

узнавания себя и обновления продолжается. Смыслом жизни становится не накопление внешних благ, а внутренняя проявленность. Для победителя сама жизнь оказывается источником радости.

ЭКСПЕРИМЕНТЫ И УПРАЖНЕНИЯ

1. Список качеств

Просмотрите список качеств. Поставьте галочки рядом с теми, которые соответствуют вашему самоощущению, и крестики рядом с теми, которые не соответствуют. Поставьте знак вопроса, если сомневаетесь.

	Я люблю себя	Мне не удастся задержаться ни на одном месте работы	
	Я обижен на окружающих и боюсь их	Я себе доверяю	
	Мне можно доверять	Я вечно говорю что-то не то	
	Я хорошо умею притворяться	Мне нравится общество людей	
	Обычно я прав	Мне не нравится быть женщиной/мужчиной	
	Я себе не нравлюсь	Я разочарован(а) в жизни	
	Я тревожусь о будущем	Я не реализовал(а) свои способности	

Победители и неудачники

Я ничего не могу придумать сам	Я рад(а), что я мужчина/женщина	
Я прокрастинатор	Я часто все делаю не так	
Я использую свои способности	Я вовлечен(а) в решение общественных проблем	
Я мыслю независимо	Людям нравится со мной общаться	
Я разбираюсь в своих чувствах	Я компетентный профессионал	
Я себя не понимаю	Люди меня избегают	
Я как в тупике	Меня не интересуют общественные проблемы	
Я трачу время с умом	Мне нравится моя работа	
Я люблю природу	Я получаю удовольствие от жизни	
Моя работа не приносит удовольствия	Я с трудом себя контролирую	
Я умею себя контролировать	Я себе не нравлюсь	

Теперь взгляните на качества, которые вы отметили.

Можете ли вы проследить закономерность?

Каких качеств больше: победителя, неудачника или и тех и других поровну?

Какие качества вы хотели бы в себе изменить?

Читайте книгу и время от времени возвращайтесь к этому списку. Обращайте внимание на качества, которые вы отметили, и меняйте то, что решите изменить.

2. Ось победителя — неудачника

Найдите свое место на этой оси в зависимости от самоощущения, жизненных достижений и взаимоотношений с людьми. Представьте, что на одном конце оси — полный провал, а на другом — абсолютный успех.

ОЦЕНИТЕ СВОЕ САМООЩУЩЕНИЕ

Неудачник _____ Победитель

ОЦЕНИТЕ СВОИ ЖИЗНЕННЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Неудачник _____ Победитель

ОЦЕНИТЕ СВОИ ОТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ

Неудачник _____ Победитель

Довольны ли вы своим местом на оси координат?

Если нет, что бы вам хотелось изменить?

3. Проигрывание внутреннего диалога по ролям

Когда в следующий раз не сможете уснуть, сосредоточиться или внимательно слушать собеседника из-за внутреннего диалога в голове, прислушайтесь к этим голосам.

Слушайте внимательно. Кто говорит? Разговариваете ли вы с конкретным человеком?

родители, взрослые и дети. Этим состояниям можно дать такие определения.

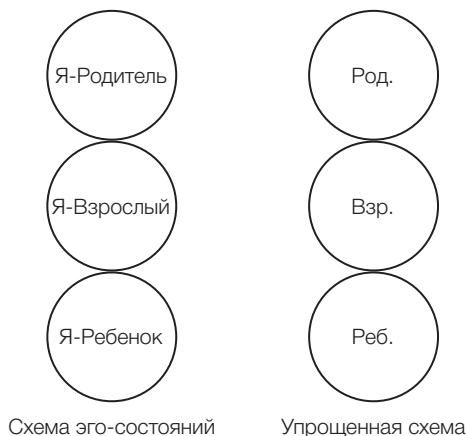


Рис. 2.1. Эго-структура личности

Вы в эго-состоянии Родителя, когда повторяете действия, мысли и эмоции своих родителей, как наблюдали их в детстве.

Вы в эго-состоянии Взрослого, когда исходите из обстоятельств текущей реальности, оперируете фактами и даете объективную оценку.

Вы в эго-состоянии Ребенка, когда ведете и чувствуете себя как в детстве.

КЕЙС

Клиенту необходимо было собрать информацию о частной школе, куда он планировал отдать сына. Когда он рассказал, что там практикуется неформальный подход к обучению и поощряется творчество, можно было отчетливо наблюдать

ВВЕДЕНИЕ В ТРАНЗАКТНЫЙ АНАЛИЗ

Улыбка, кивок, приветствие, хмурый взгляд — все эти виды взаимодействия между людьми на языке транзактного анализа называются *поглаживаниями*. Два и более поглаживаний — это уже транзакция. Любую из них можно отнести к одной из трех категорий: комплементарной, перекрестной, скрытой.

Комплементарные транзакции

Комплементарная транзакция осуществляется, когда человек обращается к другому из определенного эго-состояния, рассчитывая на конкретную реакцию, и получает предсказуемую реакцию из того эго-состояния, к которому обращается. Берн описывает ее как «адекватную, ожидаемую и соответствующую естественному порядку здоровых отношений между людьми». Например, если жена оплакивает смерть подруги, а муж с сочувствием ее утешает, временная потребность в зависимости адекватно удовлетворяется (это показано на рис. 2.2).

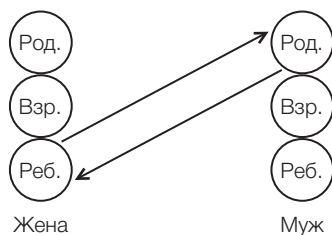
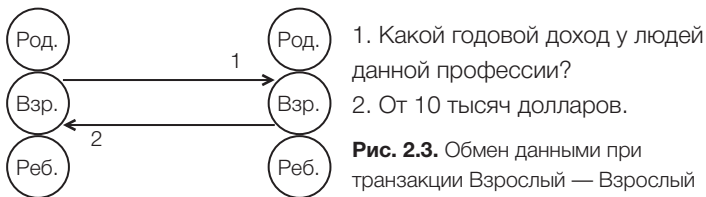


Рис. 2.2. Схема взаимодействия супругов.
Комплементарная транзакция

Комплементарная транзакция возможна между любыми двумя эго-состояниями. Пример транзакции Родитель — Родитель: пара с грустью обсуждает отъезд детей из дома; Взрослый — Взрослый: решение задачи; Ребенок — Ребенок или Родитель — Ребенок: совместное развлечение. Находясь в эго-состоянии Родителя, человек может взаимодействовать с другим человеком в любом эго-состоянии; то же касается состояний Взрослого и Ребенка. Если реакция ожидаемая, мы имеем дело с комплементарной транзакцией. Линии коммуникации в ней *открыты*, и люди могут продолжать взаимодействие.

Жесты, мимика, поза, тон голоса — тоже часть транзакции. Если адресат хочет понять все нюансы сказанного, необходимо принимать во внимание не только слова, но и невербальные аспекты коммуникации.

Чтобы лучше понять следующие схемы, предположим, что у транзакции недвусмысленный посыл, а вербальная и невербальная ее составляющие не противоречат друг другу. Впрочем, любая схема транзакции — это всего лишь догадка, хоть и не совсем наобум. Для точного анализа транзакции необходимо иметь представление обо всех трех эго-состояниях каждого участника (примеры приведены на рис. 2.3–2.7).



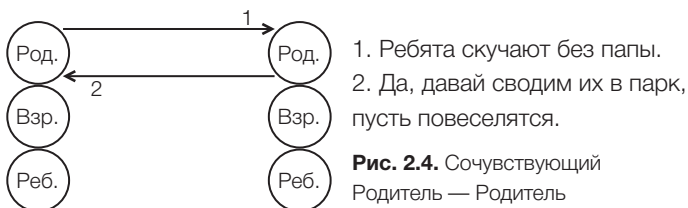


Рис. 2.4. Сочувствующий Родитель — Родитель

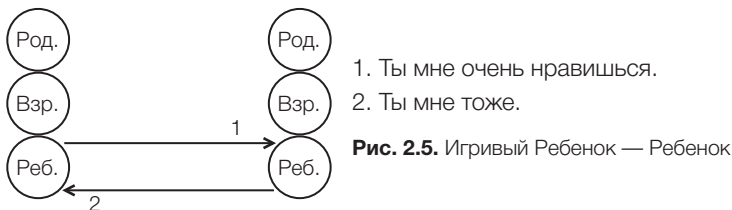


Рис. 2.5. Игривый Ребенок — Ребенок

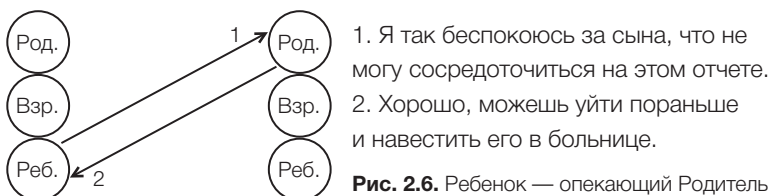


Рис. 2.6. Ребенок — опекающий Родитель

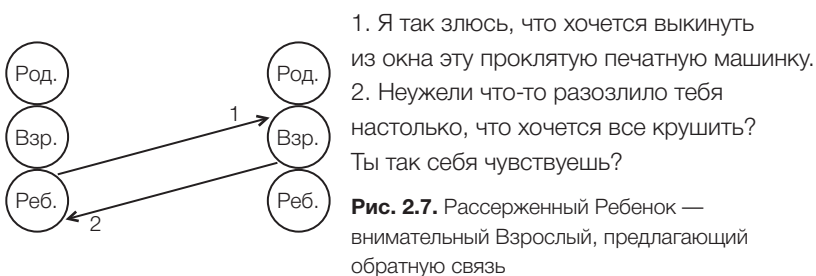


Рис. 2.7. Рассерженный Ребенок — внимательный Взрослый, предлагающий обратную связь

В каждой из описанных транзакций мы имеем дело с *открытой коммуникацией*: отвечающий реагирует так, как от него ждут, реакция адекватна стимулу. Но так бывает не всегда. Иногда за стимулом следует неожиданная или неадекватная реакция. Тогда линии коммуникации перекрещиваются.

Перекрестные транзакции

Когда двое собеседников стоят и мечут друг в друга молнии, поворачиваются друг к другу спиной и расходятся, не желая продолжать взаимодействие, или недоумевают из-за общения, вероятно, речь идет о *перекрестной транзакции*. Тут второй участник реагирует на стимул неожиданно. Активируется эго-состояние, отличное от того, к которому обращался первый участник, и линии коммуникации перекрещиваются. Результатом становятся уход от общения, нежелание продолжать коммуникацию или смена темы. Так, если муж не проявляет сочувствия к жене, чья подруга умерла, и говорит что-то вроде «А кому сейчас легко!» — он, скорее всего, оттолкнет ее (рис. 2.8).

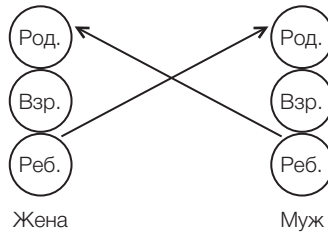
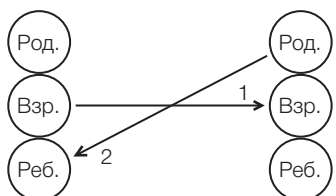


Рис. 2.8. Схема взаимодействия супругов.

Перекрестная транзакция

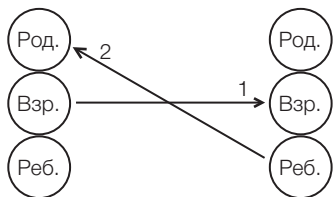
Перекрестные транзакции — частый источник неприятных эмоций в отношениях родителей и детей, супругов, руководителей и подчиненных, учителей и учеников и т. д. Инициатор рассчитывает услышать определенный ответ и не получает его. Его будто «затыкают», он чувствует, что

столкнулся с обесцениванием и непониманием (примеры приведены на рис. 2.9–2.15).



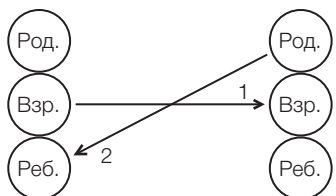
1. Руководитель: Который час?
2. Секретарь: Вечно вы куда-то торопитесь!

Рис. 2.9



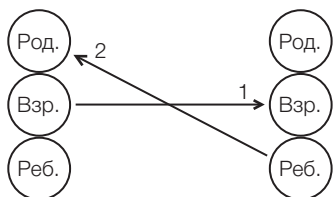
1. Муж: Можешь сегодня отвезти машину в сервис?
2. Жена: Сегодня у меня генеральная уборка. И Джонни ждет, что я испеку торт. А еще кошку надо отвезти к ветеринару. И я должна еще машину в сервис везти?

Рис. 2.10



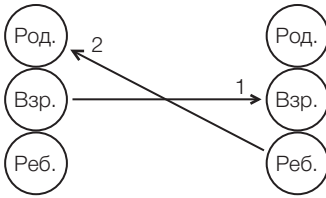
1. Руководитель: К завтрашнему совещанию мне нужно 25 экземпляров отчета. Сделаете?
2. Секретарь: Что бы вы без меня делали!

Рис. 2.11



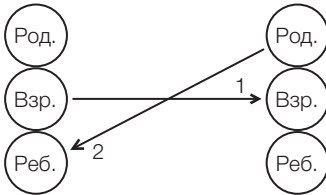
1. Ученый А: Возможно, в этом эксперименте мы не учли некоторые переменные.
2. Ученый Б: И что? Никто не заметит.

Рис. 2.12



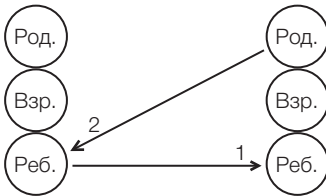
1. Жена: Хочу взять машину в среду вечером и съездить к сестре.
2. Муж: А со мной ты никогда не хочешь разговаривать.

Рис. 2.13



1. Менеджер: Мисс Смит, вы не видели контракт с Уиллоузом?
2. Администратор: Если бы вы нормально справлялись со своими обязанностями, вам не пришлось бы меня спрашивать!

Рис. 2.14



1. Джон: Повеселимся?
2. Мария: Ты вообще не умеешь быть серьезным?

Рис. 2.15

Транзакции могут быть прямыми и косвенными, четкими и смешанными, глубокими и поверхностными. В *косвенной транзакции* участвуют трое. Один обращается ко второму, но надеется повлиять на третьего, который слышит разговор. Например, сотрудник боится говорить с руководителем напрямую, поэтому обращается к коллеге, надеясь, что босс «поймет намек».

Смешанные транзакции чаще всего доброжелательны, но с примесью враждебности. Главный их посыл может

быть замаскирован под шутку. Например, в разговоре студентов один спрашивает другого: «Эй, гений, когда осилишь книгу? Я тоже хочу ее прочитать». Другой бросает ему книгу и отвечает: «Держи, растяпа. Поймай, если сможешь».

Поверхностные транзакции неглубоки, формальны, в них нет интенсивности эмоций. Например, жена спрашивает мужа: «Может, сходим сегодня поужинать в ресторан?» А тот отвечает: «Мне все равно, дорогая. Как хочешь».

Здоровым отношениям свойственны прямые четкие транзакции. Интенсивные тоже иногда становятся признаком здоровых отношений. Они комплементарны и лишены скрытых мотивов.

Скрытые транзакции

Самая сложная категория транзакций — скрытые. От комплементарных и перекрестных их отличает то, что в них всегда участвуют более двух эго-состояний. Скрытая транзакция маскируется под социально приемлемую. «Не хотите подняться и посмотреть мою коллекцию гравюр?» — характерный пример. В этом случае Взрослый говорит одно, а Ребенок намекает совсем на другое (рис. 2.16).

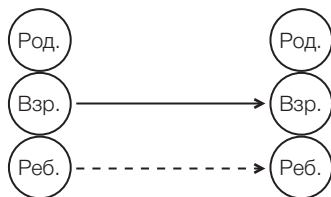


Рис. 2.16. Схема скрытой транзакции

Если торговец автомобилями с издевкой сообщает покупателю, что «это наша лучшая спортивная машина, но, возможно, для вас слишком резвая», в его словах содержится посыл, который может быть услышан Взрослым и Ребенком (рис. 2.17). Если его услышит Взрослый, он может ответить: «Да, вы правы, с моей работой мне не нужна такая машина». Если услышит Ребенок, он может отреагировать так: «Все равно куплю. Хочу такую машину, и точка».

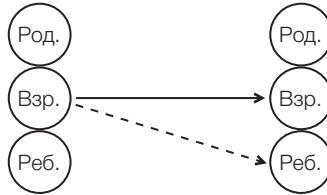


Рис. 2.17. Взаимодействие продавца и клиента

Скрытый мотив присутствует, когда секретарша отдает руководителю письмо, составленное с ошибками. Так она провоцирует сделать ей выговор от имени Родителя (рис. 2.18). То же происходит, когда студент постоянно сдает домашние задания не вовремя, прогуливает уроки, пишет неразборчиво или как-то еще провоцирует эквивалент родительской критики.

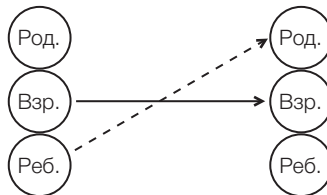


Рис. 2.18. Провокация

Пример аналогичной скрытой транзакции — бывший алкоголик приходит на работу с похмельем и лукавым блеском в глазах и начинает хвастаться коллеге: «Ну я вчера погулял! Голова гудит!» Поначалу кажется, что он сообщает факты. Однако на скрытом уровне эго-состояние Ребенка ждет, что Родитель в коллеге снисходительно улыбнется и тем самым одобрит его пьянство.

При этом в коллеге может пробудиться не Родитель, а Ребенок — и посмеется. Он тем самым подкрепит невербальный родительский приказ, который обычно дается алкоголику (Ребенку): «Уйди с глаз моих, негодник». Американский психолог и один из создателей ТА Клод Штайнер называет эту неуместную улыбку или смех *виселичной транзакцией* (рис. 2.19). Улыбка «затягивает петлю», подкрепляя деструктивное поведение.

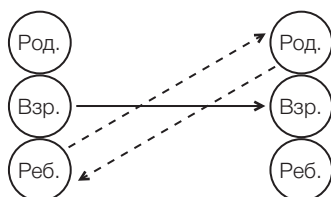


Рис. 2.19. Взаимодействие коллег: виселичная транзакция

Улыбка в ответ на человеческие страдания — всегда виселичная транзакция. Вот типичные примеры:

- учитель смеется над «глупым поведением» ученика;
- мать смеется над трехлетним ребенком, который часто ушибается;

- отец реагирует улыбкой на рискованный поступок сына.

Виселичные транзакции и в целом транзакции со скрытыми мотивами распространены среди неудачников. Те используют их в психологических играх.

ИГРЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ

Мы играем друг с другом в психологические игры точно так же, как в монополию, карты и шашки, когда собираемся с друзьями. Участники должны понимать, во что они играют: если один будет думать, что это покер, а остальные — что преферанс, ничего не выйдет.

У всякой игры есть начало, правила и итог. Но у психологических игр имеется еще и скрытый мотив. В них не играют ради развлечения. Впрочем, как и в некоторые виды покера.

Берн дает такое определение психологической игры: «повторяющийся набор транзакций, нередко одинаковых и на первый взгляд рациональных, но имеющих скрытый мотив; или, говоря простым языком, серия транзакций с подвохом». Чтобы серия транзакций стала игрой, она должна отвечать трем условиям:

- 1) представлять собой ряд повторяющихся комбинентарных транзакций, внешне маскирующихся под обычную социальную ситуацию;

- 2) включать скрытую транзакцию, в которой заключен подспудный смысл игры;
- 3) иметь предсказуемый итог, завершающий игру и оказывающийся истинной причиной участия в коммуникации.

В играх невозможны честные, близкие и открытые отношения между игроками. Но люди участвуют в них, чтобы убить время, привлечь внимание, подкрепить сложившееся мнение о себе и окружающих и последовать «зову судьбы».

Цель психологической игры — выигрыш, но человек, который делает игру своим образом жизни, не всегда оказывается победителем по Берну. Порой, чтобы победить, человек ведет себя как неудачник (рис. 2.20). Например, цель игры «Пни меня» — спровоцировать у собеседника критическую реакцию.

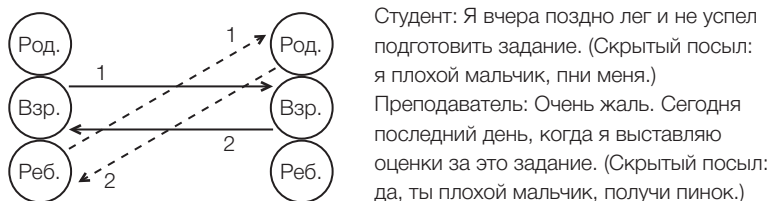


Рис. 2.20. Игра «Пни меня»

Люди, привыкшие к этой игре, вовлекают в нее окружающих, готовых пойти у них на поводу и «пнуть» их в ответ (но если сказать им об этом прямо, то они станут все отрицать).

В игре всегда есть первый ход. Иногда он может быть невербальным: равнодушие, кокетливый взгляд, угрожающий

- Какие мысли и чувства у вас возникают? Что вы делаете?
- Как бы вы почувствовали себя в детстве? Сейчас вы чувствуете то же самое?
- Что сделали бы ваши родители? Ваше поведение напоминает реакцию ваших родительских фигур?
- Как, по-вашему, «лучше» поступить в данной ситуации?

3. Анализ транзакции

Вспомните транзакцию, которая состоялась сегодня. Попробуйте описать ее с помощью схемы. Была ли она скрытой? Если да, отобразите это на схеме.



4. «Со мной все в порядке» или «со мной все не так»?

Представьте, что разговариваете лично с близким человеком, который смотрит вам в глаза и спрашивает: «С тобой все в порядке или что-то не так?»

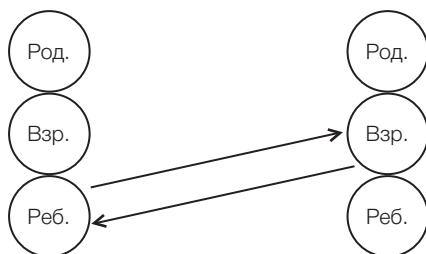


Рис. 3.1. Активное слушание

Учитель, в чьем классе возникли проблемы с дисциплиной, научился пользоваться этой транзакцией, и атмосфера в классе улучшилась. Он признался: «Когда я впервые попробовал активное слушание, мне пришлось разбираться с Родителем и Ребенком в своей голове. Первой реакцией на любое не нравившееся мне поведение была реакция Родителя — отругать нарушителя. Далее включался Ребенок. Когда дети не соблюдали дисциплину, я чувствовал себя очень неуверенным в себе и думал: „Боже, я ужасный учитель, иначе такого бы не происходило“. Но когда я узнал, что можно реагировать третьим способом, мне уже не хотелось никого ругать и я не ощущал неуверенности. Детям тоже, кажется, стали больше нравиться мои занятия».

Не получая достаточно позитивных поглаживаний, люди нередко провоцируют негативные. Дети могут быть непослушными и даже совершать правонарушения, чтобы родители их шлепали, ругали и наказывали. Супруги провоцируют конфронтацию капризами, чрезмерными тратами, флиртом и пьянством, нарываются на ссору или нарочно задерживаются допоздна. В рабочей среде происходит

Другие игры, например «Должник», занимают целую жизнь. Молодожены начинают с того, что набирают огромные кредиты на мебель, бытовую технику, машину, яхту. С увеличением дохода долг лишь повышается — дом побольше, две машины и т. д. Так всю жизнь, сколько бы они ни зарабатывали, они никогда не выплатят кредиты полностью. Когда «должники» идут ва-банк, это заканчивается для них банкротством или тюрьмой.

Деятельность

Под деятельностью подразумевается вид структурирования времени, связанный с внешней реальностью, — как правило, работа или какая-то задача, которую необходимо решить. Это то, чем люди хотят или должны заниматься в одиночку или вместе.

Работа в комитете	Игра в оркестре
Создание ядерной ракеты	Подготовка совместного проекта
Прополка сада	Телефонный разговор
Проведение выборов	Приготовление ужина
Написание сообщения	Разгрузка корабля
Строительство дома	Пошив платья
Создание чертежа	Строительство моста

Когда некоторые из этих дел, отнимающих много времени, подходят к концу, человек часто ощущает пустоту,

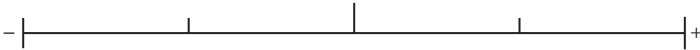
ЭКСПЕРИМЕНТЫ И УПРАЖНЕНИЯ

1. Ваш тактильный профиль

Для осознания своих тактильных паттернов вспомните последние 48 часов. Оцените свою способность дарить и получать прикосновения.

- К кому вы прикасались за это время? Как? Какие эмоции вызвали эти прикосновения, положительные или отрицательные?
- Избегали ли вы прикасаться к кому-либо? Почему? Жалели ли, что не прикоснулись к кому-то? Почему?
- Кто касался вас? Как? Эти прикосновения вызывали положительные или отрицательные эмоции?
- Избегали ли вы чьих-то прикосновений? Почему? Жалели ли, что кто-то не прикоснулся к вам?

Представьте свой тактильный голод как шкалу, один полюс которой — избегание прикосновений, а другой — постоянная их жажда. Где ваше место на ней? Где вы хотели бы быть?



Теперь используйте такую же шкалу, чтобы оценить, как часто вы касаетесь окружающих, определить интенсивность и искренность этих контактов.



А вот эксперимент для тех, кто боится прикосновений.

- Подумайте, что вы хотели бы изменить в своем отношении к прикосновениям. Какова ситуация сейчас? Чему вы хотели бы научиться?
- Представьте, как делаете что-то иначе, практикуете тот или иной вид прикосновений в разных ситуациях.
- Теперь отфильтруйте эти воображаемые картины и спросите себя: «Какое прикосновение для меня нормально?»
- Представьте, что повторяете это много раз. Вообразите другого человека и как вы его касаетесь.
- Когда ощутите достаточную уверенность в себе, попрактикуйтесь с реальным человеком.

2. Признание и обесценивание

Для осознания своих паттернов признания вернитесь к эксперименту 1 и проделайте все то же, заменив «прикосновение» на «признание».

Оцените свой голод по признанию по этой шкале.



Теперь оцените свою способность дарить признание окружающим.



на работу из-за расовой, половой или религиозной принадлежности.

Спасатель: тот, кто под видом помощи не дает людям быть самостоятельными.

Манипулятивные роли — часть психологического «ржета» и игр, прописанных в жизненном сценарии. Люди могут играть, имитируя поведение родителей. Но обычно игры исходят из эго-состояния Ребенка. Оно инициирует процесс, намереваясь увлечь Ребенка или Родителя других участников. С помощью манипулятивных ролей Ребенок провоцирует или призывает окружающих реагировать тем или иным образом, подкрепляя свою психологическую позицию.

В жизни довольно часто встречается ситуация, когда вся «актерская труппа» прекрасно знает свои роли во всех «спектаклях». Люди также могут переключаться между тремя основными ролями: Жертвы, Агрессора и Спасателя. В транзактном анализе это называется *треугольником драмы* (рис. 4.1).

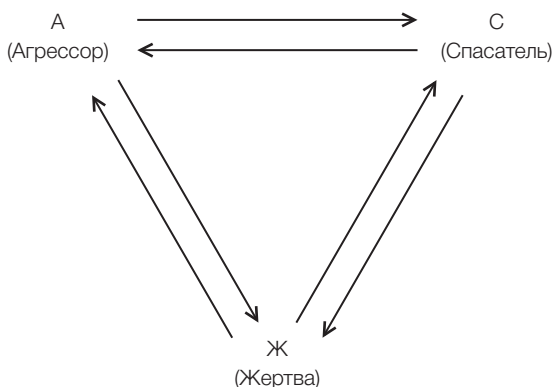


Рис. 4.1. Треугольник драмы

Игра	Главная роль
Пни меня Попался, негодяй Я просто пытаюсь тебе помочь	Жертва Агрессор Спасатель

В первом акте «пьесы» инициатор игры «Пни меня» провоцирует другого человека его «пнуть». Он — Жертва и ищет Агрессора, который готов поймать обидчика с личным и инициировать новую игру — «Попался, негодяй». В этот момент на сцену выходит Спасатель. Но он ничем не помогает, его содействие отвергается, и вот уже ему кажется, что он жертва и его «пинают». Он произносит любимые слова Спасателя — жалобное «Я просто пытался тебе помочь».

Следующий диалог, возможно, не отображает все транзакции во всех трех играх семейной драмы, но хорошо иллюстрирует смену ролей.

Сын (в роли Агрессора, сердито кричит на мать). Ты знаешь, что я ненавижу голубой. И зачем-то пошла и купила мне еще одну голубую рубашку!

Мать (в роли Жертвы). Опять я что-то сделала не так. Тебе не угодить.

Отец (спасает супругу, проявляет агрессию к сыну). Не смей кричать на мать! Марш в свою комнату, останешься без ужина.

Сын (переключается на Жертву, дуется в своей комнате). Сначала учат меня говорить правду, потом

Я схожу с ума	Несносный человек
Отличница	Самоубийственное поведение
Спаситель грешников	Несу свой крест
У всех на подхвате	Строитель империи
Не жизнь, а вечеринка	Несчастный по жизни
Смотри, как я стараюсь	Хождение по тонкому льду
Распорядитель	Опоздавший
Упал, отряхнулся, пошел дальше	Лучше бы меня не было
Взлеты и падения	Коврик для ног
Хождение по кругу	Кладоискатель
В ожидании «черного дня»	

СЦЕНАРНЫЕ РОЛИ И ТЕМЫ В ДРЕВНЕГРЕЧЕСКОЙ МИФОЛОГИИ

На протяжении истории драматические роли и повторяющиеся сюжеты не проходили незамеченными для поэтов и художников. Во времена Античности возникли мифы — разновидность драматической литературы. Это истории, в которых в символической форме отображена реальность; не та, которую можно научно доказать, а универсальные, базовые знания.

Берн считает, что древнегреческие мифы содержат прототипы сценариев, проживаемых современными людьми, и подлежат психологической интерпретации. Герои мифов воплощают универсальные архетипы и ведут себя так же, как современные люди. Два интересных примера — братья Атлас и Прометей. Каждый восстал против авторитета

которое вы уделяете той или иной сфере. Оцените типичный месяц из вашей жизни, даже время, которое тратите на сон, если придаете этому значение. Примеры приведены на рис. 4.2.

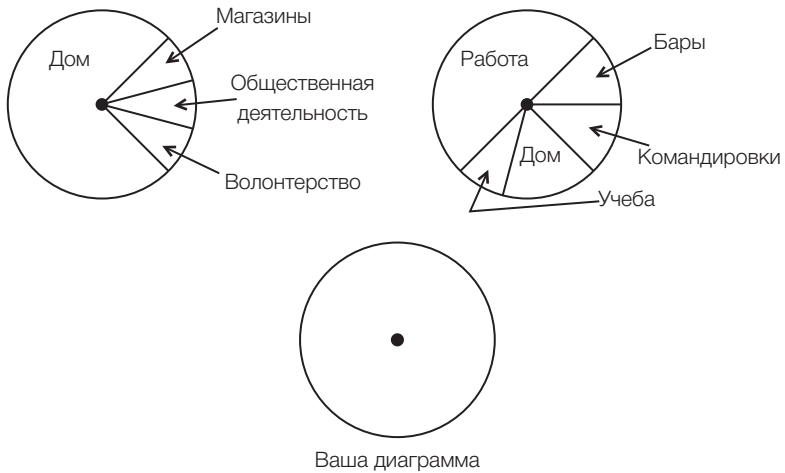


Рис. 4.2. Диаграммы жизненных сфер

- Соответствует ли количество *сил*, которое вы вкладываете в каждую сферу, объему времени?
- Тратите ли вы больше всего времени и сил на то, что вам по-настоящему *интересно*?
- Кто режиссер вашего жизненного спектакля в каждом из этих секторов?
- Довольны ли вы соотношением времени и сил в каждом из секторов?

причину, показывают, ищут факты и решают задачи. А порой родители прибегают к детскому поведению: ноют, замыкаются в себе, балуются, хихикают, манипулируют и играют. Таким образом, поведение человека, реагирующего из эго-состояния Родителя, может исходить из любого эго-состояния, «унаследованного» от родительских фигур, которых тоже бывает несколько. «Родитель внутри Родителя» — чаще всего на самом деле бабушка или дедушка.

Анализ эго-состояний внутри эго-состояний называется *структурным анализом второго уровня*. Применяя структурный анализ второго уровня к эго-состоянию Родителя, мы выявляем в нем элементы эго-состояний Родителя, Взрослого и Ребенка. Это отражено на рис. 5.1*.

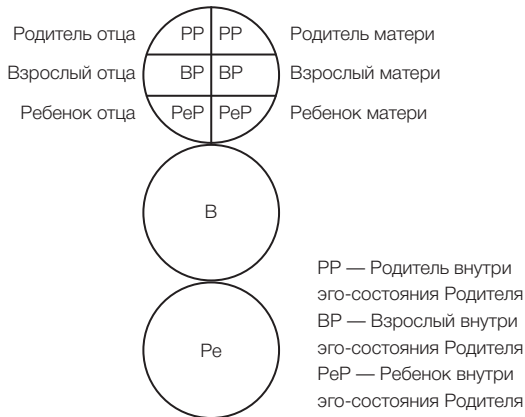


Рис. 5.1. Схема эго-состояния Родителя

* Эго-состояние Родителя может вмещать элементы любых и даже всех родительских фигур, присутствовавших в жизни ребенка. Диаграмма второго уровня покажет различный баланс родительских элементов.

Поведение человека может иногда диктоваться Взрослым его бабушки, Родителем няни или Ребенком отца. Следующая притча показывает, как традиции и верования, культурные и семейные сценарии могут передаваться из поколения в поколение, хотя их истинные причины давно забыты.

Невеста приготовила запеченный окорок, и муж спросил, зачем она обрезала его с двух сторон. «Так всегда делала мама», — ответила она.

Когда теща зашла в гости, он спросил, зачем та обрезает края окорока. «Так всегда делала моя мама», — ответила она.

Потом в гости пришла бабушка жены, и муж спросил, зачем она обрезает края окорока. «Иначе он не умещается в жаровню», — ответила бабушка.

ВНЕШНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭГО-СОСТОЯНИЯ РОДИТЕЛЯ

Когда эго-состояние Родителя проявляется во внешнем мире, человек взаимодействует с эго-состояниями окружающих так, как делали его родители (рис. 5.2).

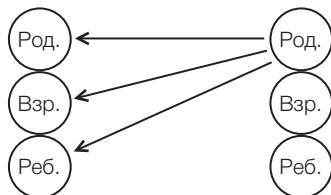


Рис. 5.2. Внешние проявления эго-состояния Родителя

ВНУТРЕННЕЕ ВЛИЯНИЕ ЭГО-СОСТОЯНИЯ РОДИТЕЛЯ

Люди не только усваивают поведение родителей, но и ряд сообщений, которые потом проигрываются у них в сознании, как пленка. Иногда это похоже на диалог двух людей, сосуществующих внутри эго-состояния Родителя. Порой Взрослый слышит, что говорит внутренний Родитель. Но чаще всего внутренний диалог происходит между наделенным властью Родителем и Ребенком (рис. 5.3).



Рис. 5.3. Внутреннее влияние
эго-состояния Родителя

Эти сообщения представляют собой «повторный показ» родительской мимики, жестов, утверждений и приказов. Например, вполне себе взрослый мужчина хочет оставить еду на тарелке, но тут перед глазами встает хмурое лицо отца и его неодобрительный взгляд. Мужчина вычищает тарелку, как положено «хорошему мальчику». Девочка-подросток хочет украсть шарф в магазине, но слышит в голове голос матери: «Приличные девушки не крадут». Однако в аналогичной ситуации другой подросток может услышать: «Кради; главное, не попадись».

5. Схема эго-состояний ваших родителей

Запишите важные сообщения и установки, которые вы получили из каждого эго-состояния своих родительских фигур.

Род. _____

Взр. _____

Реб. _____

Род. _____

Взр. _____

Реб. _____

Какие из этих установок и сообщений стали частью ваших эго-состояний? Запишите чувства, мысли и поведение.

Род. _____

Взр. _____

Реб. _____

Младенцы импульсивно реагируют на физические ощущения: плачут, если голодны или промокли, агукают, когда сыты и довольны. На внешние изменения реагируют спонтанно. Естественное стремление избежать боли и получить удовольствие делает младенцев бесстыжими сибаритами. Им нравятся приятные ощущения: они с удовольствием валяются на мягком ковре, плещутся в воде, греются на солнышке, сосут большой палец, жуют одеяло, жадно прихлебывают из бутылочки. Они исследуют свои тела и радуются тому, что обнаружили. У младенцев нет внутреннего цензора, который им что-то запрещает.

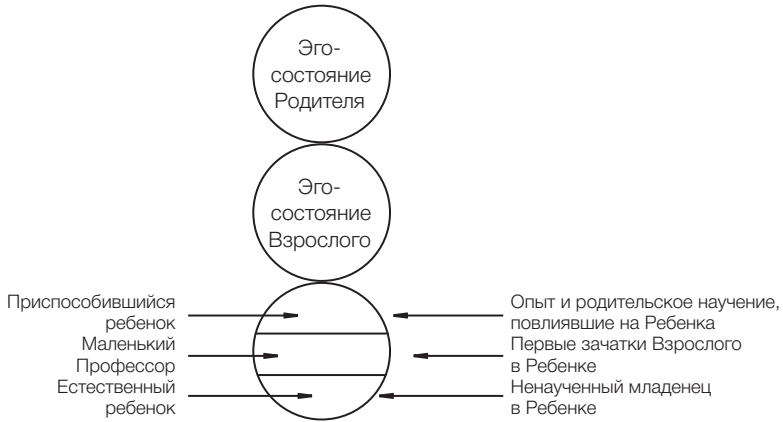


Рис. 6.1. Второй уровень для эго-состояния Ребенка

Окружающий мир вызывает у младенца бесконечное любопытство: малыш смотрит на него, ощупывает и пытается попробовать на вкус. Мягкая шерстка плюшевого

центр, обучающие курсы. Выберите компанию, в которой чувствуете себя спокойно.

- Повторите тот же пошаговый процесс, что и выше. Повторяйте упражнение раз в день в течение нескольких дней. Чувствуйте, как растет уверенность. Когда вам покажется, что нужный момент настал, претворите фантазию в жизнь.
- Помните, что важно играть ради игры, а не ради выигрыша.

4. Психологические игры

Ограничим этот эксперимент играми, упомянутыми в этой главе. Сначала пропишите основную манипулятивную роль в этой игре (Жертва, Агрессор, Спасатель).

Затем подумайте, в какие психологические игры играли в детстве вы сами, ваши товарищи, братья и сестры.

Название игры	Манипулятивная роль	Ваше участие в игре
Я просто пытаюсь помочь Что бы ты без меня делал? Попался, негодяй Динамо Скандал Если бы не он (она)... Деревянная нога Бедная я		

избегать боли и стремиться к удовольствию, но они могут адаптироваться и начать стремиться к боли и даже смерти. Они по природе своей эгоистичны, но могут научиться испытывать вину, когда им хочется чего-то для себя.

Чувства к людям и объектам не заложены с рождения. Каждый ребенок учится любить определенных людей и объекты и проявлять к ним привязанность. Чувство вины также ассоциируется с конкретными людьми и объектами, как и ненависть.

Хотя дети испытывают все эмоции, у каждого в конце концов появляется «любимая». Вот к каким эмоциям приучается маленький человек, у которого в семье не все ладно.

Ребенок постоянно слышит	Учится чувствовать
«Мне стыдно за тебя!» или «Как тебе не стыдно!»	Вину
«Вот придет папа и выплест тебе!»	Страх
«Не говори с евреями/католиками/протестантами, им нельзя доверять»	Ненависть, подозрительность

В изначальном контексте детства эти чувства могут быть оправданными и рациональными, но позже, уже в зрелом возрасте, люди склонны выискивать ситуации, когда можно испытать старые привычные чувства. Их человек часто «коллекционирует».

меня» по-крупному и получил расплату: увольнение. Это распространенная игра среди неудачников, которые не могут удержаться ни на одной работе.

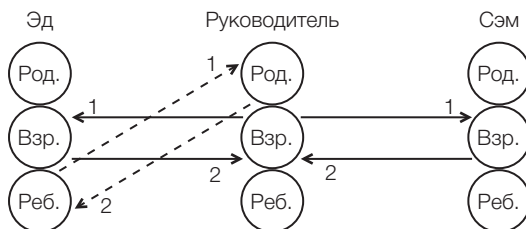


Рис. 8.1. Рабочие транзакции

Ребенок, чьей «любимой» эмоцией было чувство собственной неадекватности, в зрелом возрасте собирает штампы неадекватности (в ТА их иногда называют *коричневыми* или *серыми*). Такой человек обычно занимает позицию «со мной все не так» и манипулирует окружающими из роли Жертвы.

Игра, в которой участники собирают штампы неадекватности, — «Дурачок». Психотерапевт Хейм Джинотт приводит диалог, в котором продемонстрировано стремление сына получить штампик от отца и готовность отца удовлетворить его желание.

Сын: Я тупой.

Отец: Никакой ты не тупой.

Сын: Нет, тупой.

Отец: Неправда. Помнишь, как тебя хвалили в лагере? Учитель считает, что ты один из самых сообразительных ребят.

ВРЕМЯ РАСПЛАТЫ

Психологические штампы в конце концов обналичиваются и обмениваются на приз. Когда наступает время расплаты, у человека накапливается столько обид и недовольства, что он чувствует себя вправе действовать. Этот процесс выглядит так:

Сбор штампов → Накапливающееся недовольство →
Оправдание поведения.

Способы обналичивания штампов: самоповреждение; несдача экзамена; срыв и агрессия по отношению к другому человеку; уныние и бездействие и т. д. Тот, кто накопил достаточно золотых штампов, может начать совершенствоваться в карьере, съездить в приятный отпуск, завести новых друзей, помириться со старыми, выйти из деструктивных отношений и т. д.

У каждого накопилось разное количество штампов; все сами решают, когда, где и как их обналичивать. Некоторые годами дожидаются, чтобы обналичить один-единственный негативный штамп. Так было с Кеном. Он вспоминает, как брат обналичил штамп гнева, имевшийся у него много лет. В детстве они играли, и старший брат попросил Кена убрать кусок хлеба, который тот положил на рельсы игрушечной железной дороги. Кену тогда было всего пять лет, и он упрямо отказался. Брат пригрозил: «Я никогда этого не забуду. Однажды я тебе отомщу». У них были нормальные отношения, но спустя двадцать лет у Кена однажды сломалась

Затем капкан захлопывается, и сотрудник понимает, что у него нет перспектив и через год ничего не изменится, его «исследования» должны быть только в интересах компании и в ней у него нет будущего.

ИГРЫ ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА

Начиная игру из эго-состояния Ребенка, человек стремится подкрепить свою психологическую позицию и продвинуть жизненный сценарий. Обычно игры начинают из роли Агрессора или Спасателя, чтобы подкрепить негативную позицию в отношении окружающих («с тобой что-то не так, тебя надо наказать или спасти»). Если игру определяет Жертва, ее цель — подкрепить негативную позицию в отношении себя («со мной что-то не так, меня надо наказать или спасти»). Рассмотрим варианты таких игр.

Тема	Название игры	Что требуется доказать
Винить окружающих	Если бы не ты... Смотри, что я из-за тебя наделал	С тобой что-то не так
Спасать окружающих	Я просто пытаюсь тебе помочь Что бы ты без меня делал?	С тобой что-то не так
Искать изъян	Изъян Тупик	С тобой что-то не так
Сводить счета	Динамо Попался, негодяй	С тобой что-то не так

Напрашиваться на оскорбления	Пни меня Дурачок	Со мной что-то не так
Получать удовольствие от страданий	Бедная я Деревянная нога	Со мной что-то не так
Снимать с себя ответственность	Загнанная домохозяйка Фригидная женщина (мужчины тоже могут играть в эту игру)	Со мной что-то не так

Драматическое действие психологической игры начинается с приглашения, которое выдается одному и более потенциальным игрокам. Оно часто дополняется надписью на футболке или другой приманкой, например:

- машину «забывают» запереть, ценные вещи оставляют на видном месте, а ключи в замке зажигания;
- деньги или спички оставляют на низком столике в пределах досягаемости маленьких детей;
- коллегам и подчиненным дают нечеткие указания;
- человек не спит допоздна и на следующий день опаздывает на работу;
- человек выпивает четыре коктейля за обедом;
- работник «забывает» сдать важный отчет.

Если другой игрок проявляет интерес, он заглядывает наживку — и спектакль начинается. Последующие шаги представляют собой комплементарные транзакции и продиктованы скрытым мотивом, который приводит к финальной

из игроков говорит: «Почему бы тебе не...» Инициатор затем обесценивает все варианты решения, говоря «да, но...» и перечисляя все причины, почему предложение никуда не годится. В конце концов советчики сдаются и замолкают. Это и есть желанная цель и выигрыш: доказать, что «родители мне не указ».

В этой игре эго-состояние Ребенка бросает приманку Поддерживающему Родителю других игроков. На первый взгляд может казаться, что транзакция происходит между Взрослым и Взрослым («У меня проблема. Подскажи решение»). Но скрытая транзакция осуществляется между Ребенком и Родителем («У меня проблема. Но только попробуй указать мне, что делать. Ничего не выйдет»).

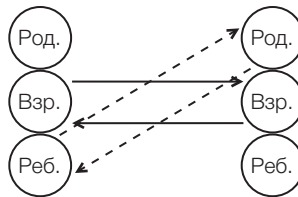


Рис. 8.2. Игра «Да, но»

«А ну-ка подеритесь»

Игра, в которой обычно участвуют трое. Один игрок провоцирует драку между двумя другими, чтобы подтвердить свою психологическую позицию «все дураки».

Например, жена, поднаторевшая в этой игре, внимательно слушает, как муж рассказывает ей о неприятной стычке с руководителем, а потом пытается подтолкнуть его

Соберите информацию и изучите ее. Теперь ответьте на вопросы.

- Какое впечатление вы производите на окружающих? Почему у них возникают подобные ассоциации?
- Пытаетесь ли вы привлечь окружающих? Оттолкнуть их? Обесценить?
- Есть ли у вас «коллекция футболок», которые вы носите в разных местах и в присутствии разных людей?
- Нравится ли вам впечатление, которое вы производите? Если нет, что можно поменять?

5. Сверяемся со сценарием

Быстро прочитайте следующий раздел. Записывайте первое, что приходит в голову. Затем еще раз пройдитесь по опроснику, но уже не спеша, хорошенько подумав. И еще раз заполните эту анкету, закончив читать книгу.

Оцените свое самовосприятие и восприятие окружающих.

Со мной все так _____ со мной все не так

С другими все так _____ с другими все не так

Мне в себе нравится: _____

Мне в себе не нравится: _____

Оцените свою гендерную идентичность.

Мне нравится быть _____ мне не нравится быть

мужчиной (женщиной)

мужчиной (женщиной)

С мужчинами все в порядке _____ с мужчинами
что-то не так

С женщинами все в порядке _____ с женщинами
что-то не так

Мои надписи на футболках _____

Мои штампы _____

Излюбленные способы обналичивания штампов _____

Основная манипулятивная роль _____

(Агрессор, Спасатель, Жертва)

Комплементарные роли, которые играют мои близкие:

_____ (указать, кто именно)

Мои любимые игры.

(играю Агрессора, с кем)

(играю Спасателя, с кем)

(играю Жертву, с кем)

Тип сценария _____

(конструктивный, деструктивный, непродуктивный)

Тема сценария _____

Придумайте свою эпитафию, если бы занавес опустился
прямо сейчас _____

Драматический жанр (фарс, трагедия, мелодрама, сага, ко-
медия и т. д.) _____

Глава 8

Реакция зрителей на драму _____

(аплодисменты, скука, восторг, слезы, враждебность)

Новый сценарий (по желанию) _____

Новая эпитафия (по желанию) _____

Договоренности с собой по поводу нового сценария _____

привечать всех и вся. Иногда умение закрывать двери восприятия полезно: нельзя позволять сквознякам летать туда-сюда». Человек со слабыми границами не закрывает «двери» между эго-состояниями; ему не хватает четкости самовосприятия, а его поведение часто непредсказуемо. Энергия личности постоянно «летает» между ними как сквозняк, реагируя на малейшие стимулы. Таким людям сложно функционировать в реальном мире; им нужна помощь специалиста.

Вот как описывали товарищи по групповой терапии женщину с подобной проблемой: «Невозможно предсказать, что у нее на уме и что она сделает через минуту». Размытые границы эго-состояний представлены на рис. 9.1.



Рис. 9.1. Границы эго-состояний

Эго-состояние Взрослого у таких людей почти не контролирует иные эго-состояния, поскольку они ведут себя иначе, чем те, чья энергия быстро перемещается между эго-состояниями, однако Взрослый всегда активен. Во втором случае человек может вести себя рационально. В первом его поведение непредсказуемо и часто иррационально.

НЕПРОНИЦАЕМЫЕ ГРАНИЦЫ ЭГО-СОСТОЯНИЙ

Непроницаемые границы эго-состояний препятствуют свободному течению психической энергии. Будто толстые стены удерживают энергию внутри одного эго-состояния, исключая проявления двух других. Этот феномен называется *эксклюзией*. Поведение людей с подобной проблемой кажется ригидным, поскольку они реагируют на стимулы только из *одного* эго-состояния. Человек всегда проявляется как Родитель, Взрослый или Ребенок* (рис. 9.2).

«Застревание» в эго-состоянии Родителя или Ребенка совсем без участия Взрослого свидетельствует о серьезных психических проблемах. Если человек не ощущает связь с текущей реальностью и не сверяет факты здесь и сейчас, дело плохо.



Рис. 9.2. Взаимодействие эго-состояний: непроницаемые границы

* Вариант этой проблемы — человек, у которого одно эго-состояние всегда отключено. Иногда — например, если Родитель начисто лишен положительных качеств, — это даже хорошо. Человек может заместить Родителя Взрослым и поместить внутреннего Ребенка под опеку Взрослого или пройти репарентинг.

гонорар. Такие люди часто сидят без денег. Им также нравится рутинная деятельность, не требующая принятия решений, например работа на конвейере.

ЗАРАЖЕНИЯ ЭГО-СОСТОЯНИЯ ВЗРОСЛОГО

Ясное мышление Взрослого часто подвергается *заражению*: вмешательства Родителя или Ребенка в пределы эго-состояния Взрослого. Так происходит, когда Взрослый принимает как факт некоторые необоснованные убеждения Родителя или искаженное восприятие Ребенка, рационализирует и оправдывает их. Заражения тоже относятся к проблемам нарушения границ между эго-состояниями и представлены на рис. 9.3.



Рис. 9.3. Зараженные эго-состояния

обретает самостоятельность и способна принимать независимые решения.

Не имея осознанности Взрослого, человек будет реагировать на любые внешние стимулы из эго-состояний Родителя или Ребенка, которые всегда улавливают их первыми. Но если Взрослый встанет у руля, внешние стимулы будут сперва проходить его контроль. Человек научится делать паузу, осматриваться, прислушиваться, возможно, считать до десяти, а главное — думать: оценивать ситуацию, прежде чем действовать, брать на себя полную ответственность за свои мысли, чувства и поведение, определять, какие реакции эго-состояний приемлемы, и выбирать нужную из арсенала Родителя, Ребенка и Взрослого (рис. 9.4).

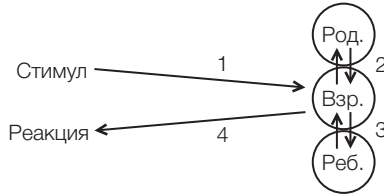


Рис. 9.4. Выбор реакции

КОГДА РУКОВОДИТ ВЗРОСЛЫЙ

Порой человек анализирует ситуацию и решает поступить так же, как его отец или мать. Например, встретив в большом торговом центре заблудившегося плачущего ребенка, попытаться его утешить, проявив Родительское поведение (рис. 9.5, а). В другой ситуации человек может отвергнуть реакцию Родителя и удержаться от критического замечания (рис. 9.5, б).

Эго-состояние Взрослого

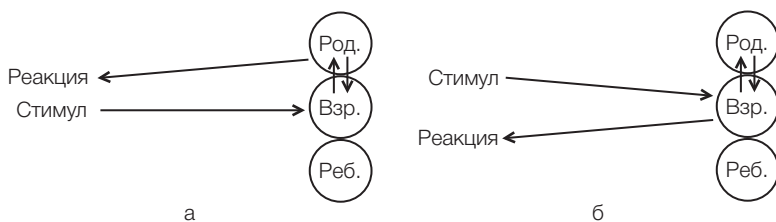


Рис. 9.5. Родительская программа:
а — Взрослый использует Родительскую программу;
б — Взрослый отвергает родительскую программу

А порой человек анализирует ситуацию и решает отрегулировать, как в детстве (рис. 9.6, а, б). Например, проезжая мимо водохранилища в знойный день — внезапно остановить машину, проверить, безопасно ли нырять с берега, и прыгнуть в воду, чтобы охладиться. В другой ситуации он сдерживает детский импульс «поиграть».

Эрик Берн писал, что человек, личностью которого руководит Взрослый, учится проницательности и сдержанности и проявляет свои детские качества в уместных ситуациях и в подходящей компании. Кроме дисциплины во внимании и межличностных отношениях, он также учится обуздывать свои творческие порывы.

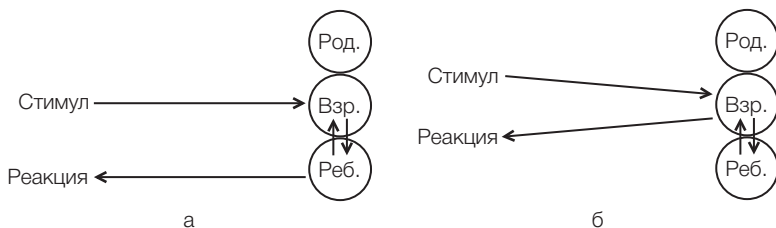


Рис. 9.6. Программа Ребенка: **а** — Взрослый использует программу Ребенка; **б** — Взрослый отвергает программу Ребенка

- Представьте десять своих самых близких друзей. У них есть что-то общее? Это ваши «товарищи по играм»? Или они заменяют вам родительские фигуры?
- Часто ли вы повторяете «я не могу», хотя на самом деле хотите сказать «не хочу» и «не буду»?

5. Индивидуальная схема эго-состояний

Нарисуйте схему своих эго-состояний, основываясь на собственном восприятии (как вы обычно себя ведете). Схема может напоминать одну из фигур, изображенных на рис. 9.7.

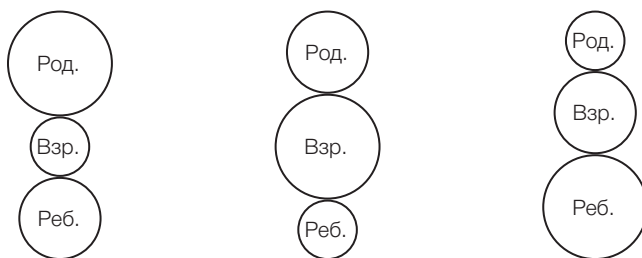


Рис. 9.7. Эго-состояния

Замечали ли вы, что у вас есть любимое эго-состояние?

- Меняется ли схема в зависимости от ситуации? Например, на работе, дома, в институте, на развлекательных мероприятиях схема может выглядеть по-разному.
- Меняется ли схема при общении с определенными людьми? Руководством? Подчиненными? Супругом? Детями? Друзьями? С кем еще?

- Попросите ребенка, супруга, друзей, родственников и коллег нарисовать, как они вас воспринимают. Есть ли разница в собственном и чужом восприятии?

Когда у вас на руках окажутся схемы эго-состояний, нарисованные вами и другими людьми, рассмотрите их и спросите себя.

- Устраивает ли вас такая ситуация? Если нет, что надо изменить?
- Какой контракт мне надо с собой заключить? Какой вопрос Взрослому активирует контракт?

6. Заражения эго-состояния Взрослого

Эффективный метод «очистки» эго-состояния Взрослого от предрассудков Родителя и заблуждений Ребенка — *противоположные убеждения*.

Для заражений со стороны Родителя

- Приведите четыре прилагательных, которые используете для описания людей разных национальностей, полов, возрастов, религий, уровней образования, классов, происхождения и т. д. Например:

Мужчины _____, _____, _____ и _____.

Женщины _____, _____, _____ и _____.

Богатые _____, _____, _____ и _____.

Эмигранты _____, _____, _____ и _____.

Люди без высшего образования _____, _____, _____,
и _____.

Свой вариант _____, _____, _____,
и _____.

Свой вариант _____, _____, _____,
и _____.

- Обладаете ли вы достаточными точными данными для проверки этих убеждений или же они сформировались на основе единичного случая? Или слухов? Или в результате пропаганды СМИ?
- Сформулируйте *противоположные убеждения*, используя прилагательные-антонимы. Что вы обнаружили?

Для заражений со стороны Ребенка

- Часто ли вы используете слова и выражения, свидетельствующие о том, что вы ждете волшебника или некое фантастическое событие? Например:

Вот когда он/она изменится (если бы только он/она изменился/изменилась...)

Вот когда (если) я выйду замуж...

Вот когда (если) я разведусь...

Вот когда (если) я найду другую работу...

Вот когда дети вырастут...

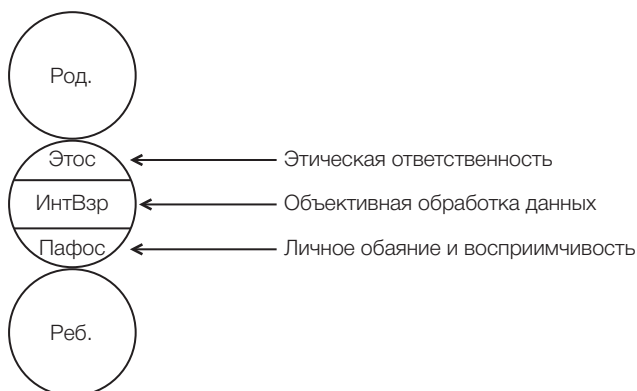


Рис. 10.1. Структурный анализ эго-состояния Взрослого второго уровня

<...> с точки зрения транзактного анализа это означает, что любой человек, функционирующий в эго-состоянии Взрослого, должен в идеале обладать тремя проявлениями: личным обаянием и восприимчивостью, способностью к объективной обработке данных и этической ответственностью. <...> Эта «интегрированная» личность обаятельна и смела в эго-состоянии Взрослого независимо от качеств в эго-состоянии Ребенка и Родителя. Личность «неинтегрированная» прибегает к обаянию и чувствует, что должна быть смелой.

В процессе интеграции человек берет на себя ответственность за все эмоции, мысли и убеждения и вырабатывает этическую жизненную систему — *этос*. Он также собирает информацию и производит объективные

расчеты — обладает *техникой*. Кроме того, он имеет навыки социального взаимодействия и испытывает эмоции (страсть, нежность, страдание) — *пафос*.

В ходе этого процесса эго-состояния проходит ряд изменений, показанных на рис. 10.2.



Рис. 10.2. Изменения эго-состояний

У человека с интегрированным эго-состоянием Взрослого иногда может происходить «откат» к архаичному поведению Родителя или Ребенка. Перлз утверждает, что полная интеграция невозможна. Но в процессе человек берет на себя все больше ответственности за свою жизнь.

Интегрированный взрослый Перлза, судя по всему, то же самое, что и *всецело развитая личность* у Эриха Фромма и *личность, достигшая самоактуализации*, у Маслоу. Такая личность, по словам Маслоу, использует свои таланты и интеллект, берет ответственность за себя и окружающих и способна жить здесь и сейчас и радоваться, как ребенок.

ЭКСПЕРИМЕНТЫ И УПРАЖНЕНИЯ

1. Этика Взрослого

Формируя свой этический кодекс, изучите все сферы, в которых ваша жизнь соприкасается с жизнью других, а ваши мнения влияют на людей, которые, возможно, обитают далеко от вас и ведут совсем другую жизнь.

Изучите свое восприятие окружающей среды, неодушевленного и одушевленного мира, а также свое поведение по отношению к ней.

Находясь в эго-состоянии Взрослого, ответьте на вопросы.

- Какие у меня ценности? Кого и что я ценю?
- Ради кого и чего я живу?
- Ради кого и чего я готов умереть?
- В чем смысл моей жизни сейчас?
- Какой смысл у нее может быть?
- Имеет ли смысл моя жизнь для окружающих? Для тех, кто еще не родился?
- Мои поступки улучшают и сохраняют жизнь на Земле?
- Что на самом деле важно?

Что вы больше всего цените? Перечислите пять пунктов.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Расставьте их в приоритетном порядке.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Изучите свой список приоритетов. Задайте себе несколько вопросов.

- Соответствуют ли мои ценности моей семейной, общественной и профессиональной жизни?
- Как они соотносятся с эго-состояниями Родителя и Ребенка?
- Как мой нынешний образ жизни отражает мои ценности?

2. Взрослые вопросы о жизни

Если вы начали всерьез задумываться, кто вы, почему такими стали, как живете и куда могут привести вас текущие паттерны, попробуйте развить осознанность Взрослого, задав себе следующие вопросы.

- Кем я себя чувствую? (Основываясь на опыте Ребенка.)
- Кем себя считаю? (Основываясь на мнениях Родителя.)
- Кем себя считаю? (Основываясь на объективной оценке Взрослого.)