, когда девочка была совсем маленькой, а отец целые дни проводил на работе. Делла не ладила с другими детьми в школе. Она чувствовала себя неполноценной и жила одиноко. Но позже она обнаружила способ приобрести популярность. Как и Магда, она предоставляла себя мальчикам для любовных игр. Ей никогда не приходило в голову, что существует связь между теми развлечениями на сеновале и ее нынешним поведением. Но в голове ее всегда сохранялся план жизненной драмы. Акт I: завязка. Развлечения на сеновале и чувство вины; акт II: основная часть. Развлечения в пьяном и бессознательном виде и ощущение вины; акт III: расплата. Разоблачение и наказание; она теряет все: мужа, детей, положение в обществе; акт IV: освобождение в финале. Самоубийство. И тогда все ее пожалеют.

И Магда, и Делла вели мирную жизнь в соответствии со своими контрсценариями, но их не оставляло предчувствие неизбежной судьбы. Их сценарии – это трагедии, в конце которых освобождение и примирение. Отличие в том, что Магда терпеливо ждала, пока вмешается бог и исполнит ее предназначение – спасение; в то время как Делла, подстегиваемая своим внутренним «демоном», нетерпеливо устремлялась к своей судьбе – проклятию, смерти и прощению. Так с одинакового старта («сексуальные грешки») женщины разными путями движутся к разным финалам.

Психотерапевт сидит в своем кабинете, как мудрец, и ему платят, чтобы он что-то с этим сделал. И Магда, и Делла освободятся, если кто-нибудь умрет, но задача психотерапевта – найти лучший способ освободить их. Он выходит из своего кабинета и идет по улицам, мимо биржевых маклеров, стоянок такси и баров. Почти все, кого он видит, ждут Большого Убийства. В продовольственном магазине мать кричит дочери: «Сколько раз я тебе велела не трогать это?», а в это время кто-то восхищается ее маленьким сыном: «Какой он умный!» Когда психотерапевт приходит в больницу, параноик спрашивает у него: «Как мне

выбраться отсюда, доктор?» Больной в депрессивном состоянии говорит: «Ради чего я живу?», а шизофреник отвечает ему: «Живущий да не умрет! На самом деле я не такой глупый». То же самое они говорили и вчера. Они так и будут стоять на своем, а снаружи люди продолжают надеяться. «Может, увеличить дозу препарата?» – спрашивает практикант. Доктор Кью поворачивается к шизофренику и смотрит ему в глаза. Шизофреник в ответ смотрит на него. «Увеличить твою дозу?» – спрашивает доктор Кью. Парень какое-то время думает, потом отвечает: «Нет». Доктор Кью протягивает руку и говорит: «Здравствуй». Шизофреник пожимает ему руку и отвечает: «Здравствуй». Потом они оба поворачиваются к практиканту, и доктор Кью говорит: «Здравствуйте». Практикант польщен, но пять лет спустя на совещании психиатров он подойдет к доктору Кью и скажет: «Привет, доктор Кью. Здравствуйте».

Мэри

«Когда-нибудь я открою детский сад, четырежды выйду замуж, разбогатею на торговле акциями и стану знаменитым хирургом», – сказала пьяная Мэри.

Это не сценарий. Во-первых, ни одну из этих идей она не получила от родителей. Они ненавидели детей, не признавали развода, считали рынок ценных бумаг слишком ненадежным, а их хирург предъявлял слишком большие счета. Во-вторых, ее личность не была приспособлена для подобных исходов. Мэри неловко чувствовала себя с детьми, была фригидна и холодна с мужчинами, боялась рынка, и руки у нее дрожали от пьянства. В-третьих, она уже давно решила днем заниматься торговлей недвижимостью, а по вечерам и в уикенды напиваться. В-четвертых, ни одна из этих перспектив не привлекала ее. Скорее это было выражение того, что она не станет делать. И, в-пятых, всем, кто ее слышал, было очевидно, что она ничего подобного не сделает.

Сценарий требует: 1) родительских указаний; 2) соответствующего развития личности; 3) решения, принятого в детстве; 4) реальной заинтересованности в соответствующем методе успеха или неудачи; 5) правдоподобия (или правдоподобного начала, как говорят сегодня).

Настоящая книга описывает аппарат сценария и возможные способы его изменения.

Б. На сцене и за сценой

Театральные сценарии интуитивно выводятся из сценариев жизненных, и, чтобы разобраться в них, есть смысл рассмотреть связи и сходство между ними.

1. И те и другие основаны на ограниченном количестве сюжетов, наиболее известный из которых – трагедия Эдипа. Подходящие сюжеты можно найти также у других древнегреческих драматургов и в греческой мифологии. У других народов в мистических религиозных драмах мы встречаем либо грубые дифирамбы, либо развратные оргии, но древние греки и древние евреи первыми выделили и описали образцы и типичные сюжеты человеческой жизни. Конечно, человеческая жизнь полна борьбы, пафоса, надгробного плача и богоявлений, как и в первобытных ритуалах, но когда описание дается обычным языком, а описывается встреча мужчины и девушки при луне под лавровым деревом, понять гораздо легче. Сведенная к этому уровню греческими поэтами, жизнь каждого человека уже изображена Булфинчем и Грейвзом.[7 - Томас Булфинч – американский писатель XIX века, известный своими пересказами мифологии; Моррис Коул Грейвз – американский художник XX века, чьи картины навеяны восточной мифологией и преданиями американских индейцев. – Прим. пер.] Если боги улыбаются человеку, ему живется неплохо. Но если они хмурятся, в нем что-то ломается. И если он хочет устранить проклятие или как-то приспособиться жить с ним, он становится пациентом.

Для исследователя трансакционного сценария, как и для критика сценария литературного, это означает, что если известна суть интриги и образы, известен и конец, если только не вмешаются какие-то непредвиденные силы. Например, психотерапевту, как и драматургу, совершенно ясно, что Медея предрасположена к убийству своих детей и обязательно сделает это, если только ее кто-нибудь не отговорит; им обоим также ясно, что, если бы она посещала терапевтическую группу, ничего подобного не произошло бы.

2. Определенные жизненные сценарии, если им не мешать развиваться, имеют вполне предсказуемый финал; но чтобы человек имел оправдание для своих поступков, нужно, чтобы между ним и окружающими состоялся вполне определенный диалог. И в театре, и в реальной жизни каждый персонаж должен выучить свои реплики наизусть и произнести их вовремя, чтобы окружающие

могли отреагировать надлежащим образом. Если герой меняет свой текст и состояние Я, окружающие будут реагировать по-другому. Это изменяет весь сценарий, и именно такова цель психотерапевта, занимающегося анализом сценария. Если Гамлет начнет произносить строки из другой пьесы, Офелии тоже придется изменить текст, чтобы происходящее имело какой-то смысл, и весь спектакль пойдет совсем по-другому. И тогда они вдвоем могут сбежать, а не бродить в тоске по замку – пьеса получится плохая, но жизнь, вероятно, станет гораздо лучше.

3. До первого представления сценарий приходится переписывать, разучивать, проводить репетиции. В театре есть читки, повторы, костюмные репетиции и генеральные репетиции перед премьерой. Жизненные сценарии начинаются в детстве с примитивной формы, которая называется протоколом. Здесь круг ролей весьма ограничен – только родители, братья и сестры; если же ребенок воспитывается в приюте или приемными родителями, в списке ролей – товарищи или воспитатели. Окружающие играют свои роли прямолинейно, потому что каждая семья – это своего рода организация с четкими правилами, и ребенок не может научиться в ней гибкости. Но, переходя в подростковый возраст, он начинает встречаться с другими людьми. Он ищет тех, кто может играть роли, предписанные его сценарием (они будут это делать, потому что он сам играет определенную роль в их сценарии). В это время он переписывает свой сценарий, чтобы учесть новое окружение. Основной сюжет остается прежним, но действие развивается несколько по-другому. В большинстве случаев (если не считать подростковых самоубийств или убийств) это репетиция – нечто вроде прогона в маленьком городке. Пройдя через несколько таких адаптаций, человек подходит к основному представлению – и к финальному выигрышу. Если сценарий «благоприятный», финал проходит в форме прощального обеда. Если «неблагоприятный», прощальные слова произносятся на больничной койке, у дверей тюремной камеры, в психиатрической лечебнице, у подножия виселицы или в морге.

4. Почти в каждом сценарии есть роли «хороших парней» и «плохих парней», «победителей» и «побежденных». Определение Хорошего и Плохого, Победителя и Неудачника у каждого сценария свое, но совершенно очевидно, что эти четыре типа представлены в каждом сценарии, хотя иногда объединяются в две роли. Например, в ковбойском сценарии Хороший одновременно Победитель, а Плохой – Неудачник. Хороший означает храброго, решительного, честного и чистого; Плохой может означать трусливого, нерешительного, мошенника и развратника. Иногда Победитель – это тот, кто выживает; Неудачник – тот, кого повесили или застрелили. В «мыльной опере»

Победителем является девушка, которой достается жених; Неудачником – та, от которой уходит мужчина. В фильмах, посвященных бизнесу, Победитель тот, кто заключает наилучший контракт или получает наибольшую прибыль; Неудачник – тот, кто не умеет обращаться с ценными бумагами.

Психотерапевты, анализируя сценарии, называют Победителей Принцами и Принцессами, а Неудачников – Лягушками. Цель анализа сценария – превратить Лягушек в Принцев и Принцесс. Чтобы достичь этого, психотерапевт должен установить, каковы были хорошие и плохие парни в родительских сценариях и кто там был Победителем и Неудачником. Пациент может сопротивляться попыткам превратить его в Победителя, потому что пришел к психотерапевту совсем не за этим: он просто хочет стать храбрым Неудачником. Это естественно, поскольку соответствует его сценарию; если же он станет Победителем, ему придется выбросить большую часть своего сценария и начинать заново, а большинство не хочет этого.

5. Все сценарии, и в театре и в жизни, отвечают на главный вопрос человеческого существования: что вы говорите после того, как сказали «Здравствуйте»? Например, трагедия Эдипа и вся его жизнь связаны с этим вопросом. Встретив старика, Эдип прежде всего говорит: «Здравствуй». А следующие его слова в соответствии со сценарием: «Хочешь сразиться?» Если старик отвечает «нет», Эдипу больше нечего ему сказать и он может только стоять, тупо гадая, поговорить ли о погоде, об исходе текущей войны или о том, кто выиграет очередные Олимпийские игры. Проще всего ему отделаться, сказав: «Рад был познакомиться», «Si vales bene est, ego valeo»[8 - Обычное начало письма по-латыни с пожеланием здоровья. – Прим. пер.] или «Все дело в умеренности», и идти своей дорогой. Но если старик отвечает «да», Эдип восклицает: «Превосходно!», потому что знает теперь, что говорить дальше.

6. Как и театральные сцены, сцены жизненного сценария должны быть мотивированы и подготовлены заранее. Простой пример: у вас «вдруг» кончается бензин. Почти всегда это означает, что за два-три дня до этого вы начинаете поглядывать на счетчик, «планировать», как бы заправиться поскорее, но ничего не делаете. Ясно же, что невозможно неожиданно «лишиться бензина», если только вы не в чужой и не в сломанной машине. В сценарии Неудачника это почти всегда неизбежное, заранее запланированное событие. А большинство Победителей всю жизнь ни разу не остаются на обочине с пустым баком.

Жизненные сценарии основаны на родительском программировании, которое необходимо ребенку по трем причинам: 1. Оно дает цель жизни, которую иначе пришлось бы отыскивать самому. Ребенок обычно действует ради других, чаще всего ради родителей. 2. Оно дает ему приемлемую возможность организовывать свое время (то есть приемлемую для родителей). 3. Человеку нужно объяснять, как делать то или иное. Учиться самому, возможно, интересно и привлекательно, но не всегда практично. Хорошим пилотом не станешь, разбив несколько самолетов и научившись на своих ошибках. Пилот должен учиться на ошибках других, а не на собственных. У хирурга должен быть учитель, он не должен вырезать аппендиксы один за другим, чтобы понять, как это делается и какие здесь возможны ошибки. Поэтому родители программируют детей, передавая им все, чему научились или чему, как им кажется, они научились. Если они Неудачники, то передают программу Неудачника; если Победители – программу Победителя. Модель, рассчитанная на долговременное исполнение, всегда имеет сюжетную линию. И если дурной или благополучный исход предопределен родительским программированием заранее, сюжет ребенок часто волен отыскивать собственный.

В. Мифы и сказки

Первый и наиболее архаичный вариант сценария, первичный протокол создается в сознании ребенка в том возрасте, когда для него реальны только члены его семьи. Мы считаем, что родители представляются ему огромными фигурами, наделенными волшебной властью, как великаны, гиганты, людоеды, чудовища и горгоны в мифологии, хотя бы потому, что родители втрое выше и в десять раз массивнее ребенка.

Подрастая, ребенок набирается ума-разума и перемещается из классической вселенной в более романтический мир. Он создает первый палимпсест, или переработанный вариант своего сценария, чтобы сценарий более соответствовал новому представлению об окружении. В нормальных условиях ему в этом помогают сказки и рассказы о животных, которые вначале ему читает мать, а потом он сам на досуге, когда может отпустить на волю свое воображение. В этих рассказах и сказках тоже есть волшебство, но оно не сотрясает небо и землю, как в мифах. Они дают ему целый набор новых типажей, чтобы он мог по своей воле раздавать им роли. В его распоряжении все

персонажи мира животных, которые либо знакомы ему как товарищи по играм, либо представляются страшилищами, которых он видит только на расстоянии, или полувоображаемыми созданиями с неведомыми возможностями, о которых он только слышал или читал. А может, они сойдут к нему с телевизионного экрана: в этом возрасте даже телереклама окружена волшебным ореолом. Но даже в худшем случае, лишенный книг и телеэкрана, а иногда и матери, ребенок способен представить себе, что где-то существуют коровы и другие животные.

На первой стадии он имеет дело с волшебниками, которые способны превращаться в животных. На второй ребенок просто приписывает животным человеческие качества. Эта способность до некоторой степени сохраняется и у взрослых, особенно тех, кто много времени проводит в конюшне, на псарне или в бассейне с дельфинами.

На третьей стадии, в подростковом возрасте, он опять переписывает сценарий, приспосабливая его к новой реальности. Она по-прежнему представляется ему романтической или золотой, иначе он пытается позолотить ее – с помощью наркотиков. Постепенно, по мере того как идут годы, он все более сближается с реальностью, все чаще получает от окружающих именно те ответы, которые предусмотрены его сценарием. Таким образом, год за годом, десятилетие за десятилетием, он готовится к заключительному спектаклю. И именно его представление о прощальном спектакле прежде всего должен изменить психотерапевт.

Ниже приводятся примеры сходства между мифами, волшебными сказками и реальными людьми. Лучше всего это понять на основе трансакционного анализа, того марсианского способа, о котором мы говорили. Способ этот тоже основан на мифе, придуманном специалистами по анализу игр и сценариев. Он будто бы позволяет объективнее взглянуть на жизнь. Марио, марсианин, прилетает на Землю, а потом возвращается к себе, чтобы рассказать, «каковы люди на самом деле» (а не то, как они сами себя представляют или что о себе говорят). Марсианин не прислушивается к высоким словам, не изучает статистические таблицы, он просто наблюдает, что делают люди друг с другом. Вот в качестве примера история похищения Европы.

Похищение Европы

Европа была внучкой Нептуна. Однажды она собирала цветы на прибрежном лугу. Неожиданно появился прекрасный бык и преклонил перед ней колени. Взглядом он приглашал ее сесть к нему на спину. Ее так увлекли его мелодичный голос и дружелюбное поведение, что девушка решила: неплохо бы прокатиться на нем по долине. Но как только она села к нему на спину, бык побежал к морю. На самом деле это был Юпитер, а Юпитер ни перед чем не остановится, когда увидит приглянувшуюся ему девушку. Впрочем, Европа не особенно пострадала: после того как они высадились на Кипре, она родила трех царей, и ее именем был назван целый континент. Все это произошло будто бы в 1552 году до Рождества Христова, а прочесть об этом можно во «Второй идиллии» Мосха.

Похититель – Юпитер – происходил из необычной семьи. Его отец, Сатурн, в соответствии с «Теогонией» Гесиода, имел шестерых детей. Первых пятерых он проглотил сразу после их рождения, но когда родился шестой, мать спрятала его и подложила вместо ребенка закутанный в пеленки камень, и отец его тоже проглотил. Когда Юпитер вырос, он с помощью бабушки заставил Сатурна изрыгнуть и камень, и пятерых проглоченных братьев и сестер: Плутона, Нептуна, Весту, Цереру и Юнону. Когда Европа наскучила Юпитеру, она связалась с Данаем, царем Египта, и родила от него дочь Амимону. Царь, отец Амимоны, послал ее провести воду к городу Аргосу, и когда она это делала, ее увидел Нептун и исполнился любовью. Он спас девушку от развратного сатира и взял себе. Нептун был прадедом Амимоны, в то время как Юпитер был двоюродным дедом ее матери.

Теперь разобьем самые значительные трансакции этой семейной саги на стимулы и реакции. Каждая реакция, разумеется, может стать стимулом для следующей трансакции.

1. Стимул. Прекрасная девушка грациозно рвет цветы. Реакция. Любвеобильный бог, ее двоюродный дед, превращается в золотого быка.

2. Реакция. Девушка гладит его по бокам и голове. Реакция. Бык склоняет колени и закатывает глаза.

3. Девушка садится ему на спину. Бык похищает ее.

4. Она выражает свой страх и удивление и спрашивает его, кто он такой. Он успокаивает ее, и все оборачивается хорошо.

5. Стимул. Отец пожирает собственных детей. Реакция. Мать скармливает ему камень.

6. Реакция. Спасенный сын заставляет отца вернуть братьев и сестер и проглоченный камень.

7. Стимул. Отец посылает прекрасную девушку подвести воду. Реакция. Она попадает в неприятности с сатиром, которого в наши дни назвали бы «волком».

8. Стимул. Ее красота возбуждает ее прадеда. Реакция. Он спасает ее от сатира и забирает себе.

Для специалиста, анализирующего сценарий, самое интересное в этой серии мифических трансакций (в пересказе Мосха) следующее. Европа, несмотря на жалобы и протесты, так и не сказала «Остановись!» или «Немедленно отнеси меня назад!». Напротив, она тут же принялась гадать, кто ее похититель. Иными словами, хотя внешне она протестует, на самом деле она не хочет прерывать представление, она подчинилась ему, и ее интересует только конец. Поэтому жалобы ее двусмысленны; марсианин называет их «игровыми» или «сценарными». В сущности, она играет в игру под названием «Насилуют!», которая соответствует ее сценарию. Согласно сценарию она должна стать матерью царей «против своей воли». Интересоваться личностью похитителя – не лучший способ отговорить его от насилия; а протесты должны снять с девушки ответственность за флирт с похитителем.

Есть гораздо более знакомый сюжет, включающий все эти трансакции, хотя и в слегка измененном порядке. Нижеследующая версия заимствована у Эндрю Ланга[9 - Шотландский поэт, писатель и ученый XIX века. – Прим. пер.] и братьев Гримм. Эту сказку с самого раннего возраста знают буквально все дети в англоязычных странах, да и в других тоже, и она дает мощный стимул развитию их воображения.

Красная Шапочка

Жила-была маленькая девочка по имени Красная Шапочка (КШ), и однажды мама послала ее в лес отнести бабушке пирожок. По дороге она встретила волка-соблазнителя, который счел ее лакомым кусочком. Он предложил ей не важничать, прогуляться по полянке, передохнуть и нарвать цветочков. Девочка задержалась, а волк отправился к дому бабушки и проглотил старушку. Когда пришла КШ, он притворился ее бабушкой и пригласил девочку лечь с ним в постель. Девочка послушалась, но заметила много странностей во внешности бабушки и усомнилась в том, что это действительно она. Вначале волк пытался разубедить ее, а потом проглотил (очевидно, не жуя). Пришел охотник и спас девочку, разрезав волку брюхо. Оттуда вышла и живая бабушка. А потом КШ помогла охотнику набить брюхо волка камнями. В некоторых вариантах КШ зовет на помощь, и охотник спасает ее в самый последний момент, не дав волку ее проглотить.

Опять перед нами сцена соблазнения, в которой участвуют невинная девушка, которая любит собирать цветы, и коварное животное, предающее ее. Животное любит пожирать детей, но в конце концов его кормят камнями. Как и Амимона, КШ должна выполнить поручение, чтобы помочь другим, точно так же она страдает от волка и находит спасителя и друга.

Для марсианина с этой историей связан любопытный вопрос. Марсианин целиком принимает историю на веру, включая говорящего волка, хотя сам никогда таких не встречал. Но, размышляя о случившемся, марсианин думает, что бы все это означало на самом деле и почему люди так поступают? Вот каковы его мысли об этом.

Реакция марсианина

Однажды мама послала КШ отнести пирожок бабушке, и в лесу девочка встретилась с волком. Какая мать пошлет дочь в лес, в котором встречаются волки? Почему мать сама этого не сделала или не пошла с КШ? Если бабушка настолько беспомощна, почему мать оставила ее так далеко жить одну в хижине? Но если КШ все же нужно идти, почему мать не предупредила ее, что не нужно останавливаться и разговаривать с волками? Из сказки ясно, что КШ не знала, насколько это опасно. Мать не может быть так глупа. Похоже, ей все

равно, что случится с КШ; возможно, она даже хочет от нее избавиться. Девочка тоже не может быть так глупа. Как могла КШ видеть волчьи глаза, зубы, уши, лапы и думать, что перед ней ее бабушка? Почему она не убежала как можно быстрее? И какая она злая, если набивает брюхо волка камнями! Во всяком случае, любая разумная девочка, поговорив с волком, не стала бы задерживаться, чтобы нарвать цветов, а сказала бы себе: «Этот сукин сын сожрет мою бабушку, если я не прибегу ей на помощь».

Даже бабушка и охотник вызывают подозрения. Но если мы рассмотрим персонажей этой сказки как реальных людей, у каждого из которых есть собственный сценарий, мы увидим, как четко их роли, с точки зрения марсианина, соответствуют одна другой.

1. Мать, очевидно, хочет «случайно» избавиться от дочери. Или по крайней мере иметь возможность сказать: «Разве это не ужасно? В наши дни нельзя даже погулять по лесу, чтобы волк…» и так далее.

2. Волк, вместо того чтобы питаться кроликами и прочей мелочью, явно живет выше своих возможностей. Он должен понимать, что это добром не кончится. Следовательно, он сам напрашивается на неприятности. Очевидно, в молодости он начитался Ницше или чего-то еще в том же духе (если он может говорить и завязать на голове чепец, почему бы ему не уметь и читать?), и его девиз что-то вроде: «Живи с опасностями и умри со славой».

3. Бабушка живет одна и не запирает дверь. Очевидно, она надеется, что произойдет что-нибудь интересное, что-то такое, чего не могло бы случиться, если бы она жила с семьей. Может, именно поэтому она не живет с родственниками или хотя бы по соседству. Очевидно, она еще достаточно молода, чтобы искать приключений, потому что КШ – маленькая девочка.

4. Охотник, очевидно, спаситель, которому нравится наказывать побежденного противника с помощью маленьких девочек. Это, совершенно очевидно, подростковый сценарий.

5. КШ говорит волку, где он снова может ее встретить, и даже ложится с ним в постель. Она явно играет в «Насилуют!» и остается вполне довольна происшествием.

В этой истории каждое действующее лицо стремится к участию в сюжете любой ценой. Если брать всю историю на веру, то это просто сложная интрига, направленная против бедного волка. Его заставили поверить, что он способен одурачить любого, использовав КШ в качестве приманки. В таком случае мораль этой истории не в том, что невинные девушки должны держаться подальше от леса, в котором встречаются волки. Напротив, волки должны сторониться невинно выглядящих девушек и их бабушек. Короче, волк не должен гулять по лесу в одиночку. Кстати, возникает еще один интересный вопрос: что делает мать, избавившись на целый день от КШ?

Если все это кажется циничным или игривым, попробуйте представить себе КШ в реальной жизни. Главный вопрос таков: с такой матерью и после такого опыта кем станет КШ, когда вырастет?

Сценарий Красной Шапочки

В психоаналитической литературе много внимания уделяется символическому значению камней, засунутых в живот. Но для специалиста по трансакционному анализу главное все же – трансакции между участниками.

Керри обратилась к психотерапевту в возрасте тридцати лет с жалобами на головные боли и депрессию. Она не знала, чего ей хочется, и не могла найти себе партнера. Как и все Красные Шапочки в опыте доктора Кью, она всегда старалась помочь другим, но не прямо, а косвенным образом. Однажды она сказала:

– На улице возле вашего кабинета больная собака. Не хотите ли позвонить в АОЗЖ?[10 - Американское общество защиты животных. – Прим. пер.]

– А почему вы сами не позвонили? – спросил доктор Кью.

На что она ответила:

– Кто, я?

Сама она никого никогда не спасала, но всегда знала, где найти спасителя. Это типично для КШ. Тогда доктор Кью спросил ее, не работала ли она когда-нибудь в конторе, где во время перерыва кого-нибудь посылают за пирожками или бутербродами. Она ответила, что работала.

– Кто же ходил за пирожками?

– Конечно, я, – сказала она.

Вот какова жизнь Керри в соответствии с ее сценарием. В возрасте от шести до десяти лет мать часто отправляла ее в дом своих родителей с поручениями или просто поиграть. Часто девочка приходила, когда бабушки дома не было. И тогда дед играл с ней, обычно запуская руки ей под юбку. Она никогда не рассказывала об этом маме, потому что знала: мама рассердится и назовет ее лгуньей.

Сейчас она часто встречает мужчин и «мальчиков», многие назначают ей свидания, но она всегда порывает с ними после двух-трех встреч. Каждый раз, когда она рассказывает доктору Кью об очередном разрыве, он спрашивает, почему это произошло. И она отвечает: «Ха! Ха! Ха! Потому что он волчонок». Так она проводит годы, бродя по лесам деловой части города, принося пирожки сослуживцам, время от времени сталкиваясь с «волчатами», – тусклое, угнетающее прозябание. На деле самое волнующее событие в ее жизни – это история с ее дедом. И похоже, она готова провести всю жизнь в ожидании повторения такого события.

Это рассказ о том, как проходила жизнь КШ после окончания сказки. Приключение с волком – самое интересное, что случилось в ее жизни. Когда она выросла, КШ продолжала бродить по лесу, принося добро другим людям и в глубине души надеясь встретиться с другим волком. Но встречались ей только волчата, и их она презрительно отбрасывала. История Керри говорит нам также, кто был на самом деле волком и почему КШ оказалась настолько смела, что легла с ним в постель: это был ее дедушка.

Характеристика КШ в реальной жизни такова:

1. Мать часто посылает ее с поручениями.

2. Ее совращает дедушка, но она не рассказывает об этом матери. Если бы она это сделала, ее назвали бы лгуньей. Иногда она притворяется глупенькой, делая вид, что не понимает происходящего.

3. Сама она обычно не спасает других, но любит организовывать спасательную команду и всегда ищет такие возможности.

4. Когда она вырастает, ее по-прежнему посылают с разными поручениями. И она может заиграться или заблудиться, как маленькая девочка, а не идет прямо к цели, как подобает взрослым.

5. Она живет в ожидании какого-нибудь волнующего события, а тем временем скучает, так как встречает только волчат, а не взрослых волков.

6. Ей нравится набивать волчье брюхо камнями или находить равноценный заменитель этому увлекательному занятию.

7. Неясно, видится ли ей мужчина-психотерапевт спасителем или он только приятный, не озабоченный сексуально дедушка, с которым она чувствует себя удобно и испытывает легкую ностальгию и с которым она примиряется за неимением ничего лучшего.

8. Она смеется и соглашается, когда он говорит, что она напоминает ему КШ.

9. Как ни странно, она почти всегда носит красный плащ.

Следует отметить, что сценарии матери Красной Шапочки, ее бабушки и дедушки с материнской стороны должны быть дополняющими, чтобы такие сексуальные эпизоды случались регулярно. Счастливый конец сказки вызывает подозрения, так как в реальной жизни счастливых концов не бывает. Сказки рассказывают доброжелательные родители, поэтому счастливый конец есть вторжение благожелательного, но ложного Родительского состояния Я; сказки, созданные самими детьми, гораздо реалистичнее, и у них совсем не обязателен счастливый конец; на самом деле они обычно заканчиваются ужасно.

Г. В ожидании Rigor mortis

Одна из целей сценарного анализа – соотнести жизненный план пациента с грандиозной историей развития психологии человеческой расы, которая, очевидно, не слишком изменилась с пещерных времен, пройдя через эпохи первых небольших земледельческих и скотоводческих поселений, через эру великих тоталитарных империй Ближнего Востока и вплоть до нашей эры. Джозеф Кемпбелл в своей книге «Герой с тысячью лиц», которая является учебником для каждого сценарного аналитика, подводит такой итог:

«Фрейд, Янг и их последователи неопровержимо доказали, что логика, герои и само действие мифов сохранились до наших дней… Позднейшее воплощение Эдипа, герой продолжения романа о красавице и чудовище сегодня стоит на углу Сорок второй улицы и Пятой авеню и ждет, когда загорится зеленый свет». Кемпбелл указывает, что если герой мифа добивается всемирного торжества, то герой сказки одерживает победу только в узком домашнем кругу. А мы добавим, что пациенты потому пациенты, что не могут достичь победы, которая им нужна и ради которой они борются. Поэтому они приходят к терапевту, «знающему все тайные способы и великие слова. Он исполняет роль мудреца в старых мифах и сказках, чьи наставления помогают герою пройти через все испытания и ужасы на его пути».

Так, во всяком случае, видит это Ребенок пациента, что бы ни говорил его Взрослый; и совершенно очевидно, что все дети, начиная с рассвета человеческой истории, имели дело с одними и теми же проблемами и получали в свое распоряжение то же оружие. Если отбросить случайные черты, жизнь все так же вливает старое вино в новые мехи: кокосовые и бамбуковые бутылки уступают место козьим мехам, мехи – глине, глина – стеклу, стекло – пластмассе, но виноград вряд ли изменился, и в начале попойки нас ждет то же самое возбуждение и опьянение, а на дне бутылки – тот же осадок. Оттого-то, говорит Кемпбелл, так мало вариантов в сюжетах и так короток список действующих лиц. Поэтому, зная ключевые моменты сценария пациента, мы с определенной долей уверенности можем предсказать, куда он направляется, и помочь ему свернуть с избранного пути, прежде чем он встретится с неприятностями или катастрофой. Это называется превентивная психология, или «добиваться улучшения». Больше того, мы в состоянии помочь пациенту изменить сценарий или дать ему новый, а это есть корректирующая психотерапия, или излечение.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Смешанный язык, жаргон, включающий элементы романских, греческих и восточных языков в Восточном Средиземноморье. – Прим. пер.

2

«Принимаю» в данном случае не в обычном сентиментальном значении; просто я сообщаю, что готов провести с ним еще много времени. Это серьезное обязательство, которое включает в некоторых случаях годы терпения, усилий, взлетов и падений и ранних подъемов по утрам. – Прим. авт.

3

Это можно подтвердить следующим рассуждением. Возьмем девять дополняющих трансакций из рисунка 2Б и добавим 72 пересекающихся трансакции. Для каждой из них возможны 81 разновидность открытого, или социального, уровня и 81 разновидность скрытого, или психологического, уровня. И опять многие такие комбинации могут встретиться в клинической практике или в личных взаимоотношениях, что может подтвердить человек, научившийся различать состояния Я. – Прим. авт.

4

(ВВ-ВВ)+(РеРе-РеРе), как на рис. 4Б, (ВВ-ВВ)+(РР-РР) (ВВ-ВВ)+(РРе-РеР), (РР-РР)+(РеРе-РеРе), (ВВ-ВВ)+(РеВ-РеВ), (ВВ-ВВ)+(РВ-РВ). Другие возникают в особых случаях, как, например, при воспитании и обучении детей или в детской психиатрии, где открытый уровень может быть дополняющим (РРе-РеР, РеРе-РеРе) или пересекающимся (ВВ-РеР, тип первый), в то время как скрытый уровень может представлять любую из 81 возможности. Чтобы представить себе это, лучше начертить диаграммы трансакций, а затем подкрепить их типичными жизненными ситуациями. – Прим. авт.

5

Оккам, Уильям – английский средневековый философ, автор принципа, который гласит: «Сущности не следует умножать без необходимости», так называемая «бритва Оккама». – Прим. пер.

6

В Соединенных Штатах в торговой практике широко используются купоны, когда за каждый купленный товар покупатель получает определенное количество различных купонов. Впоследствии, предъявляя эти купоны, он получает скидку. – Прим. пер.

7

Томас Булфинч – американский писатель XIX века, известный своими пересказами мифологии; Моррис Коул Грейвз – американский художник XX века,

чьи картины навеяны восточной мифологией и преданиями американских индейцев. – Прим. пер.

8

Обычное начало письма по-латыни с пожеланием здоровья. – Прим. пер.

9

Шотландский поэт, писатель и ученый XIX века. – Прим. пер.

10

Американское общество защиты животных. – Прим. пер.

Купить: https://tellnovel.com/ru/erik-bern/lyudi-kotorye-igrayut-v-igry-psihologiya-chelovecheskoy-sudby-kupit

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить