

**IX Всемирный конгресс
по психотерапии
«Дети. Общество.
Будущее – Планета психотерапии»**

**III Конгресс
«Психическое здоровье человека
XXI века»**

Макаров В.В., Макарова Г.А.

**Сценарии
персонального
будущего,
или Самореализуемые
пророчества**



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
ГОРГОДЕЦ

Виктор Макаров

**Сценарии персонального
будущего, или
Самореализуемые пророчества**

ИД «Городец»

2020

УДК 159.9
ББК 88.5

Макаров В. В.

Сценарии персонального будущего, или Самореализуемые пророчества / В. В. Макаров — ИД «Городец», 2020

ISBN 978-5-907085-49-7

Книга может использоваться читателем в качестве пособия для рефлексии, самоанализа, формирования представлений о своем будущем. Она написана в увлекательной и доступной форме и имеет практическую, теоретическую и мотивирующую направленность. Книга предназначена в первую очередь тем, кто хочет максимально использовать ресурсы собственной личности, полноценно и плодотворно общаться с другими людьми и добиться личного и профессионального успеха. Тем, кто активно стремится достичь своего счастья и пребывать в его пространстве. Она будет особенно интересна людям, которые делают важные выборы в своей жизни, своей судьбе. А также психотерапевтам, консультантам, психологам, коучам, социальным работникам, психиатрам, врачам, педагогам, студентам. Это книга для людей, семей, групп, заинтересованных в самоанализе и принятии новых решений в жизни. Психологические знания и использование их в повседневной практике повышают наш эмоциональный интеллект, осознанность, нашу психологическую грамотность. Психологическая грамотность – это умение ставить цели и добиваться успеха, общение без конфликтов, профилактика кризисов и стрессов, понимание себя и своих желаний, самореализация, достойная и комфортная жизнь. Реализуемый нами подход сформировался из терапевтической и консультативной практики под влиянием гуманистической и экзистенциальной психологии, в первую очередь классического транзактного анализа. Мы избегаем сложной терминологии. И стремимся к тому, чтобы изложение было понятно людям без специального образования. В тексте предложено множество упражнений. Они выделены специальным шрифтом. Их можно проделывать самостоятельно или с партнером. Делая упражнения и обсуждая их результаты, вы повышаете результативность вашего самопознания, осознанности, успешности и, в конечном итоге, уровня и стабильности в переживании счастья. *Aut viam inveniam, aut faciam* – или

найду дорогу, или проложу ее сам (лат.). Издание 3-е, переработанное и дополненное.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-907085-49-7

© Макаров В. В., 2020

© ИД «Городец», 2020

Содержание

Информация об авторах	7
Предисловие	9
Предисловие	11
Глава 1	15
Введение	15
«Качели жизни»	17
Эпохи нашей жизни	18
Глава 2	31
Выбор жизненной позиции человеком	31
Характеристики основных жизненных позиций	33
«Я не благополучен – вы благополучны»	33
«Я не благополучен – вы не благополучны»	34
«Я благополучен – вы не благополучны»	35
«Я благополучен – вы благополучны»	36
Представления о жизненных позициях соотечественников	38
Стресс и жизненные позиции	40
Удачники, середняки, неудачники	41
Поглаживания	45
Пять правил поглаживаний	47
Запреты на поглаживания	49
Банк поглаживаний	50
Пять правил взаимодействия без чувств	52
Глава 3	53
Понятие структуры личности	53
Структурные аспекты эго-состояний	54
Родительское состояние	54
Взрослое состояние	58
Детское состояние	61
Концепция психической энергии	65
Функциональные характеристики эго-состояний	66
Родитель: функциональная модель	66
Ребенок: функциональная модель	67
Взрослый: функциональная модель	69
Границы и расстройства эго-состояний	70
Понятие о границах эго-состояний	70
Контаминация или засорение	72
Активизация и укрепление Взрослого эго-состояния	75
Конец ознакомительного фрагмента.	77

**Виктор Викторович Макаров,
Галина Анатольевна Макарова
Сценарии персонального будущего,
или Самореализуемые пророчества**

© В.В. Макаров, Г.А. Макарова, 2020

© ИД «Городец», 2020

Информация об авторах



Макаров Виктор Викторович – доктор медицинских наук, профессор, президент Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги и национальной саморегулируемой организации «Союз психотерапевтов и психологов», избранный президент Азиатской федерации психотерапии, вице-президент Всемирного Совета по психотерапии, заведующий кафедрой психотерапии и сексологии Российской медицинской академии непрерывного профессионального образования, Москва, Россия.

Занимается супервизией и личной терапией психотерапевтов и психологов-консультантов. В рейтингах психотерапевтов Российской Федерации по версии профессиональной психотерапевтической лиги все годы проведения рейтинга удавалось занимать первое место. Награжден нагрудным знаком «За особый вклад в мировую психотерапию» (2006), является лауреатом национальной общественной премии в сфере охраны психического здоровья «Гармония» в номинации «За вклад в науку, образование и просвещение» (2018).

Макаров В. В. начал врачебную практику в 1972-м году в качестве детского психиатра. Затем работал подростковым психиатром и вырос вместе со своими пациентами и клиентами. Доктор медицинских наук с 1992-го года, профессор с 1994-го, с 1997-го – заведующий кафедрой психотерапии и сексологии государственного учреждения дополнительного профессионального образования Российская медицинская академия последиplomного образования, с 1998-го года – президент Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, в 1999-м, 2001–2003-м годах – вице-президент Европейской ассоциации психотерапии, а в 2000-м году – президент этой организации. С 2002-го года – вице-президент Всемирного совета по психотерапии. С 2003-го года – вице-президент Азиатской федерации психотерапии. С 2006-го года – президент этой организации. С 2016-го года – создатель и президент саморегулируемой организации Национальная ассоциация развития психотерапевтической и психологической науки и практики «Союз психотерапевтов и психологов».

Известный организатор. Автор концепции образования путем погружения в специально созданную учебно-трениговую, терапевтическую среду. Концепция реализуется на «декадах», проводимых им с 1989-го года в России, Казахстане, Франции, Италии. Ректор НОУ «Международный университет ментальной экологии» (1992–1996), ректор НОУ «Институт повышения квалификации» с 2001-го г.; генеральный директор психотерапевтической клиники «Алафар» (2003–2004).

Известный исследователь. Автор методов психотерапии: «Мультимодальная российская психотерапия», «Полимодальная психотерапия» – единственного из российских методов, по которому выдается Европейский сертификат психотерапевта, «Метод кристаллизации проблем, кристаллизации решений».

Автор более 300 работ, из них 18 монографий. Издатель профессиональной литературы. Главный редактор ежемесячного рецензируемого научно-практического журнала «Психотерапия», главный редактор научно-практического журнала «Вопросы ментальной медицины и экологии», главный редактор «Профессиональной психотерапевтической газеты». Титульный редактор «Антологии российской психотерапии и психологии». Редактор и издатель серий монографий и учебных пособий в московском издательстве «Академический проект»: «Библиотека психологии, психоанализа и психотерапии», «Психотерапевтические технологии», «Вся психотерапия, практическая и консультативная психология».

Известный педагог высшей школы. Руководитель рабочего коллектива Министерства здравоохранения Российской Федерации по подготовке унифицированных программ по психотерапии (2003–2019). Его лекции и тренинги вызывают неизменный интерес врачей и психологов.

Популяризатор практической психологии и психотерапии. Регулярно участвует в телевизионных программах, радиопередачах, дает интервью популярным изданиям.

Постоянно практикующий психотерапевт и психолог-консультант, работающий с самыми сложными клиентами и пациентами со всего мира.

Макарова Галина Анатольевна – кандидат психологических наук, психотерапевт европейского реестра, транзактный аналитик, руководитель модальности «Транзактный анализ – восточная версия» в Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиге, сертифицированный личный терапевт-адвайзер Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги. Почетный профессор Международной академии транзактного анализа. Автор 10 книг по транзактному анализу.

Предисловие

В мире неизменно растет интерес к психологии и психотерапии. Объяснить это можно тем, что адаптация к современным условиям все больше зависит от наших психологических знаний и умений. Во всех развитых странах люди страдают от различных стрессов, которые проявляются повышенной раздражительностью, снижением настроения, переживанием слабости, низкой мотивированностью, отсутствием переживания счастья и полноты жизни. Важно обратить внимание на то, что стресс проявляется как в условиях гиперстимуляции (насыщенной событиями), так и в ситуации гипостимуляции (ненасыщенной или однообразной жизни). Когда вся жизнь человека расписана, его будущее предопределено, и нужно совершать лишь небольшие усилия для продолжения движения по этому пути.

Цивилизация Запада учит людей работать, конкурировать, соревноваться; а значит – спешить и обгонять других, достигать поставленных целей, учит индивидуализму и достижению комфорта. В основе всех этих действий лежит напряжение всех наших сил и возможностей: физических, психологических, душевных. И по мере развития экономики мы все более втягиваемся в образ жизни, характерный для человека Запада. И у многих из нас это получается хорошо и даже очень хорошо.

Цивилизация Востока учит избавлению от страданий, поиску высшего смысла, достижению покоя. В основе всех этих действий часто лежат особые пути расслабления и сосредоточения. В эти действия также вовлечены все наши силы и возможности: физические, психологические, душевные, а еще и духовные.

Отличие в том, что цивилизация Запада учит всех причастных к ней людей, а цивилизация Востока – только избранную, небольшую, однако все расширяющуюся часть своих жителей.

Люди Запада все больше узнают о том, что путь познания – э то не только обучение, накопление и приумножение в материальном мире. А это еще и погружение в глубины собственной психики. Это внутренние путешествия. Мы чаще привыкли путешествовать по миру, искать новые внешние впечатления, необычные ощущения и переживания, исходящие от внешнего мира. А ведь есть возможности глубинных путешествий внутрь себя. Возможность все больше совершенствовать наш психологический аппарат: сосредоточения, воображения, самоанализа.

Для наших внутренних путешествий мы часто используем метафоры. Наши любимые метафоры: дерево жизни и река жизни. Теперь появилась новая метафора – улица жизни. В отличие от дерева или реки, которые изменяются и совершают движение только в одном направлении, движение по улице осуществляется в различных направлениях. И если, согласно классической метафоре, в одну и ту же реку нельзя войти дважды, то по одной и той же улице можно пройти много раз.

Например, наша улица хранит память веков и одновременно полна реальной жизни в каждую минуту. Да и когда еще не было города и этой улицы, здесь неподалеку стояла избышка на курьих ножках, в ней жила наша национальная героиня – Баба-яга. Да и камень с указанием трех дорог стоял здесь совсем рядом. Здесь можно встретить и ощутить дух истории, услышать стук колес арбы, гремящей по булыжной мостовой, запах сенного рынка и колониальных товаров, крики кочевников, речь солдат Наполеона и пулеметную очередь, расчищающую путь революционным отрядам. Здесь радость встреч, триумф великих побед, безудержное кабацкое веселье. И страх от воя сирен противовоздушной обороны, ужас от ночных «черных воронок», замершие занавески на окнах, когда проезжает машина «отца народов», порыв ветра – и снайпер на противоположной стороне тротуара вскинет руку. Столетиями сюда приходят выпускники, новобрачные и влюбленные. Эта улица – наша история. Арбат – это мы!

Итак, я спускаюсь на первый этаж, здороваюсь с консьержкой, открываю дверь парадной. Меня встречают бронзовые Александр Сергеевич Пушкин и Наталья Николаевна Гончарова. Я здороваюсь с ними и поворачиваю направо по моей улице. Через дорогу у меня «Хард-рок кафе», говорят, оно самое большое в Европе. Справа барельеф Анатолия Наумовича Рыбакова. Я здороваюсь с автором «Детей Арбата» и иду дальше.

Улица живет своей жизнью. Эта жизнь очень разнообразна. Она зависит от эпохи, времени года, дня недели и изменяется каждый час. Ночами улицу чистят и отмывают брусчатку водой. Утром, ближе к восьми, торопливой походкой проходят люди на работу. Те, кто идет к девяти часам, уже позволяют себе идти медленней и курить по дороге. К 10 утра появляются любители тонизирующих напитков и пива. Многие курят, хотя улицу давно объявили «некурящей». Первой не курящей улицей в стране.

На улицу вновь выходят дворники. Они собирают окурки, пустые банки и бутылки. В прежние десятилетия на Арбате работали потомственные дворники. Преимущественно это были казанские татары, которые в давние времена, после присоединения Казани, переехали в Москву. В последнее десятилетие их сменили выходцы из Таджикистана, а затем из Киргизии. Они работают старательно и сосредоточенно.

Я, конечно, люблю природу, только больше всего я люблю людей. А их по моей улице ежедневно проходит великое множество.

Между тем, я минуя бронзового Окуджаву, здороваюсь с Булатом Шалвовичем. Дворники устанавливают палатки с сувенирами, и к ним подходят первые иностранные туристы. Я прохожу мимо зоомагазина, где когда-то в детстве покупал голубей, а мои дети, казалось, еще недавно здесь купили тайно от родителей крысу, которая жила на шкафу несколько месяцев. От зоомагазина начинается медико-театральная часть Арбата. До революции на первом этаже соседнего трехэтажного дома располагался магазин «Медицинская пиявка», а в период НЭПа на двух первых этажах была создана первая платная поликлиника в Москве. Тогда под одной крышей объединились известные частные практикующие врачи широкого профиля и стоматологическая поликлиника, переехавшая из своей прежней резиденции на Собачьей площадке (теперешний Новый Арбат). Сейчас здесь все так же платная поликлиника «Моситалмед».

Далее я прохожу мимо театра имени Вахтангова. И дохожу до перекрестка. Направо идет Староконюшенный переулок. Там недалеко комплекс медицинских учреждений Центральной клинической больницы управления делами Президента Российской Федерации. А в следующем здании по Арбату, где когда-то располагалось «Общество русских врачей с благотворительной лечебницей» («20 копеек за совет, бедным – бесплатно»), сегодня Московский городской психо-эндокринологический центр и Московское общество психоаналитиков.

С Арбата поворачиваю в Серебряный переулок. Справа площадка, поросшая деревьями, оставшийся фрагмент кладки колокольни, здесь живут арбатские птицы и летом поют соловьи. Удивительное место, с 1639 по 1931 год здесь стоял храм Николая Чудотворца Явленного на Арбате, один из наиболее почитаемых храмов старого Арбата и всей Москвы и России. Напротив, на месте дьяконского подворья, наша студия, где мы работаем.

Между тем улица уже наполняется отдыхающими людьми. Они расположены к общению, в хорошем настроении, празднично одеты и, кажется, впитывают и проникаются аурой этого удивительного места. Можно уверенно сказать, что в нашей стране есть несколько мест, где особая атмосфера и у людей развиваются особые эмоциональные состояния. Места, где можно ощутить живую историю, и жизнь бьет ключом. Общим признанием пользуются Байкал, Алтай и, конечно, Арбат.

Россия, Москва 2008 год

Предисловие К 3-му изданию

Психотерапия традиционно дает объяснение изменениям в жизни человека, группы, семьи, общества в целом. Более того, прогнозирует грядущие события, чтобы быть готовыми достойно ответить на них.

Мы стремимся зайти немножко вперед. Упрощая ситуацию, с моей точки зрения, раньше было общество, основанное на традициях и морали. Есть современное общество, где главное – успех. И есть новейшее время, где главное – адаптация и удовольствия.

В традиционное время главным табу был секс. Благодаря этому табу родился психоанализ, появились великие произведения искусства из сублимации либидо.

В современное время табу – деньги. Неприлично спрашивать, сколько человек зарабатывает. Главное – успех. Благодаря этим установкам родилась гуманистическая психотерапия.

В новейшее время главным табу становится сексуальная ориентация. А их сейчас огромное количество.

«Когда государство и религия не могут ответить на экзистенциальные вопросы граждан, психотерапия выходит далеко за свои клинические границы» – Макарова Е. В.

Когда распался Советский Союз, Минздрав еще несколько лет работал по приказам советского времени. Страны нет, а приказы есть. И мы их выполняли. Когда распался Советский Союз, ко мне приходили преподаватели кафедры истории партии и просили книжку «Краткое изложение психоанализа». Я им говорил: «Я такой книжки не знаю». «А нам теперь надо преподавать психоанализ». Историю партии преподавали по краткому курсу. А теперь психоанализ по краткому курсу.

Психотерапевт – уникальный специалист, видящий человека, группу, семью целиком в биопсихосоциодуховном единстве их организации. Такой интегральный взгляд являет собой тренд противоположного другим областям знаний и практики развития.

Мы в медицине и других областях знаний все больше специализируемся. Психотерапия движется в обратную сторону. Мы становимся практической философией жизни.

В последние десятилетия человек, семья, группы, общество в целом претерпевают коренные изменения. Многие из них еще не привлекают к себе достаточного внимания со стороны профессионалов, да и, тем более, общества в целом.

Первое, что непосредственно относится к нам.

В последние десятилетия каждое новое поколение отрицает ценности предыдущего, и каждое новое поколение утверждает свои ценности. Вот на этом строится наша работа. Семейная терапия.

Мужчина 56 лет приводит ко мне невесту 22 лет. «Поработайте с ней, профессор, чтобы она понимала истинные ценности жизни». Он еще и из очень отдаленного региона. Где люди часто ведут традиционный образ жизни. Я понимаю, что его ценности носят традиционный характер, а она, как выяснилось, радостно и довольно легко согласившись выйти замуж за такого мужчину, принадлежит к новейшему времени.

Единственная стабильная характеристика нашего времени состоит в том, что все постоянно и непредсказуемо меняется.

В этом смысле мы, психотерапевты, имеем очень много бонусов, потому что в нашей жизни, в нашей работе так всегда – все постоянно непредсказуемо меняется.

Вчера вечером, когда я расстался с клиенткой, она была в прекрасном состоянии, а сегодня утром позвонила и спросила: «Можно встретиться?» И по голосу понятно – она уже в другом состоянии. Я привык, что перемены могут случаться каждый день.

Важно отметить, что часть нашего общества живет сразу в трех социальных эпохах. Эти эпохи смешались не только в жизни общества, а даже в жизни каждого человека.

Каждый несет в себе характеристики традиционной эпохи, где главным является соблюдение традиций и моральных норм. Жизнь людей повторяется из поколения в поколение. Ценится стабильность. Главными авторитетами являются служители культа и вожди. Истину человек ищет в прошлом.

Каждый несет в себе характеристики современной эпохи. Где ценятся достижения науки и личные достижения человека. Главное – достижения и полная самореализация. Авторитетами являются ученые и педагоги. Истина, по мнению многих, кроется в будущем. С их точки зрения, наука спасет мир.

Многие несут в себе характеристики наступающего новейшего времени, где ценится умение человека приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям жизни. Главными авторитетами, формирующими общественное мнение, являются звезды искусства и шоу-бизнеса, журналисты и выдающиеся спортсмены. Большое значение придается удовольствиям. Истина ищется в настоящем. Истин может быть несколько.

В семейной терапии всегда так – истин несколько. Приходит жена, говорит одно – истина. Приходит муж, говорит другое – вторая истина. Приходит их сын, он говорит со своей точки зрения – это третья истина.

Новейшее время – оно только наступает. Часть факторов и характеристик новейшего времени управляема, а значит, на них можно оказывать влияние. Новейшие вызовы эпохи и связаны с новейшим временем. Остановимся на некоторых из них.

Но когда мальчик в 15 лет в школе говорит: «Я бисексуален. Погуляю до 30 лет, а потом стану гетеросексуалом», – вряд ли станет он нормальным семейным гетеросексуалом.

Постоянный рост гедонистической мотивации жизни, стремлений к удовольствиям приводит к постоянному росту и появлению новых зависимостей, как химических, так и процессных. Несущих в себе угрозы здоровью и самой жизни, особенно восходящим поколениям. Это стремление к простым удовольствиям, достигаемым быстро без больших усилий и затрат. Все новые и новые зависимости.

К 2020 году, по данным Всемирной Организации Здравоохранения, психические расстройства вышли на первое место по нетрудоспособности, опередив сердечно-сосудистые и онкологические заболевания.

А кто же будет заниматься этими расстройствами, их профилактикой, лечением?

По самой сути специальности, самому ее ядру, психиатр занимается диагностикой психических расстройств и медикоментозной терапией, психолог – пониманием человека, психотерапевт – лечением и профилактикой. Мы заточены на то, чтобы лечить. Наша главная работа состоит именно в этом.

Вместе с тем, постоянно растет продолжительность жизни человека. Зачастую это приводит к старости, растянутой на несколько десятилетий. Впрочем, можно выделить еще один, четвертый, период жизни – вторая зрелость.

Но об этом людям важно рассказать. Западный человек, работая, ждет времени, когда он выйдет на пенсию. Тогда он станет старшим гражданином, начнет путешествовать и реализовывать другие свои заветные мечты. Наш человек боится, когда его выгонят на пенсию, потому что он станет бедным пенсионером, бедным в прямом смысле. Таким образом, человек Запада приближает пенсию, наш боится ее. К 45 годам обычно человек уже заработал денег. Мужчина, как это принято, построил дом, уже посадил дерево, уже воспитал сына. Осталось стареть? Теперь у нас появился 4-й период жизни – вторая зрелость.

Моя клиентка 38 лет очень долго требовала от мужа, чтобы они поехали в очень дорогой отель на очень престижные острова. И вот они отправились на те самые вожделенные острова, в тот самый долгожданный отель. Вернулась она в состоянии депрессии. «Я, говорит, там была

самая старая женщина. А он, мой 38-летний муж, – самым молодым мужчиной. Потому что там все мужчины 55+, а женщины 25–. Все дамы – жены, не любовницы. У них по 2-е, 3-е детей. Это те мужчины, которые выбрали для себя повторить молодость в возрасте второй зрелости. Они говорят: «Ну что, мы первый раз родили детей, когда были студентами. Непонятно, с кем родили. А теперь я могу выбрать». Значит, и дерево посадить лучшее, и дом построить добротный и просторный, и сына, вернее, детей, воспитать. Это очень хорошие желания и благородные цели.

А в другом случае у многих появляется возможность заняться своей неповторимой личностью. У тех, кто осознает, что у них наступает вторая зрелость, а не старость. И человек посвящает десятилетия реализации, воплощению в жизнь, своих самых сокровенных желаний. Эти же десятилетия можно использовать для «правильного» старения, постоянно обследуясь. Сами понимаете, не бывает людей здоровых, бывают люди недообследованные. Тем более сейчас, в условиях коммерческой медицины.

К моему партнеру приходит пациент с жалобой на головную боль. Он ему выписывает 18 анализов на круглую сумму. А потом он ко мне приходит. Я говорю: «Анальгин не пробовал?» Это шутка. Коммерческая медицина – это отдельная проблема.

Разрушается принадлежность людей к полу. Все более стираются гендерные различия, в том числе различия гендерных ролей (я приветствую такую ситуацию). Все больше людей отказываются от секса, будучи совсем здоровыми. Все больше людей с бисексуальной ориентацией.

Более того, если мы посмотрим список перверзий, он постоянно уменьшается, как шагреньевая кожа. Когда я читал лекцию на эту популярную тему, встал один солидный человек и сказал: «Правильно я понимаю, все, что вы называете извращением, мы называем наслаждением». Да, постепенно все приходит к этому. Само зачатие и рождение человека теперь осуществляется различными путями, в том числе путем искусственного зачатия и использования суррогатных матерей.

Завтра ко мне придет девушка, красавица, модель, со своим сильно располневшим к 60 годам мужем и очередной претенденткой стать суррогатной мамой для их ребенка. Понятно, почему она сама не рождает, – стрии появятся, грудь обвиснет и т. д. Поэтому рожать будет суррогатная мама. И я должен помочь в выборе, подходит ли эта женщина на роль суррогатной мамы по психологическим характеристикам.

Дальше все будет очень быстро изменяться. Эта тема зачатия и рождения будет принимать очень широкие границы, и будут огромные изменения. Хотя до сих пор не доказано, что дети, рожденные путем кесарева сечения, точно такие же, как дети, рожденные естественным путем. А ведь другие эти дети. Даже при кесаревом сечении!

Деструктивной динамике подвергся и институт семьи: мужчины часто не готовы брать на себя ответственность за семью. Женщины все больше внимания уделяют своей профессиональной роли. Пока женщин, в жизненных сценариях которых жестко запрограммировано вступление в официальный брак и рождение ребенка (детей), больше, чем лиц мужского пола. Но их становится все меньше. Все большее число людей предпочитает комфортное одиночество обязательствам, тяготам и заботам семейной жизни.

Человек становится все более индивидуальным. Комфортное одиночество – на повестке дня. Однако оно приносит радость на короткой дистанции. А когда итоги жизни подводишь, то все по-другому.

Все больше отношений без секса. Секс перестал быть табу и вождленным желанием. Он стал доступен. Секс оторвался от любви и даже эротики. И для все большего числа людей становится неинтересным. Причем одни предпочитают самоудовлетворение, другим просто не интересна эта часть жизни.

Все больше параллельных отношений, мужских, а теперь и женских.

Набирают силу социальные эпидемии:

- суицидального поведения;
- бисексуальности;
- изменения пола;
- разнообразных аддикций.

И этот перечень вызовов представляется неполным.

Прошу обратить внимание. Считается, что инстинкты первого порядка есть у каждого человека, а их отсутствие, то есть качественные изменения, являются патологией. Даже количественные изменения рассматриваются как патология.

Основные инстинкты первого порядка – пищевой, самосохранения, половой (размножения).

Инстинкты второго порядка – эстетический, когда человек говорит: «Это прекрасно». Он действует не с точки зрения целесообразности, а с точки зрения красоты. Инстинкт познания: «Это интересно!» – говорит человек. Они есть не у всех. Есть и другие инстинкты, не будем на них останавливаться.

В обществе растет напряжение социальных эмоций. Увеличивается расслоение по материальному благополучию. Причем качество жизни далеко не прямо пропорционально уровню жизни.

Все чаще проявляется недоброжелательное отношение больших групп людей друг к другу. А это прямой путь к социальным эпидемиям нетерпимости, ненависти и, как следствие, насилию. Всегда можно найти недостатки у других людей, особенно у другого народа. Растет вовлеченность граждан в тоталитарные секты, и растет религиозный фундаментализм малых и больших религий.

Не надо говорить, что только в сектах фундаментализм, в больших религиях – тоже. Потому что мы не хотим меняться.

Вместе с тем, перемены неизбежны. Так сейчас в психиатрических больницах уже нет Наполеонов. Нынешние пациенты просто не знают, кто это.

Мир вокруг нас стремительно меняется. Мы меняемся вместе с ним. И третье издание нашей книги, несомненно, поможет читателям постоянно быть счастливыми в нашем мире!

Глава 1

Мы исповедуем и проповедуем позитивный реализм

Введение

Изучая эту книгу, мы будем взаимодействовать с психологическим материалом, находящимся на уровне сознания или ближайшего бессознательного человека, содержимое которого при помощи определенных техник может быть выведено на уровень осознания. Его можно исследовать. Только важно помнить, что вскоре оно вновь погрузится на бессознательный уровень. Поэтому результаты такого исследования важно зафиксировать не только, да и не столько в памяти, но и записать или наговорить на диктофон.

Метод транзактного анализа в психотерапии дает инструмент достижения изменений на первых же встречах.

Нами широко используется принцип открытой коммуникации, согласно которому психотерапевт и клиент говорят на простом языке, обычными словами. Это значит, что клиент может также читать литературу по анализу. И более того, чем он больше информирован о теории, тем больший результат будет достигнут в терапии. Когда терапевт использует излишне много терминов, непонятных клиенту, считается, что этим он стремится защититься от собственной неуверенности и личных проблем.

Впрочем, понимание своих проблем всегда вызывает стресс. Их осознание – одна из технологий работы. Важно после осознания провести процедуры, приводящие к изменению и закреплению наступивших изменений. В том числе принятие решений и воплощение данных решений в жизнь. Для этого существует техника терапевтического контракта.

Во время работы над анализом сценариев – неосознаваемых планов жизни, – был обнаружен ранее не известный феномен – зависимость сценария человека от его основной жизненной позиции.

Более того, оказывается, что у каждого человека активно представлены все четыре жизненные позиции одновременно. Следовательно, человек имеет не один жизненный сценарий, а как минимум четыре. И, в отличие от людей на Западе, жизнь которых часто расписана на годы, и даже поколения, вперед, мы каждый день принимаем решения, совершаем поступки, которые могут в корне изменить нашу жизнь и жизнь наших потомков. У наших сограждан зачастую обнаруживается не один действующий сценарий, а несколько – сразу 3–4 и более, и они больше живут переходя из одного сценария в другой. Это привычнее, чем жить в пространстве автономных решений, которое позволило бы им ясно определить свои цели и потребности и выстроить единый, осознанный план жизни.

Человеческое сознание является моделью окружающего мира, которая составляется нами из чувственных образов – картин – впечатлений прошлого, настоящего и ожидаемого будущего. И чтобы пользоваться этой моделью и решать с ее помощью свои задачи, нам нужно обеспечить для себя удобный и эффективный способ доступа к образам мира, нашего опыта, настоящего или будущего состояния. И обмена ими с другими людьми. Для этого мы помечаем каждый из этих образов двумя способами.

Первый способ – это эмоции и чувства, которые мы выражаем с помощью голоса, жестов, мимики, позы, дыхания, вегетативных реакций. С помощью почерка, музыки и живописи, цветов и украшений, духов и косметики, фасонов и расцветок одежды, обстановки и атмосферы нашего дома. И мы чувствуем, воспринимаем и понимаем эмоциональное состояние и эмоци-

ональный строй, настроение и чувства других людей. Причем разные люди – с различной полнотой и тонкостью. И каждый – по-своему. Субъективно.

Второй способ, которым мы помечаем образы в нашем сознании и обмениваемся ими, – это слова, то есть имена, которые мы даем людям, предметам и отношениям реального мира, для того чтобы понимать друг друга. Понимать без разночтений. Одинаково. Объективно. Впрочем, наша объективность здесь является нашей иллюзией. Ведь в одни и те же слова и понятия каждый человек часто вкладывает свой, отличный смысл.

Колоссальное приобретение человечества – мышление и использование словесной знаковой системы. И все, что у нас есть, выражено речью. Вся наша психика выражена речью и осознается нами зачастую при помощи речи. Это колоссальное достижение человечества и это наш огромный недостаток. Ведь значительная часть нашей жизни невербальная.

Характерной особенностью российской ментальности является одновременная активность в мышлении обеих знаковых систем, часто с большой ролью первой – системы эмоций и чувств, что приводит к формированию так называемого магического (или мифологического) мышления, которое наряду с реальными фактами оперирует также возникающими по ассоциации фантазиями и домыслами, чувствами и мнениями, что приводит к алогизмам и затруднениям при обработке эмоционально окрашенной информации и трудностям при логическом взаимодействии. Ведь очень большая часть значимой информации оказывается просто не облеченной в слова. То есть один человек считает, что другой понял сказанное, оба не обговаривают все условия и задачи взаимодействия. Хотя при этом великолепно понимают эмоциональное состояние друг друга. И вот работа сделана. Но как? «Хотели как лучше, а получилось как всегда» (В. С. Черномырдин).

Характерной чертой такого мышления является также тенденция ставить нестандартные задачи и находить нетривиальные решения. Достигать поставленных целей при недостатке информации и ресурсов. Выживать в нечеловеческих условиях. Бороться до полной победы, какой бы ни была цена. Мыслить объемно, представляя предмет одновременно с нескольких сторон. Развитая интуиция и воображение. Вместе с тем, эффективность мышления и деятельности сильно зависит от эмоционального состояния и субъективного смысла, вкладываемого в общие понятия.

Таким образом, если у западного человека мышление и речь резко, подавляюще преобладают в его восприятии мира, то у нас сохранились дополнительные, архаические возможности воспринимать мир еще и при помощи, не облеченных в речь восприятия чувств, звуков, вкуса, запахов, кинестетического чувства, психологического резонанса. Наше восприятие значительно богаче, и вместе с тем оно менее точно и меньше поддается измерению. И терапевтическая работа, и самоанализ наших соотечественников богаче и интересней и много, много сложнее.

«Качели жизни»

Мы обычно пользуемся представлениями о «качелях жизни».

«Качели жизни» – э то метафорическое наименование типичного для каждого человека явления в социальной жизни, когда, достигнув вершины одного социального периода, мы переходим в другой и оказываемся в самой низкой его точке. Мы много раз начинаем нашу жизнь снова и снова. И на определенных отрезках жизни проигрываем всю жизнь. Покажем это на примере.

Мы в самой старшей группе детского сада. Мы знаем, что можно, а что нельзя, какие наказания за какие провинности обязательно последуют и каких можно избежать. Мы сильнее всех физически, и у нас самые крепкие связи среди сверстников и персонала. Мы наверху «качелей жизни».

И вот мы приходим в школу и оказываемся самыми маленькими. Такими, что даже на переменах в коридор нас не выпускают, так как бегущие мимо старшеклассники могут сбить и не заметить! Мы стремительно несемся вниз на «качелях жизни» и очень быстро оказываемся в низшей точке. Теперь нам предстоит длинный и непростой подъем.

Мы в конце обучения в выпускном классе. Наши «качели жизни» снова в верхней точке...

Может быть, кому-то из нас покажется, что так будет всегда. Это только желание. И для его выполнения нужно жить в искусственно сконструированном мире. Между тем, внешний мир полон неожиданностей.

Еще много раз мы будем оказываться наверху и внизу качелей жизни. И, уже выходя на финишную прямую, когда мы станем, как принято называть в англоязычных странах, старшими гражданами (или, как это принято говорить у нас, выйдем на пенсию в пожилом возрасте), тогда с удивлением для себя можем обнаружить, что «качели жизни» вновь в самой низкой точке. И есть все возможности подниматься на новую вершину.

Теперь можно расслабиться и сосредоточиться на воспоминаниях о ваших качелях жизни. В какой точке их движения вы чувствуете себя комфортно? И насколько вы готовы, поднявшись на очередную вершину, вновь устремиться вниз?

Эпохи нашей жизни

Настоящее – это только мгновение.

Будущее наступает стремительно.

Прошлое забывается молниеносно.

Понимать эпохи нашей жизни очень важно. Потому что работа с пациентами, принадлежащим разным эпохам, очень разная. Мы для целей психотерапии выделяем три эпохи: традиционную, современную и новейшее время. Своеобразие истории нашей жизни состоит в том, что внутри нас зачастую смешались все три эпохи. И одни наши характеристики могут противоречить другим. Новейшая эпоха только наступает. Поэтому многие ее характеристики пока управляемы.

Приходит ко мне пациент в возрасте и начинает говорить о своей дочери: «Как же она могла так поступить? Как это возможно? Разве этому мы ее учили? Я не могу в себя прийти, у меня высокое давление, сердце болит».

Мне понятно – человек принадлежит к традиционной эпохе, когда мораль и традиции были главными.

Приходит его дочка и говорит: «Папа не понимает! Такие серьезные деньги! Как же я могла их пропустить!» Понятно, что человек принадлежит к новому времени, где главное – достижение материальных благ. Такие люди друг друга не принимают.

А потом она говорит: «А могли бы вы моего сына посмотреть? Он какой-то не такой». Я его смотрю, ему 15 лет. Он играет в игру (я не могу название запомнить), когда участники игры сравнивают сумму денег, которая потрачена на одежду, и у кого больше эта сумма, тот и выигрывает. Она особенно распространена у молодежи и подростков наших эмигрантов и пришла к нам из Лондона. И он все время говорит: «Какой кайф, как клево». У него уже подход такой гедонистический. Это представитель новейшего времени. А потом так смотрит на меня и говорит: «А вы знаете, что через 10 лет вашей профессии не будет? У каждого человека будет компьютер, который будет точно знать, что делать человеку согласно поставленным целям. Ставь цель – дожить до 130 лет, а средняя продолжительность тогда будет 120 лет, и компьютер будет все высчитывать. Ставьте цель – быть постоянно счастливым, и будете постоянно счастливым. Не нужны будут психотерапевты».

Он прав. Так и будет. Но кто-то все-таки должен писать программу для компьютеров и кто-то же будет следить за тем, чтобы все реализовывалось? А с учетом того, что мы, психотерапевты, стремимся уловить все новейшее в нашем обществе, даже предугадать, как завтра будет, я думаю, мы останемся.

Итак, 3 человека в одной семье – представители 3-х эпох: традиционного, современного и новейшего времени. Я буду говорить вам о психотерапевтических представлениях, которые отличаются значительно от социологических на эту же тему. Значение принадлежности к эпохам для психотерапии изучается нами на протяжении почти десятилетия. Этой теме посвящена диссертационная работа нашего аспиранта Аршака Хачиковича Саргсяна.

Нами разработана стандартизованная шкала, или терапевтический опросник, для изучения принадлежности человека к эпохе, который вы можете пройти, выбирая один из вариантов ответов, который вам ближе всего.

Выбирайте ответ А, Б, В или Г (или в баллах: А-1; Б-2; В-3; Г-4).

1. Какая модель семьи вам наиболее близка?

А. Мужчина в семье главный.

Б. Иерархическая – все подчиняются главе семьи и членам семьи, стоящим выше в иерархии.

В. Взаимоотношения в семье изменчивы, соответственно, изменчивы и роли.

Г. Другой ответ.

Семья сейчас так фантастически изменяется. Я специальные лекции хочу посвятить семье, потому что все психотерапевты работают с семьей. А семья претерпевает огромную динамику, которую в нашей стране во многом как бы не замечают и по каким-то причинам замалчивают.

2. *Мои родители.*

А. Родители живут в одном-единственном браке.

Б. Оба или один из родителей ранее состояли в браке либо вступали в брак повторно после развода.

В. Я воспитывался в неполной семье или в детском учреждении.

Г. Другой ответ.

Один-единственный брак, скорее всего, типичное явление для традиционного общества. Многие супруги десятилетиями терпели друг друга и даже мучились вместе. Затем появилась возможность вступать в брак повторно, и многие не преминули сделать это. И, наконец, в новейшее время вероятность воспитания за пределами полной семьи еще возросла (это я тоже прокомментирую на лекциях о семье).

3. *Вы проживаете:*

А. Проживаю с родителями (возможно наличие своего места проживания).

Б. Перестал(а) жить с родителями, когда завел(а) свою семью.

В. Покинул(а) родительский дом, достигнув совершеннолетия.

Г. Другой ответ.

В традиционном обществе дети подолгу проживают с родителями. Это связано со многими причинами, в том числе и крепкими семейными узами. В новое время молодые люди покидают родительский дом, обычно, когда обзаводятся своей семьей. В новейшее время, как только могут жить отдельно от родительской семьи, используют эту возможность

4. *Ради кого живете вы и ваши родители?*

А. Дети живут для родителей.

Б. Родители живут для детей.

В. Родители и дети живут каждый для себя.

Г. Другой ответ.

А. В наших традиционных многодетных русских, белорусских, украинских семьях младшая дочка предназначалась для того, чтобы ухаживать за родителями в старости. Ее обучали либо на фельдшера, либо на врача. Часто они оставались старыми девами, и, когда родители у них на руках уходили из жизни, они переходили в семьи братьев и сестер. Это традиционное время. Дети живут ради родителей.

В традиционной крестьянской семье, где много детей, был глава семьи, которого называли Большак, а его жена называлась Большачка. У них была огромная власть над семьей. И чем больше детей, тем богаче семья, потому что больше рабочих рук. А вот одинокие люди – бобыли – были совсем бедными.

Б. Родители живут для детей. Это такой современный мир. Наша советская мама – особое явление. Она вызывает зависимость и созависимость своих детей. И сама вступает в созависимые отношения.

В. Когда родители и дети живут каждый для себя. Эту позицию нам пока трудно осознать.

Я много лет читал в буддийской литературе, что привязанность к другому человеку – это грех, а привязанность к близким – особый грех. И никак не мог осознать, почувствовать и, конечно, принять. У меня в рабочем кабинете даже висела картина, написанная в любимом мной стиле пуантолизма, где мы с женой идем в «Альфа-банк», чтобы положить деньги на счет. А дети их брали с этого счета. И только, к счастью, когда мы слушали весенние чтения Далай-

Ламы в Джамарсале, я наконец-то глубинно осознал и почувствовал, что избыточная привязанность к детям – это неправильно и это ведет ко многим разочарованиям и даже трагедиям.

Вчера ко мне пришел клиент. Он сейчас думает о месте жительства для семьи. Он говорит: «Наверное, мы будем жить там, потому что моя дочка на следующий год идет в школу, и там есть хорошая школа. Но разве правильно, чтобы вся семья жила ради дочери?» Наверное, неправильно, и это уже другая точка зрения. Когда родители и дети живут каждый для себя.

5. Ваше дошкольное воспитание осуществлялось в:

А. Детских учреждениях (детский сад, ясли).

Б. Дома и в детских учреждениях.

В. Няня, дом, детские учреждения.

Г. Другой ответ.

Когда я был очень маленьким, отпуск по рождению у женщины был 2 месяца. А потом нужно было выходить на работу. А ребенка в детские ясли. Сейчас отпуск по уходу за ребенком до 3-х лет. Разнообразие воспитательных влияний приводит к большему разнообразию человеческих личностей. Образно можно сказать, что в традиционное время все были из одной песочницы, а теперь песочницы совсем разные.

6. Дети должны:

А. Почитать традиции семьи и им следовать.

Б. Быть самостоятельными во всем и добиваться всего сами.

В. Уметь адаптироваться к различным условиям жизни.

Г. Другой ответ.

Очень хорошо жить в стабильном мире. Там очень хорошо и легко достичь счастья. И, более того, поддерживать состояние счастья. Наш город, наш мегаполис – самый большой в Европе, к тому же он круглый, и энергетика вся идет внутрь. С учетом особенностей нашего менталитета и устройства нашего города энергетика, мягко говоря, не всегда позитивная. Вот было так же напряженно, как сейчас, я полетел в Екатеринбург и стал говорить, что тревога и напряжение прямо разлиты по всему пространству, смотрю аудитория как-то не очень воспринимает. Я говорю, ну давайте выясним. Оказалось, что у тех, кто живет в Екатеринбурге, та же ситуация примерно наполовину, а мне понравились ответы тех, кто живет в маленьких городках. Они говорят: «Весна была хорошая, картошку посадила вовремя, урожай собрали, картошку засыпали. Весь год будем сыты». Мне так захотелось туда, где спускаешься в погреб, достаешь картошку, баночки с огурчиками и помидорчиками, и тебе достаточно!

Получается, жить все сложнее, в традиционном обществе правила понятны, и их нужно только соблюдать. В новое время нужны достижения. В новейшее время правила часто меняются, и человек должен меняться. Это когда вы человек успеха и результата.

7. Для моей родительской семьи характерно следующее:

А. Связи внутри семьи, между родственниками, друзьями семьи, соседями очень крепкие. «Друзей семьи» достаточно много. Друг друга все поддерживают и помогают при необходимости.

Б. Связи очень крепкие внутри семьи. Друзей семьи несколько, отношения не столь крепкие. С соседями малознакомы или отношения поверхностные. Обычно каждый решает свои проблемы сам.

В. Отношения внутри семьи автономные, каждый сам занимается своими делами и проблемами. У семьи большое количество знакомых, отношения неглубокие. Отношений с соседями нет, соседи – это незнакомые люди.

Г. Другой ответ.

В традиционном обществе люди жили кланами. В строгой иерархии и зависимости друг от друга. Сегодня люди живут в нуклеарных семьях. Члены семьи могут быть очень привязаны друг к другу. А могут быть отчуждены и это уже новейшее время.

Сидишь в кафе или ресторане, заходит большая группа молодежи. Они садятся, каждый достает свой гаджет, в него утыкается, и все. Вот так же сейчас и в семьях, сидят на одном диване, и каждый за своим гаджетом и, таким образом, функционируют. И действительно, в Интернете можно найти огромное количество интересного. Проблема, когда что то более интересное, чем близкий и родной человек рядом. Сегодня все больше тех, кто избегает заводить семью. Кому достичь достатка, благополучия и комфорта удобнее в одиночестве.

8. *Есть ли у вас родные братья или сестры?*

А. Несколько братьев или сестер.

Б. Имею одного брата или сестру, либо единственный ребенок в семье.

В. Есть брат или сестра, родился от естественного или искусственного зачатия, суррогатной матери, в семье или вне семьи.

Г. Другой ответ.

В ответе «В» я немножко забежал вперед. Эти люди от суррогатной мамы еще не выросли. Но раз в 2,5–3 месяца ко мне приходят семьи. Мужчина 50+, женщина 25–, и еще одна женщина – молодая с избыточным весом. Они меня спрашивают: «Скажите, профессор, Олеся может быть нашей суррогатной мамой?» Я не задаю вопрос 20-летней красавице, почему бы ей самой не родить. Понятно, что форма груди испортится, стрии появятся, и известны другие последствия после родов. Суррогатная мама становится привычным явлением, и мне очень хочется, чтобы как можно быстрее все это стало совсем официальным. Чтобы были правила, и все по закону.

Но ведь для женщин, которые готовы стать суррогатной матерью, это же огромная работа. И очень трудное решение. Это должно очень высоко цениться, и, с моей точки зрения, суррогатная мама должна жить в семье будущих родителей. А сейчас у нас далеко не так. А когда включается материнский инстинкт и лактация после родов? Эти женщины нуждаются в серьезной психотерапевтической работе и во время беременности, и после родов.

Вопрос: «А какова судьба таких детей, может быть, вы сталкивались?»

Во-первых, это новое явление. А, во-вторых, вы готовы мне рассказать, каково влияние кесарева сечения на жизнь детей? Никто не готов. Информация скромно замалчивается. Остается в числе врачебных тайн. Потому что сейчас это бизнес. Что дети отличаются – это факт, я с вами согласен. Детей от ЭКО и от суррогатных матерей я видел в возрасте 10 лет. Они другие. Они по-другому любят, а может быть, не любят, они более автономные. Они – люди не нового времени. Это люди новейшего времени.

Вопрос: «Скажите, если женщина соглашается на суррогатное материнство, – это уже априори поломка одного из базовых инстинктов – материнства?»

На суррогатное материнство соглашаются две женщины. Между ними должны быть договор и понимание.

Не всегда бывает поломка. Иногда рождает и говорит: «Это мой ребенок, отойди, а то убью». Иногда говорят: «В этой семье ему будет лучше – моему ребенку».

А если она отдает его, она готова на это и реализует? Это не может генетически не передаваться.

Позвольте, материнский инстинкт стартует далеко не у всех женщин. У меня есть такая часть работы, девушки, которые приходят ко мне на психотерапию, вырастают, выходят замуж и рожают. И говорят вначале: «Я рожу, через 3 недели выйду на работу». Я-то знаю, что как только она родит своего ребенка, она будет защищать его и даже требовать, чтобы все ушли и оставили ее с ее ребенком. И только через несколько лет они будут обсуждать возможность выйти на работу или родить еще ребенка.

Так что, во-первых, материнский инстинкт стартует не у всех, а во-вторых, суррогатная мать часто лишена каких-либо прав. Кормилицей бывает другая женщина или ребенок будет на искусственном вскармливании.

Я – психотерапевт, работаю с такими семьями, но с такими детьми практического опыта работы пока мало. Все еще впереди.

Вопрос: «За рубежом есть такая информация, у нас пока нет, но за рубежом хотят внедрить в жизнь положение, что детей будут рожать мужчины через операцию».

Я думаю, что это нам не грозит, к счастью или к несчастью. Но в этом есть будущее. И я понимаю, почему мужчины к этому могут стремиться. Потому что мы можем оказаться совсем не нужны. Вот я сторонник того, чтобы мужчины максимально широко сдавали свой генетический материал в банк спермы. Потому что сейчас берут сперму от спортсменов, красавцев, качков и т. д. Это же глупость! Нужно, чтобы все мужчины, по их желанию, сдавали сперму, а потом можно было бы выбрать: «сперму олигарха», «сперму лауреата Нобелевской премии», министра или даже президента. Чтобы не только по фоткам выбирали и т. д.

В Китае этим уже занимаются.

В Китае была страшная ситуация, когда можно было иметь только одного ребенка в семье. Многие дети были жутко перекормлены. Было огромное количество детей без имени, отчества, не зарегистрированные. Страшная ситуация. При чадолюбии китайцев. Сейчас это завершено.

9. Когда вы пришли в школу в 1-й класс, вы пришли:

- А. Без подготовки.
- Б. Подготовленным к обучению.
- В. Хорошо подготовленным.
- Г. Другой ответ.

Когда сейчас мои клиенты учат детей трем языкам, начиная с 2-х лет, я это очень приветствую. Причем это такие родители, которые сами знают три языка. И они, не нанимая педагогов, сами учат детей языкам. Дети придут в школу блестяще подготовленными, и что с ними делать? Сажать в 5-й класс, где его сразу побьют за то, что он такой маленький и такой умный? Или что с ним делать?

Индивидуальное обучение?

А какова будет социальная адаптация?

Ко мне привели клиента 198 см, весь в мышцах – и боится ходить по улице. Потому что 1 сентября он пошел в школу и вернулся с разбитыми очками и синяком. Плачет и жалуется папе: «Мне сказали, что я еврей и очкарик». Папа вспоминает, что ему так же говорили, те же слова. «Сынок, будет тебе школа только для тебя». И все 11 лет охранник сажает его в машину, везет, и вся школа только для него.

И если мальчик или девочка с 11 до 15 лет ни разу не дрались, то этого навыка нет. И они просто боятся. Они действия людей всякого рода на улице воспринимают как агрессию. Тема сложнейшая для новейшего времени.

Мне часто задают вопрос, когда нужно ребенка отдавать в детский сад? Когда-то отдавали в 3 месяца, 9 месяцев... Традиционная точка зрения – с 3-х лет. Сейчас дети растут значительно быстрее. Раньше в 3 года начинались ролевые игры. Сейчас в нашем мегаполисе они играют уже в 2–2,5 года. Поэтому первая позиция – отдавать нужно с 2–2,5 лет. Вторая позиция – с частичным пребыванием. Сначала на 2 часа, потом 2,5, потом на 3, и с полным пребыванием за год до школы. Можно отдавать за год до школы. Но в сад нужно отдавать обязательно.

А дети моих клиентов живут за заборами и никого не видят, кроме персонала и охраны. А потом попадают в школу и, к сожалению, дезадаптируются.

10. Как проходило ваше обучение?

- А. Обучались на старых знаниях.
- Б. Обучались на современных верифицированных знаниях.
- В. Обучались искать новейшие знания.
- Г. Другой ответ.

Вот я обучался в основном на старых знаниях. Я до сих пор помню, к нам приходил историк по фамилии Тяжкороб, он был высокого роста. Он рассказывал, как во время войны он был в Италии, и там все мужчины маленькие, черненькие и кудрявенькие. До сих пор помню. А учителя начальных классов были людьми со средним образованием. Поэтому я обучался на старых знаниях. Да, приехав в Италию, убедился, что не все итальянские мужчины такие.

Есть люди, которые обучались на современных верифицированных знаниях. Когда я обучался в Советском Союзе, все были условно равны. Стали появляться физико-математические классы, физико-математические школы. Туда собирали лучших учеников и, конечно, детей партийной и советской элиты. Как лучших, на всякий случай.

А когда я учился в медицинском институте, уже на первом курсе у нас полностью подавили логическое мышление. Если начинаешь думать, тебя выгонят, потому что ты не сможешь запомнить тот огромный материал, который тебе нужно сдавать на экзаменах. И тогда уже было понятно, что он не пригодится в будущей работе в таком большом объеме. А вот на третьем курсе начали требовать клинического мышления. А откуда оно возьмется, если мы как машины все запоминали.

11. Впервые вы начали работать:

А. Начал(а) работать рано (школа, институт).

Б. Начал(а) работать сразу после окончания образования.

В. Несколько эпизодов начала работы, порой на протяжении долгого времени не имел(а) постоянной работы.

Г. Другой ответ.

Я начал регулярно работать с третьего курса института. До этого эпизодически пытался работать сторожем, дворником, чистить снег с крыш. До шестого работал медбратом в нервном отделении. Я работал на 1,5 ставки. На лекциях спать хотелось. Вечером снова на работу. Не знаю, хорошо это или плохо.

12. Как вы выбрали свою профессию?

А. Продолжаю дело своих родителей.

Б. Выбрал себе профессию самостоятельно и пытаюсь преуспеть в ней.

В. Одно место работы не для меня, я люблю менять места работы, а порой и род занятий.

Г. Другой ответ.

Этот вопрос немного некорректно звучит, потому что для новейшего времени характерна и позиция А. Еще 5–7 лет назад мы жили в стране огромных возможностей. Каждый мог стать кем угодно. Сейчас все изменилось. Если ты не наследуешь дело своих родителей, не идешь к ним работать, то твои возможности преуспеть в жизни значительно меньше. И опять же сильно зависят от материального и социального статуса родителей. Но тем не менее множество людей пробует себя на разных местах. Многие пробуют разный род занятий, и у многих зачастую образование не соответствует той деятельности, которой они занимаются сегодня. Далее это будет еще более представлено.

13. В работе для меня главное – это:

А. Выполнять свой долг.

Б. Достичь совершенства в избранной профессии.

В. Максимально адаптироваться за счет своей профессии.

Г. Другой ответ.

Вот здесь очень ярко представлены три эпохи. В традиционное время люди выполняли свой долг. В новое время люди достигают совершенства, выполняя свою профессиональную деятельность, зарабатывая деньги. В новейшее время люди максимально адаптируются за счет своей профессии. Поэтому в новейшее время кто у нас главный герой? Блогер?

У меня были две клиентки – девушки. Они хотят стать журналистами. И обе ориентированы на то, чтобы писать романы. А я им говорю: «Романы будете писать на пенсии, а сейчас

нужно писать в Интернете, вести блоги». Одна из них была у меня в прошлом году, в этом году пришла и говорит: «У меня столько подписчиков! Я такая известная. И теперь у меня такие-такие запросы».

Самый главный герой нашего времени – это чиновник. Потому что это тот человек, который, как теперь говорят, заточен на то, чтобы приспособливаться. Его принцип: тем, кто идет наверх, говори «да», тем, кто «вниз», говори нет. И все будет хорошо в твоей жизни. Попадешь в номенклатуру – все! Ты будешь там крутиться, и все в твоей жизни будет хорошо. Поэтому чиновники – главные герои нашего времени.

14. В своей работе я обычно ориентируюсь на:

А. Старые, проверенные временем знания.

Б. Ищу новые, научно доказанные знания.

В. В зависимости от обстоятельств. Пытаюсь предугадать тип информации, который понадобится в будущем.

Г. Другой ответ.

Старые проверенные знания дают надежные и не очень высокие результаты. Новые знания позволяют достичь большего. А вот постоянное приспособление дает самый большой результат.

15. Мое отношение к информации:

А. Опираюсь на проверенную информацию, иногда ищу новую. Чаще доверяю проверенному.

Б. Постоянно ищу новую информацию, доверяю только новому.

В. У меня пресыщение от переизбытка информации, обычно избегаю избыточной информации.

Г. Другой ответ.

Миф нашего времени – наука спасет мир. Я много езжу в Индию, учусь там. На Западе считается, что это не научно проверенные знания. Я отвечаю, что традиционные знания имеют не меньшее право на жизнь, а даже большее, чем научно-проверенные.

В традиционное время мы искали информацию. Мы наслаждались и не могли напиться ею. Это было время дефицита. А сейчас защищаемся от избыточной информации.

16. Что вы наиболее всего цените в окружающих вас людях?

А. Следование традициям.

Б. Достижения человека.

В. Умение адаптироваться к изменяющимся условиям.

Г. Другой ответ.

Конечно, люди, живущие традициями, заслуживают уважения. Только они, все-таки, немного скучные. Вот люди достижений, каким бы путем ни были получены результаты, – они наши герои. И их сегодня сменяют те, кто умеет лучше других адаптироваться к постоянным изменениям.

17. Что вы думаете об отношениях между мужчиной и женщиной?

А. Одна женщина должна познать только одного мужчину, а мужчина – только одну женщину.

Так формулируется идеал традиционного общества. И даже во времена строго соблюдения традиций это было лишь идеалом.

Б. Любовь определяет семью.

Вот это прекрасное, но хрупкое и легко разрушимое чувство, которое называется любовь, возведено нами в культ. Потому что в советское время никаких личных духовных ценностей не оставалось. Только любовь была допустима.

В. Сексуальные, эротические и семейные отношения – это проекты, сменяющие друг друга.

Приходит клиентка и говорит: «Я меняю жизнь. У меня есть 4 проекта – меняю работу, машину, квартиру... А 4-й проект – выхожу замуж на 4 года, за это время рожаю 2-х детей, за это время муж мне надоедает, я от него освобождаюсь». Такое проектное мышление. Все временно, все в форме проектов.

Г. Другой ответ.

18. Что для вас значат мужские или женские роли?

А. Мужчина – вождь, сильный, смелый, глава семьи, мужчины не плачут и не жалуются. Женщина – мягкая, женственная, хранительница очага, ее проект – это семья и дети, она подчиняется мужчине.

Здесь все понятно и все стабильно, и все регулируется моралью и традициями.

Б. Сложно ответить на вопрос, потому что нет четких рамок.

Это самое сложное, потому что не определенное. Потому что даже в одной семье мужчины и женщины понимают по-разному. И нужно много обсуждений и переговоров для создания консенсуса.

В. Мужские и женские роли – это что-то четко не определенное, не закреплённое полыми рамками и изменяющееся в зависимости от обстоятельств.

Здесь много свободы, много возможностей, путей достижения успеха и счастья. И, конечно, нужны знания и умения в области построения гендерных отношений.

Г. Другой ответ.

Конечно, это не только мужские и женские роли. Это и понимание, как нужно воспитывать детей: мальчиков и девочек.

19. В супружеских отношениях для меня важнее всего – это:

А. Исполнять супружеский долг, нести ответственность за отношения, быть верным.

Б. Максимально реализовывать и развивать отношения.

В. Отношения с партнером для меня являются проектом, главное – максимально адаптироваться к партнеру.

Г. Другой ответ.

Здесь три варианта наиболее часто встречающихся супружеских отношений. Иногда бывает трудно выбрать один из трех. И тогда допустимо выбрать два.

20. В каком возрасте вы женились или вышли замуж?

А. Я создал(а) семью рано, как и мои родители.

Меня расстраивает, когда я вижу, как вчерашние школьники сегодня идут уже с колясками. Они без проживания молодости. Из детства сразу во взрослость. Это делает их жизненный путь особым. Они зачастую приобретают опыт на своих ошибках.

Б. Я создал(а) семью, как только смог достаточно обеспечивать семью. Жил(а) долго гражданским браком.

Это второй распространенный вариант. Люди избегают вступать в брак, пока не «встанут на ноги», не обретут материальную самостоятельность.

В. Создать семью для меня тяжело, я боюсь принимать на себя ответственность.

Это третий, все более распространенный вариант. Молодые мужчины все чаще принимают такое решение. За ними следуют молодые женщины, пока не очень понятно, насколько добровольно.

Г. Другой ответ.

21. Как бы вы охарактеризовали свои отношения с людьми?

А. У меня много близких друзей, часто мы дружим целыми семьями.

Б. У меня несколько близких друзей.

В. У меня один друг или вообще нет друзей. Имею очень много различных и нужных знакомых.

Г. Другой ответ.

В традиционное время люди жили кланами, а дружили целыми семьями. Дружба ценилась. Она была необходимой частью жизни каждого человека. Более того, самодостаточность человек приобретал, окруженный друзьями. Мы гордились своими друзьями. В новое время люди стали более избирательно подходить к выбору друзей. Друзей стало меньше. Дружба складывалась в подростковом, юношеском и молодом возрастных периодах, затем только поддерживалась. В новейшее время люди особенно самодостаточны и часто обходятся без дружеских отношений.

22. *Ваше отношение к сексу?*

А. Секс важен только для воспроизведения потомства.

Б. Сексом желательно заниматься по любви, мужчина более сексуально свободен.

В. Секс имеет самостоятельную ценность и легко доступен.

Г. Другой ответ.

В очень далекое традиционное время секс воспринимался как действия, необходимые для деторождения, продолжения рода. Секс с иными целями рассматривался как грех и характеризовался обидными эпитетами. Например, блуд. А люди, им занятые, – блудники или блудницы. В современную эпоху секс все еще табуирован, впрочем, с определенными условиями широко допустим. В новейшее время он отрывается от любви и даже эротики, легко доступен и не табуирован.

23. *Ваша основная жизненная ценность:*

А. Всем следует придерживаться основных моральных ценностей.

Б. Достижения – это основная ценность.

В. Нужно уметь адаптироваться ко всем изменениям.

Г. Другой ответ.

В этих вопросах прямо отражаются три эпохи. Главенство моральных ценностей в традиционное время. Успехи и достижения как главная ценность нашего времени. Это, в том числе, меняет и мораль. И адаптация как главная ценность новейшего времени.

24. *Ваше жизненное кредо:*

А. Ничего не ново под луной. Все новое – хорошо забытое старое.

Б. Наука спасет мир.

Мы действительно в это верим, что научные открытия ведут к выживанию человечества. Только все большее число людей разочаровывается в этом!

В. Стабильны только изменения.

Мы начинаем ощущать это и на себе, и вокруг, каждый день! Все меняется, более того, все непредсказуемо меняется. Важно иметь устойчивую установку благополучия, чтобы адаптироваться: выживать, жить и даже процветать в эту эпоху перемен.

Г. Другой ответ.

25. *Ваше отношение ко всему новому:*

А. Осторожное и недоверчивое.

Б. Позитивное.

В. Избирательное.

Г. Другой ответ.

Мы часто слышим, особенно от очень взрослых людей: «Ничего нет нового под луной»; «Все новое – хорошо забытое старое» и т. д. Такой консерватизм позволяет оставаться в границах привычного, а значит – покоя. Другая крайность – позитивное отношение ко всему новому. И взвешенный подход – избирательное, внимательное, оценивающее отношение к новому.

26. *Что вы наиболее всего цените в своей жизни?*

А. Моя жизнь стабильна и соответствует семейным традициям.

Б. Моя жизнь такая, какой я ее сделал сам.

В. Я достаточно хорошо адаптировался к условиям жизни и сумею адаптироваться к любым условиям.

Г. Другой ответ.

Отвечая на данный вопрос, мы напрямую сообщаем, к какой эпохе относимся.

27. Какое из утверждений наиболее близко вам:

А. В жизни одна цель.

Б. В жизни несколько целей.

В. В жизни много целей.

Г. Другой ответ.

У некоторых людей в жизни действительно только одна важная цель. Для других их, целей, несколько. Тогда как есть люди, у которых много целей, и они достигают их последовательно и выбирают ту цель, которая наиболее достижима сегодня.

28. Я предпочитаю жить:

А. Там, где родился.

Б. Переехать в столицу или иной крупный город.

В. Живу там, где лучшие условия. При необходимости готов часто переезжать.

Г. Другой ответ.

Некоторые люди живут там, где они родились. Они могут любить поговорку: «Где родился, там и пригодился». Другие предпочитают переезжать в более крупные населенные пункты. И все больше людей, которые достаточно часто переезжают, меняя не только города, но и страны. Это довольно новое для нас явление, так называемые «граждане мира».

29. Как бы вы охарактеризовали самого себя?

А. Я являюсь продолжателем своего рода и потомком своих предков.

Б. Я тот человек, который добился и добивается всего сам.

В. Я человек изменчивый, все зависит от окружающих меня условий.

Г. Другой ответ.

На данный вопрос часто трудно уверенно выбрать только один ответ. Мы можем чувствовать себя потомками и вместе с тем осознавать, что добиваемся всего сами. Или же быть человеком изменчивым, зависящим от условий жизни.

30. Как вы можете охарактеризовать мир вокруг вас?

А. Мир стабилен и мало изменяем.

Б. Все явления вокруг имеют научное объяснение.

В. Все постоянно изменяется. Нет ничего неизменного.

Г. Другой ответ.

Конечно, все мы живем в одном мире, только воспринимаем его совсем по-разному. Кто-то предпочитает выделять неизменную, стабильную составляющую мира. Другие сосредотачиваются над тем, чтобы давать миру научное объяснение. Третьи же постоянно приспосабливаются к изменяющейся части мира. Они постоянно в движении, постоянно в поиске.

31. Счастье для меня связано с:

А. Достойным выполнением своего долга.

Б. Достижением полной самореализации.

В. С успешной адаптацией к изменяющимся условиям.

Г. Другой ответ.

Постоянное переживание счастья, пребывание в его пространстве является основной целью психотерапии. Для людей, живущих в разных эпохах, представление о счастье разное. Для традиционной эпохи самое важное выполнить свой долг, как человек его понимает. Для современной эпохи – полная самореализация всех своих талантов и способностей. А для новейшего времени все более успешная адаптация, приспособление к изменяющимся условиям и обстоятельствам жизни.

32. *Я считаю, что:*

- А. Важно держаться традиций.
- Б. Важно создавать новое и сохранять устоявшиеся традиции.
- В. Нужно постоянно создавать новое и отказываться от устаревшего.
- Г. Другой ответ.

Конечно, важно поддерживать традиции. Вот только если держаться за них, то нужно создавать специальные условия жизни в достаточно изолированном пространстве. Баланс между созданием нового и сохранением лучшего из старого – преимущество нового времени. Постоянно создавать новое и своевременно отказываться от устаревшего – это жить в ногу с новейшим временем.

33. *Я привык(ла) полагаться на мнение:*

- А. Семьи и религии.
- Б. Преподавателей и науки.
- В. Средств массовой информации.
- Г. Другой ответ.

В вариантах ответов так и звучит принадлежность к традиционной эпохе, новому времени и наступающему новейшему.

34. *Для меня важно:*

- А. Сильно не выделяться среди окружающих.
- Б. Стать индивидуальной личностью.
- В. Быть разным, в зависимости от различных условий и обстоятельств.
- Г. Другой ответ.

Скромность как важнейшая, базовая характеристика человека была типична для традиционного общества. Новое время призывает нас стать индивидуальной личностью. Новейшее время призывает быть разным и часто меняться.

35. *Мое отношение к деньгам:*

- А. Не привык тратить деньги, предпочитаю их накапливать.
- Б. Предпочитаю тратить деньги на нужные и хорошие вещи.
- В. Предпочитаю тратить деньги, осознавая, что все вещи и покупки зачастую имеют определенный, короткий срок жизни.
- Г. Другой ответ.

Идеал традиционного времени – бережливость и накопление. В обществе, где мало что менялось, это было, конечно, оправданным и правильным. В новое время мы тратим деньги исходя из представления об соотношении цены и качества приобретаемого продукта. А в новейшее время, когда стоимость денег не постоянная, мы тратим их, понимая, что вещи и другие покупки имеют четко определенный, короткий срок службы.

36. *Отношение к деньгам:*

- А. Предпочитаю откладывать деньги на будущее.
- Б. Предпочитаю тратить заработанные деньги в настоящем.
- В. Трачу еще не заработанное.
- Г. Другой ответ.

Было удобно откладывать часть заработанных денег на будущее и тратить или беречь деньги на черный день, когда их накопится достаточно. Продолжать беречь или тратить на что-то важное и большое. Теперь мы не откладываем, а тратим. Сегодня начинает доминировать новая тенденция – тратить не заработанное. Трачу не заработанное – это новейшая тенденция.

37. *Ваше отношение ко времени:*

- А. Времени много, жизнь длинная.
- Б. Важно стараться расходовать время только на важные дела.
- В. Время – главный ресурс в моей жизни.

Г. Другой ответ.

Приходит ко мне клиент и говорит: «На прошлой нашей встрече я говорил, что хочу заработать много денег, а теперь я больше всего ценю время». А так как это был клиент с алкогольной зависимостью, я сказал: «Прекрасно, раз вы больше всего цените время, то, когда вы выпьете, – потеряете столько-то времени, когда опохмелитесь – потеряете столько-то времени. За это время у вас расстроятся отношения с женой, чтобы восстановить отношения, вы потратите еще столько-то времени. Через определенное время у вас будут проблемы с печенью, и вы потратите на лечение столько-то времени». На него это подействовало как «Эспераль»!

Время – главный ресурс нашего времени. К сожалению, не все понимают это быстро.

38. Ваше отношение к достижениям в жизни.

А. Достиг вершины – и можно почивать на лаврах.

Б. Достижения нужно подтверждать.

В. Мало достичь один раз, нужно достигать постоянно.

Г. Другой ответ.

В традиционную эпоху было достаточно достичь один раз. В новое время важно подтверждать свои достижения. А вот в новейшее время нужно не только регулярно повторять их, нужно понимать, что достижения могут потерять свою ценность, и понадобятся совсем другие достижения.

39. Историческая память:

А. Героев помнят долго, на протяжении многих поколений.

Б. Героев и достижения помнят два-три поколения.

В. У каждого поколения свои герои, прошлое неопределенно, как и будущее.

В традиционное время долго помнили своих героев. Может, потому, что истину искали в прошлом. В новое время мы помним два-три поколения ушедших людей. А вот в новейшее время у каждого поколения свои герои. Ушедшие люди забываются очень быстро. Ведь истину ищут в настоящем.

40. Главные запреты.

А. Сексуальные отношения.

Обесчестил девушку – женись. Тем более, девушка понесла – женись.

Б. Деньги.

В светской беседе можно касаться всех тем, в том числе сексуальных, а вот выспрашивать уровень личного дохода или личного благосостояния собеседника считается неприличным или даже недопустимым.

В. Сексуальная ориентация.

В новейшее время обнаруживаются множество вариантов сексуальных предпочтений и даже ориентаций. Это объяснимо, ведь гедонистическая мотивация становится ведущей. А вот публично открывать свои предпочтения и ориентацию – часто под большим запретом.

41. Какие еще важные вопросы и утверждения, характеризующие вашу жизнь, вы не нашли в опроснике?

Пересчитайте ваши выборы.

Каждый вариант ответа обозначает отношение к определенной эпохе.

ответ А – традиционная эпоха;

ответ Б – современная эпоха;

ответ В – новейшая эпоха.

Внутри нас часто происходит гражданская война между тремя эпохами. Чтобы прекратить эту войну, важно, чтобы эти эпохи были гармоничны.

Если преобладают выборы Д, то вы – нестандартный человек, не соответствующий эпохам. С такими клиентами мы раскрываем содержание каждой позиции Д. И эта тема 4–5 тера-

певтических сессий. Для такого клиента создается его индивидуальная картинка, его сценарий персонального будущего.

Зачастую бывает неожиданные для себя ответы. Для этого и сделан этот тест. Это стимульный материал с которым в последующем надо работать. В исследовании приходит осознание, что оказался не там, где хотел. В психотерапевтической работе мы гармонизируем жизнь человека.

В парах мы тоже работаем. Раскрывая содержание каждого вопроса в паре, договорившись, мы соответствующим образом создаем единое пространство.

Таким образом, в традиционное время люди выживали, в современное мы живем уже неплохо, в новейшее – будем процветать!

Выживали – нужна община; современное – нужна семья; процветать легче одному.

Выживать лучше вместе – процветать в одиночку.

Традиционное – соответствие морали, новое – успех; новейшее – счастье.

Уровень жизни у многих людей в континууме – традиционное общество – новейшее общество, несомненно, растет. А вот растет ли качество жизни? На этот вопрос можно ответить только для каждого человека отдельно! Переход от человека разумного к человеку духовному. Очень важным представляется понимание эпох нашей жизни в контексте сценария жизни.

Теперь о подсчете баллов. Набор 41 балла говорит о том, что вы полностью принадлежащий традиционной эпохе. Чем больше число баллов, тем больше принадлежность к новейшему времени. Если вы набрали больше 120 баллов можно говорить о вашем своеобразии.

В основе выбора любой реальности, любого психологического пространства, в котором живут люди, в основе неосознаваемого плана жизни или жизненного сценария лежат конкретные экзистенциальные установки, основные жизненные позиции. Перейдем к их рассмотрению.

Глава 2

Основные жизненные позиции

Выбор жизненной позиции человеком

Каждый человек уникален. Рождение его – следствие миллионов закономерностей, случайностей и совпадений. Сущность его сложна и противоречива. Однако, подобно дому, который опирается на свой фундамент, личность человека опирается на систему базисных убеждений и представлений о себе, других людях и окружающем мире. Эти убеждения и представления определяют жизненный выбор и поведение человека, являя собой экзистенциальную установку его личности (она называется также фиксированной (основной) эмоциональной установкой, или жизненной позицией).

Выбор фиксированной жизненной позиции осуществляется самим человеком, но в значительной степени определяется семьей, в которой он родился и вырос, и ближайшим окружением. Формирование этой позиции начинается с первых мгновений жизни и, в основном, заканчивается к семи годам. То есть приходится на период, когда маленький человек еще не обладает необходимым для автономного существования запасом достоверных знаний о мире и не может поэтому до конца осознавать степень серьезности принимаемых им решений, которые будут в дальнейшем решающими в его судьбе.

Как только основная жизненная позиция определилась, все действия, поведение человека направлено на ее подтверждение и закрепление.

Уточняя вышесказанное, важно сообщить, что основная жизненная позиция человека складывается еще до рождения. И каждый ребенок до своего рождения считает, что он благополучен и другие люди благополучны. Я – хороший, вы – хорошие. Вы – это мама и еще те, кто ее окружает.

Нами проводился большой многолетний опрос по обнаружению фиксированных эмоциональных установок во время внутриутробной жизни. У двух тысяч человек, проходивших обучение психотерапии на декадниках, в круизах на теплоходе, циклах профессионального усовершенствования, проводилась возрастная регрессия до ощущений и переживаний внутриутробной жизни.

В связи с тем, что у многих память на дошкольный период и раннее детство блокирована родительскими запретами, регрессию мы проводили в состоянии транса. У большинства был получен положительный результат, а значит, удалось восстановить переживания внутриутробной жизни.

Только у двух человек во внутриутробной жизни выявлена установка «Я не благополучен». От одного из них мать многократно пыталась избавиться при помощи криминальных абортов. Мать другого страдала тяжелым заболеванием позвоночника, и развивающийся плод доставлял ей дополнительные, с трудом переносимые боли.

У остальных участников опроса во время внутриутробного развития сложилась фиксированная эмоциональная установка: «Я благополучен – вы благополучны». И это очень важно! Мать вызывает доверие у своего малыша, родившегося или еще нет. Она выполняет свои материнские обязанности, которые сочетают безусловную любовь, чуткую заботу о потребностях малыша и непоколебимую верность ему. Возникающее при этом у ребенка ощущение надежности и доверия формирует базовое представление о собственной идентичности, закладывая основу для позиции благополучия: «Я благополучен!», «Я являюсь самим собой!», «Я становлюсь тем, кем меня хотят видеть другие (мои близкие)!».

К сожалению, в дальнейшем у большинства людей отношение к самому себе изменяется, формируя уже другую жизненную позицию, гораздо менее оптимистичную: «Я не благополучен – вы благополучны». Как же это происходит?

Характеристики основных жизненных позиций

«Я не благополучен – вы благополучны»

Человек в нашей стране рождается обычно в крайне недоброжелательной, если не сказать враждебной, обстановке стандартного государственного учреждения, что, конечно, отражается на его дальнейшем развитии. Ведь происходит это публично, зачастую в окружении чужих, незаинтересованных людей. Они недовольны тем, что роды обычно происходят ночью. Иногда без необходимости стимулируют родовую деятельность. А это приводит к травмам матери и ребенка.

Студентам-медикам, да и другим людям, часто приходится слышать, будто бы современные женщины разучились рожать. Может быть, в этом и есть какая-то доля истины. А вот что в родильных домах разучились, да, в общем-то, особенно и не умели, бережно и с уважением относиться к роженицам, – это сплошь и рядом!

Матери в муках удалось родить ребенка. И безразличные люди тут же уносят его от нее. Часто надолго. И теперь от них зависит, когда же он снова попадет к маме, как его будут кормить и пеленать, в какой температурной среде он будет находиться, да и какие процедуры, лекарства и инъекции будут ему назначены.

У такого ребенка формируется ощущение заброшенности, беспомощности и собственной ненужности. Он оценивает себя: «Я не благополучен». А окружающие, от которых он полностью зависит и которые представляются ему огромными всесильными фигурами, – благополучны.

Так весьма часто в первые дни жизни у детей, рожденных в нашей стране, формируется установка «Я не благополучен – вы благополучны».

Фиксированная эмоциональная позиция, сформировавшись, должна подтверждаться. И этого не приходится долго ждать.

Каждый человек имеет свой опыт, связанный с недостатком любви в детстве. В этом возрасте ребенок особенно хорошо воспринимает информацию, передаваемую прямыми физическими контактами. И многое в первые месяцы жизни малыша зависит от высокой чувствительности его кожных покровов. Испытывающий массу дискомфортных ощущений и вызывающий о помощи младенец зачастую получает ее далеко не сразу, а только тогда, когда в его состоянии появляются явные признаки нездоровья, поэтому он очень скоро может обучиться понимать: чтобы привлечь внимание, следует заболеть.

Обиды и унижения детства ограничивают нашу свободу и резко уменьшают возможности выбора.

Ребенок начинает ходить. Он очень неловок, падает, разбивает посуду, портит вещи. Он неуклюж и вызывает насмешки. Его часто наказывают.

Затем детские ясли, детский сад, школа. И везде позиция «Я не благополучен – вы благополучны» воспитывается, навязывается, вдалбливается. Впрочем, это наиболее адаптивная позиция для советского человека – скромного труженика, смиренно ждущего вознаграждения.

Человек с негативным образом собственного «Я» отягощен происходящими событиями и принимает на себя вину за них. Он недостаточно уверен в себе, не претендует на успех и результат. Низко оценивает свой труд. Отказывается брать на себя инициативу и ответственность, подвержен стрессам и часто болеет. При этом заболевания развиваются медленно, протекают вяло, период выздоровления затягивается на длительное время.

Он часто испытывает депрессии, страдает неврозами, нарушениями характера, склонен к саморазрушающему поведению: курению, злоупотреблению алкоголем, наркотиками. Для

него типичны вегетососудистые и психосоматические расстройства, снижение иммунитета. Типичны гастриты, язвы, болезни тонкого и толстого кишечника, дискинезии желчевыводящих путей и почечные колики. Для женщин характерны расстройства месячного цикла, для мужчин – простатиты. У них снижены половое влечение и потенция. Типичен гипотиреоз, гипотония, динамические расстройства мозгового кровообращения, возможны ишемические инсульты.

Такие люди зачастую неряшливы в одежде, да и в образе жизни. Они выбирают для себя жизненные сценарии непобедителей или побежденных.

Весьма часто их можно встретить на приеме у врача, среди пациентов соматических, психиатрических или наркологических стационаров.

Важно отметить, что большинство членов нашего общества всю жизнь несет в себе фиксированную эмоциональную установку «Я не благополучен – вы благополучны». Мы их встречаем постоянно и повсюду. Им живется тяжело и грустно. Они оказывают влияние на окружающих, и нам вместе с ними нелегко. «Я предполагаю, что вы знаете (умеете, сделаете), а я нет» – их тезис. Уход, депрессия – их стратегия. Пассивность – их социальная позиция.

Первое упражнение, которое вы можете проделать, состоит в том, что вы будете искать у себя характеристики и черты, типичные для установки «Я не благополучен – Вы благополучны». Перечислите их. Запишите. Расскажите о них своему партнеру по самоанализу. Вспомните, как они проявлялись в течение вашей жизни? Проследите, как проявляются сейчас. Может быть, такой анализ удастся не с первой попытки. Ведь много из фиксированных эмоциональных установок относится к ближайшему бессознательному. И важно получить доступ к нему.

И все же это не самая минорная установка. Есть еще одна: «Я не благополучен – вы не благополучны».

«Я не благополучен – вы не благополучны»

Такой человек недостаточно энергичен; он, скорее, апатичен, склонен к подавленности, пассивной враждебности к себе и другим. Не способен проявлять настойчивость. Его постоянно преследуют неудачи, и он свыкся с этим. Ему не свойствен творческий подход к работе и вообще к жизни.

С его точки зрения, он не заслуживает положительной оценки и похвал. Более того, он их не воспринимает или даже не слышит. Он мрачен, ироничен, труден в общении. Его пассивность в конце концов формирует отрицательное отношение к нему окружающих. Своей неопрятной, скандализирующей одеждой, внешностью, запахом, исходящим от одежды и тела, он постоянно заявляет: «Со мной все не в порядке – с вами все не в порядке».

Это позиция безнадежного отчаяния, когда жизнь бесполезна и полна разочарований. Человек бессилен, и другие не могут помочь ему. Остается опуститься на дно и ждать кончины.

Установка неблагополучия складывается у ребенка, лишенного внимания, брошенного, когда окружающие безразличны и не интересуются им. Или же когда человек понес большую утрату и не располагает ресурсами для собственного восстановления, когда все окружающие отвернулись от человека, и он лишен поддержки.

Такие люди страдают множеством различных болезней. Это депрессии и апатия. Различные простудные, инфекционные и соматические заболевания, вызванные пониженным иммунитетом. У них резко подавлено половое влечение, снижена потенция. У женщин ограничены возможности забеременеть и родить.

Типично саморазрушающее поведение: курение, злоупотребление алкоголем и его суррогатами, наркотическими и токсичными веществами. Характерны травмы тела, а также черепа и мозга и их последствия.

Заболевания и нарушения здоровья у людей с позицией «Я не благополучен – вы не благополучны» протекают длительно, вяло, сопровождаясь осложнениями. Период выздоровления затягивается. Часто присоединяются сопутствующие заболевания. Лекарства, используемые для лечения, дают много побочных действий и осложнений. Часто они болеют сразу несколькими заболеваниями. И не удастся понять, где завершилось одно и началось другое.

Только часть людей с установкой «Я не благополучен – вы не благополучны» живет в обществе. Многие из них проводят жизнь в ожидании конца в наркологических, психиатрических и соматических стационарах, в местах лишения свободы. Многие сегодня просто выброшены из жизни и завершают свой печальный жизненный путь на улице, пополняя ряды бомжей. У них нет ни сил, ни ресурсов для борьбы. И они не ждут помощи. «Все бесполезно и бессмысленно в этом мире, и от меня ничего не зависит» – их девиз. Стратегия – либо длительное ожидание конца, либо суицид.

Второе упражнение, которое вы можете проделать, состоит в том, что вы будете искать у себя характеристики и черты, типичные для установки «Я не благополучен – Вы не благополучны». Перечислите их. Запишите. Расскажите о них своему партнеру по самоанализу. Вспомните, как они проявлялись в течение вашей жизни? Проследите, как проявляются сейчас. Может быть, такой анализ удастся не с первой попытки. Ведь много из фиксированных эмоциональных установок относится к ближайшему бессознательному. И важно получить доступ к нему. А данная установка особенно неприятна и сложна для воспроизведения.

Следующая установка не столь пессимистична. И все же ее носители доставляют множество забот и неудобств окружающим. Она формулируется следующим образом: «Я благополучен – вы не благополучны».

«Я благополучен – вы не благополучны»

Это установка надменного превосходства. Такой человек сообщает себе и миру: «Со мной все в порядке – с вами все не в порядке». Он выглядит чванливым и самодовольным. В какой бы деятельности он ни участвовал, всегда преувеличивает свою роль, свой вклад в общий результат.

С ним трудно общаться. Он стремится подавлять и принижать других. Он использует людей в качестве инструмента для достижения своих целей. Когда чаша терпения окружающих переполняется, они покидают его. Он временно остается в одиночестве, чувствуя себя неудачником.

Постепенно некоторые к нему возвращаются. В его окружении оказываются и новые люди, готовые подчиняться и терпеть унижения. Первыми возвращаются люди с установкой «Я не благополучен – вы благополучны»: находясь рядом с ним, они могут испытывать боль и унижения, в количествах, достаточных для оправдания их пассивной жизненной позиции. Кроме того, в этот круг могут вовлекаться и люди с установкой «Я не благополучен – вы не благополучны».

И вот наш «герой» снова поглощен борьбой. Он терроризирует близких, обнаруживает врагов, затевает разборательства. Сколачивает группы и коалиции. Он всегда непрощенный советчик, который якобы знает все лучше всех.

Такой человек стремится выделяться и собственной одеждой, и маркой автомобиля. Он любит униформы, специальные фасоны, все экзотическое, необычное, эксклюзивное.

Эта фиксированная эмоциональная установка может сформироваться в раннем детстве или в более зрелом возрасте. В детстве она может складываться по двум механизмам психогенеза. В одном случае семья всячески подчеркивает превосходство младенца над другими ее

членами и окружающими людьми. Такой ребенок растет в атмосфере почитания, всепрощения и принижения окружающих. Для него это естественная среда, и другой он не знает.

Как только установка определяется, человек делает все, чтобы ее постоянно подтверждать. Он делает это неустанно. И вся жизнь его – борьба.

Второй механизм развития срабатывает, если ребенок постоянно пребывает в условиях, угрожающих его здоровью и даже жизни. Например, при плохом обращении с ребенком. И когда он восстанавливается после очередного унижения, для того, чтобы преодолеть свою беспомощность, приниженность или просто выжить, он заключает: «Я благополучен», – чтобы освободиться от чувства безысходности, зависимости от своих обидчиков и тех, кто не защитил его: «Вы не благополучны». Такие люди активно стремятся стать лидерами и руководителями. Некоторые из них становятся главарями преступного мира.

Типичные для данной эмоциональной установки формы патологии: гипертоническая болезнь, бронхиальная астма, инфаркт миокарда, геморрагический инсульт, истерия со всем разнообразием ее клинических проявлений.

Его девизы – «Меня это не заботит, это ваши проблемы!» или «Я лучше знаю, что тебе нужно». Стратегия – разрушение, уничтожение, избавление. Социальные позиции, роли – революционер, участник общественных кампаний, борец за правду.

Третье упражнение, которое вы можете проделать, состоит в том, что вы будете искать у себя характеристики и черты, типичные для установки «Я благополучен – вы не благополучны». Перечислите их. Запишите. Расскажите о них своему партнеру по самоанализу. Вспомните, как они проявлялись в течение вашей жизни? Проследите, как проявляются сейчас. Может быть, такой анализ удастся не с первой попытки. Ведь много из фиксированных эмоциональных установок относится к ближайшему бессознательному. И важно получить доступ к нему. Впрочем, характеристики этой установки обнаружить достаточно легко.

Итак, мы рассмотрели уже три фиксированные эмоциональные установки.

Важно отметить, что зачастую они не осознаются человеком и, соответственно, не могут быть сформулированы им самостоятельно, даже в том случае, когда он без труда определяет жизненные позиции других. Впрочем, во время глубокого самоанализа мы обнаруживаем у себя признаки той или иной фиксированной эмоциональной установки. Чаще всего фрагменты различных и даже всех четырех установок. Затем какая-то из них начинает доминировать, и мы все больше осознаем ее.

И только одна экзистенциальная позиция является обычно осознаваемой и может быть сформулирована ее носителем. Эта позиция еще не полностью рассмотрена нами. Мы начали с нее, затем прервались, рассмотрев механизмы переключения на другие типы установок. Теперь мы снова обращаемся к ее описанию.

«Я благополучен – вы благополучны»

Это оптимистическая установка человека, считающего: «Я благополучен – мир благополучен», «У меня все хорошо – в мире все хорошо».

Такой человек поддерживает добрые отношения с окружающими. Он принят другими людьми, отзывчив, вызывает доверие, доверяет другим и уверен в себе. Готов жить в изменяющемся мире. Он внутренне свободен и, по возможности, избегает конфликтов. Зачастую старается не растрчивать время на борьбу с самим собой или с кем-то из окружающих.

Это фиксированная эмоциональная установка удачливой, здоровой личности. Такой человек своим поведением, отношениями с другими людьми, всем образом жизни сообщает: «Со мной все в порядке – с вами все в порядке».

Как уже сообщалось выше, данная фиксированная эмоциональная установка зачастую формируется еще до рождения, во внутриутробной жизни. У некоторых людей она не меня-

ется во время родов. Это происходит только тогда, когда роды не сопровождаются выраженной психической травмой. В нашей стране это пока бывает не часто.

Живя и развиваясь в очень хороших условиях, младенец закрепляет оптимистическую установку. Эта установка в младенчестве особенно ярко проявляется когда ребенок сосет материнскую грудь. Это состояние особого полного контакта и полного взаимопонимания, когда младенец в гармонии с миром, и мир в гармонии с ним.

Дитя постепенно формирует для себя позицию удачливой, здоровой личности. Считает, что его родители – надежные, любимые и любящие люди, которым можно доверять. И родители доверяют своему ребенку.

Такой ребенок готов формировать свой жизненный сценарий Победителя. Он добровольно принимает на себя обязательства и при этом не сгибается под грузом постоянных «я должен», «так надо», «это необходимо сделать».

Люди с установкой благополучия обычно соматически здоровы или страдают заболеваниями, которые не обнаруживают психологического генеза.

Их девиз – «Здоровье, благополучие, процветание!». Их стратегия – сотрудничество, развитие. Их социальные роли – партнер, победитель, удачник.

В четвертом упражнении попробуйте найти у себя характеристики и черты, типичные для установки «Я благополучен – вы благополучны». Перечислите их. Запишите. Расскажите о них своему партнеру по самоанализу. Вспомните, как они проявлялись в течение вашей жизни? Проследите, как проявляются сейчас? Эта установка – единственная, являющаяся осознаваемой. И поэтому она доступнее для анализа.

Представления о жизненных позициях соотечественников

Рассмотрим вопрос, о стабильности фиксированной эмоциональной установки. Приобретая однажды конкретную установку, некоторые люди всю жизнь подтверждают ее. Остальные эмоциональные позиции у них выражены слабо. Можно сказать, что фиксированная эмоциональная установка у них ригидна.

Наш тренинговый и терапевтический опыт привел нас к обнаружению людей с фиксированной позицией благополучия или неблагополучия. Причем жестко закреплённой оказывается только одна позиция. Допустим, «Я не благополучен». Такой человек легко переходит из «Я не благополучен – ты благополучен» в «Я не благополучен – ты не благополучен». Тогда как две другие установки у него вовсе не обнаруживаются или проявляются совсем редко. Когда закреплена позиция «Вы благополучны», такой клиент переходит из позиции «Я не благополучен – вы благополучны» в позицию «Я благополучен – вы благополучны».

У других людей эмоциональные установки могут изменяться. И таких людей, по нашим данным, значительное большинство среди успешных людей.

Разнообразие ситуаций, в которые попадает человек в первые годы своей жизни, создает предпосылки для формирования у него всех четырех видов эмоциональных установок. При этом каждая из установок позволяет ребенку осознанно или бессознательно «вписываться» во взаимодействия определенного типа и получать от окружающих то, что ему необходимо. Например, просто попросить в одном случае, категорично, с надрывом потребовать – в другом, заслужить – в третьем и смиренно ждать, пока его заметят и спросят, либо вообще отказаться – в четвертом.

Итак, чтобы удовлетворить свои потребности в конкретной ситуации, маленькому человеку приходится мыслить, чувствовать и вести себя определенным образом. Преобладающий в семье тип взаимодействий подкрепляет соответствующую эмоциональную установку ребенка, фиксирует ее. Мир кажется безопасным и предсказуемым лишь тогда, когда ребенок чувствует себя в соответствии с этой установкой. И он старается жить так, чтобы все время подтверждать ее для себя. Когда жизненные обстоятельства изменяются, и получить желаемое можно только сменив позицию, – испытывает эмоциональный дискомфорт, тревогу или более определенные отрицательные эмоции. Усугубляет состояние то, что без специальной подготовки осознать можно лишь одну эмоциональную установку из четырех возможных.

Испытывая давление установок неблагополучия, человек ощущает беспомощность, бессилие. Он теряет опору в жизни и ищет способы возврата к утерянному раю. Вы помните, что «Я благополучен и мир благополучен» – самая первая установка человека, входящего в этот мир. Чтобы вновь вернуться к ней, одни употребляют психически активные вещества, заменяя истинные переживания благополучия суррогатами счастья. Другие восстанавливают свое базисное доверие к миру через религию. Бог становится любящим родителем, который милостив к детям своим. А те, в свою очередь, вверяют жизнь и судьбу свою в руки Господа, получая взамен успокоение и умиротворение.

При осознании своей доминирующей эмоциональной позиции многие люди задумываются о том, чтобы стать более удачливыми или изменить свою позицию на фиксированную эмоциональную установку: «Я благополучен – вы благополучны». Осознание позиции – это значительное продвижение к ее изменению.

Раскодирование содержания позиции и замена отдельных ее фрагментов благополучными могут вести к изменению экзистенциальной установки. Этот процесс в психотерапии проходит поэтапно, через ряд промежуточных позиций.

Воспитание – это процесс формирования определенной жизненной позиции. Психотерапия – это длительный путь осознания того, что сформировалось, познания своих возмож-

ностей и обретения новой, более благополучной жизненной позиции. Или, как говорится, – перевоспитания.

Есть и еще один путь. Он гораздо короче, но его может пройти только тот, кто способен любить. Влюбляясь, человек преображается, а испытав разделенное чувство, преображает свой мир, строя новые отношения, используя такие возможности своей души, о которых ранее и не предполагал.

Таким образом, нами рассмотрены четыре основные жизненные позиции. Человек с преобладающей установкой «Я не благополучен – вы благополучны» считает, что его жизнь стоит немногого, в отличие от жизни других – достойных и благополучных людей.

Человек с установкой «Я не благополучен – вы не благополучны» считает, что как его жизнь, так и жизнь других людей вообще ничего не стоит.

Человек с установкой «Я благополучен – вы не благополучны» свою жизнь считает весьма ценной, но не ценит жизнь другого человека.

Человек с установкой «Я благополучен – вы благополучны» считает, что жизнь каждого человека стоит того, чтобы жить и быть счастливым.

В этих двоичных позициях каждая позиция благополучия подразумевает внутреннюю свободу, активность, результативность и оптимизм; тогда как каждая позиция неблагополучия – ограничение внутренней свободы, пассивность и пессимизм.

Итак, важно осознать, как представлены у вас все четыре фиксированные жизненные установки. Какое место занимает в вашей жизни каждая из них. Как меняется их соотношение. Соотношение можно выразить в процентах. Где 100 % составляет сумма всех установок. Как вы хотите, чтобы были представлены у вас жизненные позиции? Когда мы активно работаем над жизненными установками, то число «+» неуклонно растет, а «—» снижается.

Пятое упражнение займет больше времени. Оно будет заключительным по установкам. После его выполнения очень полезно вновь вернуться к выполнению первых четырех. И вы получите новую информацию.

Следующее задание состоит в том, чтобы проследить, кто или что переключает вас из одной установки в другую? Как вы выбираетесь из установок, содержащих минусы в установку с плюсами?

И завершающее задание – присмотритесь к окружающим вас людям, вашему окружению в целом и осознайте, кто и что вызывает у вас установку с плюсами, а кто и что – установки с минусами?

К фиксированным экзистенциальным позициям мы еще вернемся после того, как рассмотрим некоторые аспекты стресса.

Стресс и жизненные позиции

Анализируя мимику, позы и движения, состояние кожных покровов, самочувствие людей, переживающих стресс, Т. Кейлер предположил, что в стрессовой ситуации человек за короткий промежуток времени (секунды или минуты) циклически воспроизводит ряд эмоциональных установок, сформированных ранее за долгие годы. Эту последовательность он назвал мини-сценарием.

Мини-сценарий, по нашему опыту, является лучшим инструментом переадресовки ответственности за свою жизнь самому себе.

Реакция начинается с первой позиции условного благополучия «Я благополучен – вы благополучны». Условного, потому, что перед стрессом человек чувствовал себя более благополучным, чем в ходе его переживания.

Вторая позиция в мини-сценарии отражает жизненную установку «Я не благополучен – вы благополучны». Наиболее яркие чувства – обида, вина, смущение. Появляются мысли: «Почему это случилось со мной?», «За что?», «Я это заслужил».

Например, я не смог быть на высоте или совершил ошибку, которая привела к отрицательному результату. Я разочарован и делаю вывод: «Мне не удалось справиться с проблемой, поэтому я не благополучен», испытываю смущение и вину, что не смог оправдать чужие ожидания. Если я в детстве решил, что в случае неудачи я всегда буду принимать вину на себя, то теперь я вновь проигрываю эти ранние детские решения и испытываю неприятные чувства из детства: вину, обиду, смущение, беспомощность. И моя установка – «Я не благополучен – вы благополучны».

Третья позиция – «Я благополучен – вы не благополучны» – позиция Обвинителя. Если я решил, что лучше обвинять во всем других, то я могу из первой позиции сразу перейти в третью. При этом я торжествующе осуждаю, делаю язвительные замечания с позиции собственной безупречности, впадая порой в «благородное» неистовство. Это способ отстоять себя, взбунтовавшись. Если продолжить наш пример, то доводы следующие – «Никто не безупречен!», «У самих рыльце в пушку!», «На себя посмотри!».

Позиция четвертая – «Я не благополучен – вы не благополучны» – позиция Разочарованного. Здесь я буду испытывать чувства беспомощности, разочарования и безнадежности.

Если мне повезло с родителями или я прошел психотерапию, то я не опускаюсь ниже первого уровня. Однако в зависимости от доминирующей жизненной позиции человек может «застрывать» на любой из четырех позиций мини-сценария. Иногда эти остановки длятся годами. Например, люди, пережившие смерть близких, продолжают остро переживать горе на протяжении многих лет («Как будто это случилось вчера»). Обычно они предпочитают не выходить из треугольника мини-сценария. Они перемещаются по малому треугольнику по позициям 2–3–4, реально оставаясь в нем и обрастая вторичными выгодами. Далее мы будем более подробно разбирать треугольник мини-сценария и самоанализ при переживании горя.

Ранее мы рассмотрели один из трех популярных подходов к основным жизненным позициям. Он получил название двоичных установок благополучия.

Во втором, несколько усложненном варианте могут быть рассмотрены девять троичных установок благополучия. Это варианты троичных позиций: Я – Ты – Они.

В третьем подходе также выделяются три уровня благополучия. И каждый из них в свою очередь подразделяется на три. Таким образом, каждый человек может поставить себя на одну из девяти ступенек воображаемой лестницы. Первый подход больше дает для понимания собственной фиксированной эмоциональной установки, третий подход для внесения в нее конкретных изменений.

Остановимся подробнее на этом, третьем подходе.

Удачники, середняки, неудачники

Выделяются три обозначенных выше уровня экзистенциальных установок: неудачники, середняки и удачники. В свою очередь, в каждом из уровней можно обнаружить три подуровня.

В группе неудачников мы различаем:

I степень – неудачник, II степень – полный неудачник, III степень – абсолютный неудачник, или лягушка.

В группе середняков:

I степень – крепкий середняк, малоудачник, II степень – полный середняк, по крайней мере, щик, III степень – слабый середняк, коекакера.

В группе удачников: I степень – абсолютный удачник, принц, II степень – полный удачник, III степень – слабый удачник.

В данном подходе особенно привлекает группа удачников. Развиваемый нами психотерапевтический подход направлен на переход человека в число удачников или переход внутри этой группы на более высокую ступень.

Удачники – люди, которые достигают поставленных целей, рискуют, выполняют контракты, договоры, заключаемые с собой. Удачники обеспечивают для себя и своих близких желаемый уровень комфорта.

Тоталитарная, унифицированная система воспитания мастерски воспроизводила неудачников и середняков, тогда как удачники были при этом «побочным продуктом». Поэтому многие нуждаются в терапии, так как в структуру их личности буквально впаяны фрагменты от неудачников и середняков.

Удачники действуют осознанно, продуктивно, обладают чувством перспективы. Способны вырабатывать различные стратегии поведения, подходить к проблемам с различных выигрышных точек зрения.

Удачник рассматривает многие возможности и выбирает из них несколько. Учитывает реальные обстоятельства, пробует разные пути движения к результату, пока не достигает успеха. Способен ставить и реализовывать долгосрочные цели. Избегает концентрировать все ресурсы на достижении одной-единственной цели. Это обеспечивает избегание жизненных тупиков.

Представители этой группы не связывают себя жесткими шаблонами поведения. Поступают в соответствии с изменившимися обстоятельствами. Реагируют адекватно ситуации и могут менять свои планы.

Способны отделять факты от мнений, проекты от реалий жизни. Умеют рассматривать проблемы как с точки зрения поведения людей, так и их интересов. Дорожат временем.

Стремятся делать приятное другим. Не используют манипулирование людьми в качестве средства достижения комфорта и безопасности. В частности, позволяют себе лгать только тогда, когда это для них абсолютно необходимо.

Умеют радоваться собственным достижениям, быть непосредственными. Получать удовольствие от работы, общения, природы, секса, пищи. И умеют откладывать удовольствия. Именно способность переносить во времени удовольствия представляется важной чертой удачников.

Удачники настраивают себя на успех, на результат. Обладают умением выражать свои принципиальные убеждения без осуждения и унижения других людей. Способны помочь другим людям находить их собственный путь, не изнуряя советами.

Для удачников главное в жизни – быть аутентичным, познавать новое, реализовать себя. Все больше позволять себе роскошь откровенности и честности, открытости и отзывчивости. Они берут на себя ответственность и позволяют себе претендовать.

Удачники часто живут для того, чтобы полностью реализовать свой человеческий потенциал, чтобы сделать мир лучше, чтобы им самим, их окружающим, как близким, так и дальним, было лучше, и они смогли достичь счастья.

Осознание удачливости способно повышать ее уровень.

Средняки – довольствуется тем малым, что удастся достигать день ото дня, терпеливо неся свою ношу. Они избегают риска и возможных потерь. Ограничивают себя, свои достижения, свой комфорт в жизни. Они всегда только сводят концы с концами. Избегают риска. Часто думают о том, что произойдет, когда они потерпят поражение. Однако они фиксированы на неудаче в меньшей степени, чем неудачники.

Группа середняков образована тремя подгруппами, представителей которых можно назвать малоудачниками, по крайнему мерщiku и коекакерами. Эти люди составляют «золотую середину» общества.

Средняки не поднимаются на высоты и не падают в пропасти. Их жизнь спокойна и лишена неожиданностей.

Неудачники – практически никогда не достигают целей, которые сами для себя ставят. А за достижения, даже небольшие, они платят слишком высокую цену. Они отказываются от претензий на результат, успех; часто лишены комфорта на своем жизненном пути. Многие из них упорно думают о том, как они себя поведут во время «генеральной» расплаты за свои неудачи. Когда они накапливают материальные ценности, то делают это ради того самого «черного дня», который, по их мнению, когда-нибудь обязательно наступит. Когда начинают какое-либо дело, то заранее программируют себя на провал и заняты тем, что «подстилают соломку» в те места, куда они обязательно упадут при неотвратимо приближающейся катастрофе. Как видно, такие люди заранее прогнозируют неудачу и своими действиями бессознательно приближают ее.

Неудачники манипулируют собой и другими людьми, перекладывая на других ответственность за свои проблемы. Большую часть времени они играют роли, притворяются, повторяя заученные в детстве образцы поведения и расходуя энергию на сохранение масок и сдерживание своей активности. Они постоянно боятся оказаться в затруднительном положении. Они погружены в игры с собой и окружающими, и эти игры заменяют им реальность, делая их неспособными относиться честно и откровенно к другим людям и, в особенности, к самим себе. Это удастся установить, реконструируя и слушая диалоги между субличностями человека. Вместе с тем, они направляют все свои силы и помыслы на то, чтобы жить, соответствуя ожиданиям других людей. И, в конечном счете, неудачник в течение всей жизни является кем-то другим, а не самим собой.

Многие из них бесплодно мечтают о чуде, которое сделает их счастливыми безо всяких усилий с их стороны. А пока ждут и остаются пассивными.

Они уничтожают настоящее, сосредоточившись на прошлом или будущем, часто испытывают тревогу в настоящем и бегут от него. Тревога и беспокойство искажают восприятие ими реальности. Неудачники часто лгут. Причем как окружающим людям, так и себе. Ложь для них просто образ жизни. И в их жизни ее с каждым годом все больше.

Впрочем, обычно им удастся рационализировать свои действия, объяснить поражения. Это всегда приносит успокоение.

Такие люди боятся всего нового. Из всех сил держатся за привычный статус. И часто даже не подозревают о возможностях более продуктивного наполнения своего жизненного пути. Можно сказать, что они живут чужими жизнями: популярных звезд, героев кинофильмов, книг. Неудачники не желают осознать свою неповторимость, уникальность.

Поступки, действия и аргументы неудачников предсказуемы. Они не любят себя, поэтому им мало доступна любовь к ближнему.

Д. Рон (1998) пишет, что мир полон людей, решения которых направлены на уничтожение их собственных шансов на успех.

Каждый день у нас бывают десятки моментов, когда мы стоим на распутье и нам нужно принимать решения как по мелким, так и по серьезным вопросам. Принятие решения дает нам возможность заложить качество нашего будущего. Мы должны быть заранее готовыми к принятию решений. Момент выбора требует от нас знаний и философии, выработанной нами на основе этих знаний, которая либо будет служить нам, либо сведет на нет все наши усилия, считает Д. Рон.

По мнению Д. Рона (1998), по мере того, как страдают наши результаты, начинает ослабевать и наша позиция. А поскольку наши отношения к жизни начинают немедленно сдвигаться от позитивного к негативному, наша уверенность в себе еще больше падает... и так далее.

Если мы хотим достичь успеха, мы будем постоянно наблюдать за тонкой гранью между успехом и неудачей, выявлять внутренние побуждения к повторению нерезультативных действий, которые порой дорого нам обходятся, и учиться находить и использовать новые способы достижения наших целей.

Назовем критерии разграничения внутри группы удачников.

Удачник III степени – человек способный, достигающий результата путем длительного развития своих способностей. Удачник II степени – человек одаренный, достигающий результата трудом, на базе природных предпосылок. Удачник I степени – талант или гений, легко и свободно достигающий незаурядных результатов. Гениями рождаются, и каждый человек рожден гением. К сожалению, только единицы знают, в какой области они гениальны.

Удачник III степени ориентирован на то, чтобы владеть, накапливать, иметь. Удачник II степени направляет свои усилия на то, чтобы стать кем-то, достичь желаемого результата, или на то, чтобы получать согласно своим достижениям, своему вкладу. Удачник I степени стремится состояться, наиболее полно реализовать свои возможности, а категории «быть» и «иметь» для него складываются сами по себе, без специальной фиксации на этом.

Удачник III степени живет в мире, где правят «надо» и «должен» и остается немного места для «могу» и «хочу». В мире удачника II степени «могу» и «хочу», «надо» и «должен» уживаются друг с другом без конфликтов. Тогда как у удачника I степени «могу», «хочу», «надо» и «должен» просто совпадают.

Удачник III степени достигает результата часто после многих попыток, и лишь иногда ему везет. Он рискует с большой оглядкой и по мелочам. Удачник II степени достигает результата с одной или двух попыток, осторожно и оправданно рискуя и контролируя ситуацию. Ему часто везет. Удачник I степени идет самым прямым путем, достигает результата с первой попытки, легко и свободно, охотно рискуя и получая удовольствие. Ему везет постоянно.

У удачника III степени большая часть его каждодневного труда представляется ему безрадостной обязанностью, радуют в основном только результаты. Удачник II степени привычно выполняет свой труд, часть которого приносит радость. Удачник I степени занимается тем, что дает ему радость и удовольствие.

Удачник III степени легко возвращается на позиции середняка и даже неудачника. Для возвращения на прежние позиции ему требуются значительные усилия. С большим трудом удачник III степени переходит на уровень более удачливой личности и легко спускается с него. Удачник II степени более устойчив в своей удачливости, с большим трудом спускается на более низкие позиции. Удачник I степени переходит на более низкие ступени с трудом и весьма ненадолго.

Удачник III степени не всегда завершает начатые дела. Для него характерно промедление, застревание на процессе выполнения в ущерб результату. Удачник II степени завершает начатое, хотя иногда со значительной задержкой. Удачник I степени завершает начатое всегда и идет к цели самым коротким путем.

Отличаются они друг от друга и реакцией на стресс. Удачник III степени временами терпит поражение, впадает в уныние. Удачник II степени побеждает и выстаивает, иногда это дается ему с трудом. Удачник I степени побеждает легко, отвлекая на борьбу только часть своих ресурсов, иногда даже не замечая стрессов.

Удачник повышает качество жизни и других людей вокруг, становясь сам еще большим удачником!

Надо сказать, что клиенты, которые обнаруживают низкий уровень удачливости, далеко не всегда стремятся перейти из категории лягушек в принцы. Многие из них желают оставаться лягушками, только жить в более комфортабельных условиях.

Чем более выражены проблемы и заболевания у человека, тем сильнее его потребность в подкреплении своей позиции.

У части людей отмечаются смешанные жизненные позиции. Такие люди еще в детском возрасте могут принять решение быть удачниками I степени (принцами) в работе, середняками II степени (покрайнемерщиками) по уровню материального благополучия и неудачниками III степени (лягушками) в личной жизни. Мы привели терапевтический диагноз, выражающий важные жизненные решения многих людей. Значительное число таких людей можно было встретить в советскую эпоху в научно-исследовательских учреждениях, академгородках.

Впрочем, при смешанных жизненных позициях возможны и многие другие наборы экзистенциальных решений. Они часто выявляются во время психотерапевтического процесса. И нужно сказать, что изменять такие жизненные позиции часто бывает легче, чем монолитные. Правда, сами изменения могут оказаться не очень-то устойчивыми.

Завершая раздел о фиксированных экзистенциальных позициях, приведем два выражения основоположника транзактного анализа Э. Берна.

«Удачники способны приносить неприятности другим только косвенно, задевая зевак в идущих между ними сражениях. Впрочем, иногда задевая миллионы. Наибольшие проблемы себе и окружающим приносят неудачники. Даже поднявшись на вершину, они остаются неудачниками, а когда приходит расплата, втягивают в нее других людей. Падающий с вершины неудачник увлекает за собой всех, до кого он только способен дотянуться. Поэтому иногда важно следить за соблюдением достаточной дистанции от неудачников». И еще одна цитата.

«Удачник – это тот, кто становится капитаном команды, назначает свидание Королеве Мая и выигрывает в покер. Средняк тоже в команде. Только во время матчей он не подбегает близко к мячу, назначает свидание статистке, а в игре в покер остается «при своих», то есть без выигрыша и проигрыша. Неудачник не попадает в команду, не назначает свидание, а в игре в покер проигрывается в дым».

Каждый человек может значительно повысить уровень своей удачливости. Начинать это можно, не откладывая, прямо сейчас. Важным здесь представляются знания в области эмоциональных взаимодействий – поглаживаний и пинков.

Поглаживания

Анализ фиксированных эмоциональных установок советского и постсоветского человека показывает, что одной из наиболее часто встречающихся причин неуспешности и нарушений здоровья является заниженная самооценка и низкий уровень самоуважения. Более точно – неоправданно низкая самооценка и неоправданно низкий уровень самоуважения.

Исследования в этой области показывают, что у большинства людей не сформировались внутренние резервы хорошего отношения к себе. А кто не любит себя, вряд ли способен любить других.

Самоуважение, любовь к себе формируются путем накопления фактов признания своих достоинств, результатов, заслуг. Единицу признания называют поглаживанием. Поглаживания могут быть положительными, если вызывают положительные эмоции у человека на которого были направлены. Или отрицательными, если вызывают негативные эмоции, их можно назвать пинком. Когда же во взаимодействии нет эмоций, это взаимодействие без чувств, или безразличное.

Общаясь, мы посылаем сигнал партнеру: «Я здесь! Ответь мне!» Этот стимул требует ответа. Реакция партнера может вызывать в нас положительные или отрицательные чувства, эмоции. Если партнер не ответил нам, не заметил, не выделил, мы испытываем замешательство, смущение, растерянность.

Можно уверенно сказать, что наша жизнь протекает в пинках и поглаживаниях. Их соотношение определяет нашу самооценку и самоуважение. Более того, наш внутренний потенциал. Одним людям больше энергии дают поглаживания, другим – пинки.

И все же можно заключить, что ценность поглаживаний выше. Ведь мы много раз можем обращаться к поглаживанию, брать его энергию и укреплять само поглаживание и его энергетическое наполнение. Тогда как обратившись к пинку и взяв его энергию, мы чаще падаем на землю, чем взмываем ввысь. Своей успешной деятельностью мы избавляемся от отрицательной энергии пинка, тратя значительное количество сил и энергии поглаживаний. Освободиться от отрицательной энергии и гнетущих эмоций пинков, а не накапливать их в себе – особое умение и искусство, которым важно владеть. Ибо оно позволяет избавляться от отрицательных эмоций.

Вместе с тем, анализируя жизнь особо успешных людей, мы обнаружили, что некоторые пинки не только придавали им ускорение в жизни, но даже переводили их успешность на новый, более высокий уровень. Такой пинок мы обозначили как Золотой пинок. Способностью переводить обычный пинок в Золотой обладают удачники II и I степени. Вера в свое благополучие и благополучие окружающих, в мир, полный возможностей, дает импульс внутреннему Свободному Ребенку творчески использовать пинок. Источник энергии заложен именно в Естественном (спонтанном) Ребенке, в его неограниченных возможностях творчества, вере в добро (в благополучие мира) и в собственное всемогущество (я могу все, мне разрешено все). Адаптивный Ребенок скорее подчинится пинку и будет «доказывать» его правомерность.

Безразличие – отсутствие ответа на предложение общаться – игнорирование чувств, желаний, страхов и самого существования партнера. Пожалуй, безразличие травмирует больше, чем пинок. Отсутствие стимулов приводит к умиранию, угасанию, потере жизненной энергии. Женщины, дети и старики наиболее чувствительны к безразличию. Многие люди могут сказать: «Я хочу, чтобы меня любили. Я готов принять и отрицательное отношение ко мне. Но для меня непереносимо безразличие окружающих».

Итак, поглаживания жизненно необходимы. Важно учиться давать и принимать поглаживания, поскольку жизнь в нашей стране сама по себе обеспечивает нам большое количество пинков и безразличия.

Поглаживания, как и пинки, могут быть вербальными и невербальными. Вербальные поглаживания мы передаем с помощью речи, невербальные с помощью мимики, жестов, тела. При общении вербальные и невербальные поглаживания могут совпадать или не совпадать.

Поглаживания могут быть условными, когда касаются того, что человек делает. Например, «Вы хорошо работаете». Такое поглаживание подчеркивает результат человека. Безусловные поглаживания направлены на то, кем человек является. Например, «Вы специалист высшего класса». Безусловное поглаживание, является единицей измерения любви.

Есть поддельные, фальшивые поглаживания. Внешне они как бы позитивны, а на самом деле оказываются пинками. Например, «Вам, конечно же, понятно, что я вам говорю, хотя вы и производите впечатление недалекого человека».

Прделаем упражнение, состоящее из двух частей. В первой части важно вспомнить и записать самые важные поглаживания и пинки вашей жизни. От кого вы их получили? Как вы их восприняли? Какое значение в вашей жизни они имеют. Во второй части упражнения важно выявлять и фиксировать пинки и поглаживания которые вы получаете из окружающего вас мира и от самих себя. Какие поглаживания можно усилить? Какие дополнительные поглаживания вы можете получить? Какие пинки можно избежать?

Пять правил поглаживаний

Каждый человек, независимо от пола и возраста, нуждается в поглаживаниях. Поглаживания необходимы человеку для сохранения и развития здоровья. Энергию для активности и деятельности человек также часто черпает в поглаживаниях. Особенно в поглаживаниях нуждаются дети и старики. Самая острая потребность в поглаживаниях – в детском и подростковом возрасте. Это первое правило.

Чем старше человек, тем меньше физических поглаживаний он получает и тем больше настроен на поглаживания психологические. Мы охотно обнимаем детей, когда они маленькие. Прижимаем их к себе, целуем, пощипываем, похлопываем, дуем в пупок и попку, покусываем, щекочем, гладим. По мере роста ребенка он все больше отдаляется, меньше получает физических поглаживаний и больше психологических. Наши психологические поглаживания могут становиться все более дифференцированными и изощренными. Это второе правило.

Третье правило гласит, что поглаживания подкрепляют поведение, ведущее к поглаживаниям. Человек, получающий поглаживания, бессознательно, да и осознанно стремится к тому, чтобы вновь их получать. Мы получаем поглаживания от окружающих нас людей, от себя самих, от комфортных условий жизни. И некоторые люди так сильно стремятся к поглаживаниям, так зависят от них, что как бы находятся в паутине поглаживаний и ведомы ею по жизни.

Человек способен накапливать в себе поглаживания. Такая способность у каждого различна и может развиваться путем психологического тренинга. Собрание поглаживаний называется банком поглаживаний. У одного этот банк обширен и заполнен безусловными поглаживаниями. Такой человек больше зависит от себя, собственного мнения, обладая высокой степенью автономии. У другого этот банк мал или нефункционален. Такой человек зависим от поглаживаний извне и влеком паутиной поглаживаний. Это четвертое правило.

Пятое правило гласит, что поглаживания и пинки находятся в обратной зависимости. Чем больше человек принимает поглаживаний, тем меньше отдает пинков. Чем больше человек принимает пинков, тем меньше отдает поглаживаний.

Советский и постсоветский человек неохотно дает поглаживания и зачастую просто мало обучен принимать поглаживания от других.

А теперь вы можете выполнить следующее упражнение: посмотреть внимательно на другого человека и искренне, от души дать поглаживание. Значительно сложнее, когда ожидаешь поглаживание, расправить плечи, увидеть, услышать и почувствовать человека, передающего вам поглаживание. Почувствовать само поглаживание, полностью принимая его, чтобы мурашки по спине побежали от осознания приятных переживаний.

В литературе подчеркивается, что принятие поглаживаний – это биологический процесс, и он требует времени. Удачна метафора о высохшей почве. Высохшая почва требует подготовки – взрыхления, потом полива и медленного насыщения водой, когда земля набухает и меняет свою консистенцию. Так и человек должен быть готов к поглаживаниям и медленно наполняться ими, не упуская «ни капли». У каждого человека свой период насыщения. В любом случае, после того как поглаживание дано, может пройти от пяти до пятнадцати секунд (или больше), прежде чем оно будет принято. Признак того, что поглаживание полностью принято, – это когда человек воспринимает его, широко и довольно улыбается и ничего не говорит в ответ.

Быстрое ответное поглаживание или поспешное «спасибо» – признаки не до конца принятого поглаживания. Человек и не принял поглаживание, и не отказался от него.

Игнорирование и обесценивание поглаживаний свидетельствуют о непринятии поглаживаний. Например: «Вы так хорошо выглядите!» Ответ с игнорированием поглаживания: «Который час?» Ответ с обесцениванием поглаживания: «Здесь плохое освещение».

Важно проследить, свойственно ли вам игнорирование или обесценивание поглаживаний? Если свойственно, подумайте, от кого и какие поглаживания вы игнорируете/обесцениваете?

Умение принимать поглаживания значительно сложнее, чем умение давать их.

Поглаживания столь важны в нашей жизни, что, исходя из представлений о них, можно всех людей, подразделить на настоящих и податливых. Настоящие люди располагают достаточным банком поглаживаний и часто сами принимают решения. Податливые люди зависят от поглаживаний и пинков окружающих и часто подпадают под влияние «пирожков судьбы», оказываются потерпевшими неудачу, проигравшими.

Запреты на поглаживания

Мы живем в окружении миллиардов поглаживаний. Это так доступно: цвет, запах, вкус, звук; природа, любовь, близость, дружба, книги, музыка, кино, друзья, спорт, секс, работа, творчество, искусство. Они присутствуют постоянно рядом. Однако мы часто похожи на слепоглухонемых, которые при этом и парализованы. Мы не чувствуем, не слышим, не видим, не двигаемся, не хотим. И всему есть оправдания. Чем выше интеллект, тем изощренней оправдания нашего заточения. Одно из них – воспитание. Вот его основные постулаты: поглаживаний ограниченное количество, поглаживание надо заслужить. Чем важнее человек, дающий поглаживание, тем оно ценнее.

Существуют пять запретов на поглаживания: не давай; не принимай; не проси; не отказывайся, если дают, а тебе не хочется брать; не давай поглаживаний самому себе.

А теперь попытайтесь перечислить и написать все свои запреты на поглаживания. Для человека постсоветского периода характерна следующая иерархия запретов: не проси (35 %); не давай (23 %); не принимай (15 %); не гладь себя сам (14 %); не отказывайся, даже если не нравятся (12 %). «Не проси» – самый сильный запрет. Если просишь – значит, слабый, зависимый! «Не доверяй себе и другим!» – лозунг таких людей. Обычно они подозрительны, испытывают трудности в принятии решений, легко истощаются эмоционально и физически, постоянно раздражены.

В своих тренингах мы даем специальные упражнения, когда вся группа просит и дает друг другу поглаживания. Первым этапом является обмен вещами, как опосредованными через предметы поглаживаниями. Здесь игра идет весело. Затем обмен деньгами, как опосредованными через материальные ценности поглаживаниями, имеющими свою стоимость, – здесь скорость обмена значительно уменьшается. Когда предлагается дать и принять медленно и с полным поглощением безусловные вербальные поглаживания с добавлением невербальных, с условием конгруэнтности обоих – группа испытывает большие трудности.

Банк поглаживаний

Банк поглаживаний – частная коллекция достоинств человека, семьи, общества в целом. Одно из наиболее важных терапевтических начинаний в анализе состоит в создании достаточного для полноценной жизни банка поглаживаний.

Чем более высокие цели ставит перед собой человек, чем большее сопротивление окружающих испытывает он на своем жизненном пути – тем больший банк поглаживаний необходим ему для достижения поставленных целей.

Человек с маленьким банком поглаживаний не способен быть самостоятельной, творческой личностью. Такие люди могут быть лишь исполнителями, активность и результативность которых постоянно направляется и подкрепляется пинками и поглаживаниями.

Достаточное число поглаживаний в детстве способствует формированию сценария победителя. Этому вовсе не способствовало советское воспитание с гневным осуждением «зазнайства». Последнее видели в каждой претензии на успех, на результат по уровню выше среднего.

Приведем пример демонстрации банка поглаживаний у Бабы-яги из сказки Е. Шварца «Два клена». Там она говорит себе: «Я, Баба-яга – умница, ласточка-касаточка, старушка-вострушка! Я в себе, голубке, души не чаю. Я, ненаглядная, только себя самое и люблю. Я только о себе, лапушке, и беспокоюсь. Золото мое! Старушка-попрыгушка, мушка-веселушка. Всем я, злодеечка, нужна! Я душенька. Жаба зелененькая. Гадючка. Я лисичка. Птичка. Я умница. Бедняжечка. Я змейка. Я малютка-яга, милочка. Шалунья единственная. Я красавица. Птичка-малиновка».

Так представляет себя Баба-яга – один из наиболее неприглядных и несимпатичных персонажей сказок. Несомненно, что с таким банком поглаживаний она способна на многие свершения и стойкость при множестве неудач.

А теперь вспомним, как мы заполняли официальную анкету в советское время. Подчеркивали, зачеркивали и вписывали: «Не был, не участвовал, не состоял». Завершив заполнение, обнаруживали себя никаким человеком. И именно такой человек был наиболее востребован в стране нашего прошлого. Многие люди до сих пор значительно легче дают себе пинки, чем поглаживания. Так одна молодая и привлекательная женщина в нашем тренинге просто отказалась от упражнения, где нужно было принимать поглаживания. Причем она сказала: «Я не могу позволить себе принимать поглаживания, а вот напирать себя по полной программе готова прямо сейчас». И только в конце недельного тренинга она позволила себе принимать поглаживания. И это изменило ее жизнь!

Работая в тренинговой или терапевтической группе, мы просим каждого рассказать о своем банке поглаживаний. У нас есть специальные упражнения, выполняемые в парах, когда мы вырабатываем, тренируем и закрепляем способности каждого участника группы отдавать и, главное, принимать поглаживания. На тренингах или в других условиях участники групп записывают и вербализируют свои банки поглаживаний. Затем каждый вводит удобную для него классификацию и переписывает свой банк поглаживаний по рубрикам. К этим записям важно часто возвращаться, напоминать их себе и дополнять.

Наши студенты, будущие психотерапевты и психологи (врачи-психологи), сдавая зачет по данному разделу курса обучения, должны были, обратившись лицом ко всему потоку, на протяжении 15 минут ровным голосом, в среднем темпе предъявлять свой банк поглаживаний. Можно быть уверенным, что сдавшие такой зачет имеют банк поглаживаний, достаточный для адаптации в современном обществе.

Позвольте теперь предложить вам одно из наиболее важных заданий нашей книги. Важно составлять и записывать ваш банк поглаживаний. Он составляется только для вас,

и никто без вашего ведома не только не получит доступ к нему, а даже знать о нем не будет. Такой банк пишется медленно. Каждое утверждение представляется точным и прочувствованным. Вы будете часто возвращаться и пополнять свой банк. А когда жизнь предложит вам испытания, вы будете перечитывать банк поглаживаний, черпая из него ресурсы для свершений.

Теперь остановимся на пинках. Как и при поглаживаниях, здесь можно сформулировать пять правил.

Каждый человек, независимо от пола и возраста, получает пинки. Энергию для активности и деятельности многие люди черпают в поглаживаниях. Пинки способствуют выходу из состояния пассивности и часто снижают уровень самооценки человека. Это первое правило.

Чем старше человек, тем меньше физических пинков он получает и тем больше психологических. Психологические пинки могут становиться все более дифференцированными и изощренными. Это второе правило.

Третье правило гласит, что пинки подкрепляют поведение, направленное на избегание пинков. Человек, получающий пинки, бессознательно, да и осознанно стремится к тому, чтобы вновь их не получать. Мы получаем пинки от окружающих нас людей, от себя самих, от дискомфортных условий жизни. И некоторые люди так сильно стремятся избежать пинков, что готовы пожертвовать многим, чтобы их не было.

Человек способен накапливать в себе пинки. Такая способность у каждого различна и зависит от условий воспитания и формирования личности. Собрание пинков каждого человека называется его банком пинков. У одного этот банк обширен и заполнен как условными, так и безусловными пинками. Часто такой человек даже не осознает многие пинки своего банка. Это четвертое правило.

Пятое правило гласит, что пинки и поглаживания находятся в обратной зависимости. Чем больше человек принимает поглаживаний, тем меньше дает пинков. Чем больше человек принимает пинков, тем меньше дает поглаживаний.

Можно проделать следующее упражнение. Сосредоточьтесь на пинках, которые вы получили и продолжаете получать в вашей жизни. Для этого полезно вспомнить свои прозвища и клички, которыми вас награждали в течение жизни. Тогда и пинки вспомнить легче.

Важно обратить внимание, что мы больше фиксируемся на поглаживаниях, чем на пинках. Это связано с тем, что жизнь нам предлагает больше пинков, чем поглаживаний. Наше стремление работать с успешной частью личности человека приводит к акценту на поглаживаниях. Мы используем процедуру рефреминга для перевода пинков в поглаживания.

Пять правил взаимодействия без чувств

Самое неприятное и плохо переносимое нами взаимодействие – взаимодействие без чувств, безразличие. Когда нет достаточного притока чувств, личность человека просто перестает развиваться. Человек лишается энергии. Это первое правило.

Чем старше человек, тем меньше он стремится вступать во взаимодействие без чувств, создавая себе поглаживающую среду, может быть, с некоторым количеством пинков. Это второе правило.

Третье правило гласит, что взаимодействия без чувств подкрепляют поведение, направленное на избегание такого взаимодействия. Когда внешняя среда не обеспечивает приток чувств, то человек обращается к собственному банку поглаживаний и пинков. И получает необходимые переживания. Это третье правило.

Человек стремится вытеснять, забыть взаимодействия без чувств. Их пространство он заполняет переживаниями из собственного банка пинков и поглаживаний. Это четвертое правило.

Пятое правило – человек стремится выйти за пределы ситуации без чувств и получить если не поглаживания, то хотя бы пинки.

Можно проделать следующее упражнение. Сосредоточьтесь на ситуации, когда окружающие не обращали на вас никакого внимания. Чувствовали вы себя живым человеком? Вспомните о своих чувствах, своих действиях. Что вы предприняли? Чего вы добились?

Занимаясь тренингами, терапевтической практикой, работая с фиксированными эмоциональными установками, поглаживаниями, пинками и взаимодействиями без чувств, мы часто осознаем сложную структуру человеческого «Я». Когда в одном состоянии мы совершенно благополучны, в другом – менее благополучны, а в третьем вовсе не благополучны. В одном состоянии мы охотно и умело даем поглаживания, в другом способны их принимать. А есть еще и третье состояние, войдя в которое, мы все подвергаем критике, становимся недоверчивыми и брюзгливыми.

Каждый человек сложен. Он содержит в себе противоречивые части. Важно понимать это, уметь распознавать и применять в работе, да и просто в жизни. Здесь очень помогают подходы анализа. Недаром эта достаточно простая и информативная система приобретает все большую популярность среди терапевтов, социальных работников, педагогов и пациентов во всем мире.

Глава 3

Структура личности

Понятие структуры личности

Человек, еще не прошедший подготовки по транзактному анализу, во время бодрствования в каждое мгновение осознает только одну часть своей личности, считая именно ее всей своей личностью. Часто осознается еще одна часть личности, которую иногда называют внутренним голосом. Реже человек сообщает, что он как личность слышит два внутренних голоса. Здесь личность имеет уже три составляющие.

В анализе личность человека на первом уровне подразделяется на три части или три эго-состояния. Еще их называют субличностями. Выделяется Родительское состояние, Взрослое состояние и Детское состояние. Каждая часть представляет собой способ проявления нашей личности, совокупность связанных друг с другом моделей поведения, мыслей, чувств и желаний.

Структурные аспекты эго-состояний

Родительское состояние

Согласно представлениям транзактного анализа, каждый человек в первые годы своей жизни запечатлел в психике внешние, авторитетные фигуры своего окружения. Это прежде всего родители, прародители, воспитатели, образы из сказок, мультфильмов и многое другое, в зависимости от опыта ребенка. Взрослея, он приобретает знания о морали и нравственности, культурные, религиозные и национальные ценности. Итак, эта составляющая психики, складывающаяся из внешних влияний, называется Родительское состояние, или просто Родитель.

Родительское состояние представляет собой в основном внешнюю, авторитарную реальность детских лет человека, запечатленную в психике. Его основные функции состоят в сохранении традиций, сбережении опыта прежних поколений. Оно является хранителем этических норм и морали. Человек принимает эти ценности и пользуется всю жизнь. Может мучиться, боясь наказания от уже давно потерявших свою власть значимых в детстве фигур или следовать этим ценностям из любви, совершая подвиги против себя и воздвигая памятники любви бывшим кумирам.

Родительское состояние ответственно за автоматические решения и действия, когда не нужно или нет времени думать. У этого состояния есть мнения и решения на все случаи жизни, что дает уверенность и успокаивает человека. Хорошо сформированное Родительское состояние позволяет эффективно действовать в качестве родителей своих детей, оно несет в себе родительские инстинкты.

Для этого состояния характерны следующие признаки: сморщенный лоб, поджатые губы, качание головой, указующий перст, руки, сложенные на груди, на бедрах заламывание кистей рук. Кроме того, существует множество других проявлений, свойственных для конкретной семьи.

Для Родительского состояния типичны следующие словесные обороты: «всегда», «никогда», «ни за что на свете». Многие оценивающие слова говорят о Родительском состоянии человека, такие как «глупый», «капризный», «нелепый», «отвратительный». Типичны приказы: «должен», «обязан», «необходимо». Или же более мягко – «я бы на твоём месте», «здесь лучше поступить так...» и многие другие.

Использование пословиц и поговорок также является характерным проявлением Родительского состояния. Ему часто просто не нужно думать – можно использовать готовые пословицы и поговорки. Они накоплены народной мудростью нескольких поколений на все случаи жизни. Вот только жизнь этих поколений была совсем другой. Впрочем, Родительское состояние это особенно не беспокоит.

Запреты и разрешения представляют собой весьма сильно действующие родительские послания. В традиционном воспитании запретов бывает великое множество, а вот разрешений совсем мало.

Есть два основных родительских влияния на человека. Прямое влияние проводится под девизом «Делай как я!». И косвенное влияние, которое реализуется под девизом «Делай не как я делаю, а как я велю делать!».

Родительское состояние стремится доминировать и подавлять другие состояния. Ведь оно несет в себе мудрость поколений и поэтому считает, что все знает. Чем менее развита личность человека, тем больше будет доминировать Родительное состояние.

Если представить, что Родительское состояние целиком заполняет всю психику, полностью подавляя другие состояния, то такой человек будет отличаться следующим. Это суровый,

постоянно напряженный человек, строгий к себе и окружающим. Он всегда живет и будет жить по точно установленным правилам, тщательно соблюдать традиции, моральные нормы. Будет стремиться все и везде контролировать. Все новое будет воспринимать подозрительно, недоверчиво и даже враждебно. Чаще всего он вовсе не будет воспринимать новое.

Такой человек хорошо адаптируется в традиционном обществе и совершенно беспомощен в эпоху перемен. Эти люди желают друг другу: «Не дай тебе Бог жить в эпоху перемен!» Эта древняя китайская пословица особо любима ими.

Самым частым вариантом их приспособления является попытка оставаться в старом, стабильном обществе, создавая для себя специальную нишу. И пусть все труднее удерживаться в прошлом, и пусть все больше усилий необходимо для сохранения достигнутого – они идут на все издержки, преодолевают все преграды.

Такой человек часто не понимает, а еще чаще просто отказывается понимать, что вокруг уже многое изменилось. Есть множество возможностей, а они живут в старой реальности. Прилагают максимум усилий, чтобы приспособить мир к себе, скорее даже к своим иллюзиям. Важно проанализировать все обстоятельства, прежде чем принимать решения о выводе такого человека за пределы реальности его доминирующего Родительского состояния.

Родительское состояние весьма неоднородно. Оно состоит из ряда доминирующих, авторитетных фигур детства. Надо сказать, что у людей, которые воспитывались бабушками и дедушками, информация в Родительском состоянии особенно устарела. И таким людям, как правило, очень трудно адаптироваться в обществе.

Важно отметить, что когда человек обучается прислушиваться к своему Родительскому состоянию, то может услышать много разных голосов, узнать тех людей, кому они принадлежали. Расслышать эти голоса, проанализировать содержание их бесед – значит многое понять в устройстве и принципах работы своего Родительского состояния, да и всей своей личности. Может быть, даже разрешить некоторые свои проблемы и освободить свой внутренний мир от голосов, постоянно повторяющих сентенции, которые давно утратили смысл, а, может быть, никогда им и не обладали.

В тех условиях, когда Родительское состояние полностью заблокировано и не функционирует, человек лишается этики, моральных устоев и принципов, родительского инстинкта. Такой человек больше не обращается к мудрости, накопленной веками. Он живет, потакая своим желаниям. Может активно пользоваться вновь получаемой информацией. В изменяющихся условиях он создает приспособленную к ним, каждый раз обновляемую этику и мораль. В литературе указывается, что именно такие люди могут состояться в качестве известных политических деятелей или главарей мафии.

Согласно представлениям восточной версии транзактного анализа, Родительское состояние формируется в течение всей жизни, но основное формирование осуществляется в детстве.

А теперь скрестите руки на груди и вспомните о том, что вам, да и другим людям, нельзя делать, что плохо. Перечислите это вначале в уме, а затем напишите столбиком в тетради. После этого вспомните о том, что можно делать. Затем напишите рядом столбиком. Если первый список длиннее второго, то у вас преобладают родительские запреты над родительскими разрешениями.

В классическом анализе Родительское эго-состояние представлено в большей части с негативной стороны. Жесткое, догматичное, запрещающее. Однако благодаря Родителю мы любим и воспитываем своих детей, защищаем, заботимся, жертвуем собой, фанатично верим, что все будет хорошо, они будут счастливы и благополучны, разрешаем и опекаем, несем ответственность за других.

Эрик Берн считал, что зрелое Родительское эго-состояние должно обладать тремя характеристиками и одновременно уметь их реализовывать по отношению к себе и другим людям. Это **разрешение – сила – защита**.

Разрешение дается другому человеку или себе. Если человек принимает Родительское разрешение и следует ему, то делает все правильно, думает верно, чувствует себя хорошо. Ведь известно, что «родители плохого не пожелают». Очевидно, что существует значительная ответственность в предоставлении разрешения, поэтому любое разрешение сопровождается поддержкой. При работе с самим собой, при самоанализе разрешение человек дает сам себе, например, принимая решение измениться. Это не только Взрослое, аргументированное решение, но и Родительское разрешение на изменение. Например, вы чувствуете себя неуверенно, однако приняли решение быть активным, уверенно говорить, двигаться, презентировать себя. Это не простая работа, чтобы ее осуществить, вы должны обладать **силой**.

Сила – это готовность Родителя защищать свою мудрость, веру, убеждения и вместе с тем способность мощно, радикально изменяться. Потенция – это дремлющая сила, которая может мобилизовать все способности, знания, опыт, все средства, запасы и источники для достижения цели. Вам понадобится сила, чтобы преодолеть сопротивление старого опыта и прорваться в своем изменении, нужна сила для убежденности в правильности выбранного пути и что вы обладаете большим потенциалом ресурсов для достижения цели. Однако вы можете испытывать сомнения, боль, разочарование, и здесь помогает еще одна родительская функция – **защита**.

Защита дает гарантию, что ты сам и другие не испытываете бесполезные и ненужные страдания, затруднения. Защита основана на заботе о других людях и о себе. Мы часто активно заботимся о благе и благополучии других, это поощряется. «Позаботьтесь о себе. Защитите себя» – такие послания даем мы своим ученикам, для того чтобы они научились использовать свое эго-состояние Родитель. Однако часто человек нуждается в защите и со стороны других людей, особенно близких. Например, вы успешно продвигаетесь в самоанализе и принимаете **разрешение** на изменение – «Я стану уверенным в себе человеком». Вы полны **сил** для реализации цели. Это сознательные, взрослые решения и поступки, часто на уровне логики и здравого смысла. Вместе с тем вы чувствуете себя испуганным и беспомощным, как заблудившийся ребенок, потерявший привычные ориентиры. И здесь **защита** и поддержка могут исходить от близких вам людей, родственников, детей, друзей. Их Родитель даст вам поддержку и уверенность, защитит от сомнений.

Кроме перечисленных качеств, Родитель должен обладать еще рядом характеристик, которые позволяют ему быть хорошим воспитателем, учителем и мотивировать других на изменения. Родительское эго-состояние складывается из внешних фигур, которые копируются полностью, поэтому в Родителе могут присутствовать детские и взрослые черты.

Итак, дополнительные характеристики Родителя, которые делают его хорошим и заботливым воспитателем, учителем, наставником.

Чувство юмора – способность подмечать в явлениях комические стороны, эмоционально откликаться на них. Родитель должен быть веселым и остроумным, обладать чувством юмора. Уметь совместно использовать ресурсы радостного проживания настоящего, наполняя его творчеством, радостью и любовью.

Справедливость требует, чтобы права и обязанности, привилегии и обязательства для себя и других были сбалансированы.

Твердость, решительность – способность и желание активно высказаться по конструктивным и здоровым причинам и не отступать. Решительно настаивать на своей позиции.

Гибкость – способность изменяться в связи с изменяющимися условиями или обстоятельствами. Умение «взвешивать» все перед тем, как начать действовать. Уметь обсуждать.

Функциональность – Родитель должен взаимодействовать вместе с Ребенком и Взрослым и не выпадать из общего контекста. Самодисциплина и контроль позволяют реализовывать это качество.

Убежденность – уверенность в истинности своих ценностей.

Постоянство – как гарантия стабильности, уверенности и защищенности.

Мы перечислили десять качеств, как десять пальцев на руках Родителя, которыми он обнимает, защищает, оберегает и поддерживает. И в таких руках из маленького зернышка вырастает прекрасное растение, а из «гадкого утенка» – благородный лебедь.

Помните, что качества Родителя необходимы не только в обучении и воспитании детей, но и для себя, супруга, коллег и для ваших друзей. Здесь иная ответственность.

Чтобы лучше узнать свое Родительское эго-состояние, с ним надо познакомиться. Задайте себе вопросы и запишите ответы на них:

1. *Что ценного в моем Родителе? От каких качеств моего Родителя я не откажусь никогда?*

2. *Как можно задобрить Родителя? Какие у него мечты и желания? Как умиротворить его и примириться с ним? Как позаботиться о нем, чтобы он всегда был добр и не обесценивал и не конфликтовал?*

В нашей книге мы будем часто предлагать упражнения, где вы самостоятельно научитесь погружать себя в трансовое состояние. Вначале вы прочитаете текст упражнения и запишете его на магнитофон. Ваша речь должна быть медленной, с паузами между предложениями. Затем выберете удобное место, где не будут мешать и отвлекать. Отключите все телефоны, выключите свет. Закроете глаза и начнете слушать магнитофонную запись и представлять. И в вашем воображении появятся картины, звуки и даже запахи. Это интереснейший опыт. Исследуйте свой мир. Будьте любопытными к себе.

Этот транс позволит вам увидеть свое Родительское эго-состояние, пообщаться с ним. Помните, что это образ собирательный, состоящий из узнаваемых родственников, учителей и значимых фигур, а также из родительских, идеальных фигур, желаемых вами, но которых вы так и не встретили в жизни.

Итак, текст. «Вы сидите в удобной позе, ваши глаза закрыты, вы делаете глубокий вдох и выдох, вдох и выдох. Ваше внимание сконцентрировано на вдохе и выдохе. Вы выбираете удобный для себя ритм дыхания и просто следите за тем, как ваша грудь поднимается и опускается на вдохе и выдохе.

Когда вы будете готовы, то увидите густой туман, который медленно тает. За туманом проступают очертания дома, сада вокруг него. Это дом, в котором вы жили когда-то. А возможно, это незнакомый дом, и вы видите его впервые.

В доме живет семья. Люди, которых вы знаете, помните. Они живут все вместе. В одном доме. И, если представить дом, он может быть большой или маленький. Знакомый или нет. Крыльцо, на котором вы стоите, и дверь, которую открываете.

Вы заходите в дом и начинаете его исследовать. Вот детская, оттуда раздаются смех и шум, вот комната для взрослых – это кабинет и библиотека, слышен стук клавиш и шум работающего компьютера. А это комната родительская. Вы открываете дверь и заходите. Что за комната? Кто в ней? Кто эти люди? Сколько их? Что делают, о чем говорят? Как обращаются к вам? Что они думают о вашем возрасте? Сколько вам лет, по их мнению?

Вы садитесь рядом с каждым, берете за руку и говорите о своих чувствах, о том, что трудно было сказать и выразить раньше, когда они были живы, или трудно сказать сейчас. Нет сил. Вы обнимаете, тихо сидите вместе. Время идет, вам пора прощаться. Скажите все, что вам хочется сказать сейчас, о любви, нежности, уважении. Попросите прощения. Будьте искренними.

Прощайтесь. Вы выходите и тихо закрываете дверь дома. Пойдите на крыльце дома. Глубоко вдохните и выдохните раз, второй раз и откройте глаза.

Взрослое состояние

Человек в течение всей своей жизни открыт для мира. Каждый из нас постоянно получает, накапливает, обрабатывает и хранит информацию из внешнего мира, собственного организма, собственной психики. Мыслит и принимает решения в соответствии с поступившей информацией, приспосабливается к изменениям.

И все это делается с помощью части психики, получившей наименование Взрослого состояния.

Кроме того, развитое и компетентное Взрослое состояние может стать координатором, осуществляющим посредничество между другими составляющими психики человека. Чаще всего это достигается при помощи специальной психотерапии.

Взрослое состояние имеет свои характерные, узнаваемые черты и характеристики.

В мимике оно проявляется глубокомысленной концентрацией внимания, в заинтересованности человека, изучающего окружающее. Взрослый сосредоточенно собирает информацию, рассматривает, прислушивается. Использует возможности всех своих анализаторов. Особенно важно, что Взрослое состояние, в отличие от других, способно развиваться в течение всей жизни человека.

Словарь Взрослого построен без предубеждения к реальности и состоит из понятий, при помощи которых можно объективно измерить, оценить и выразить объективную и субъективную реальность. Это существительные, глаголы и другие части речи, которые объединяет то, что все они лишены предубеждения к реальности. Например, такие как «способный», «экономный», «конструктивный». И вопросительные слова: «Почему?», «Что?», «Где?», «Когда?», «Как?» и т. д. Взрослое состояние технологично. Оно решает как достичь поставленной цели, как добиться желаемого результата.

К сожалению, Взрослое состояние у многих людей, живущих в нашей стране, развито слабо, ведь наша национальная черта – иррациональность: «Наша жизнь – таинственный природный процесс!» Мы совершаем многие поступки исходя из принципов «мало ли что», «как бы чего не вышло», «а вдруг» (два последних, наоборот, препятствуют деятельности), «авось да небось». И только развитие Взрослого состояния сможет привести нас к успеху в области технологий и приобретению Взрослого качества жизни. Взрослое состояние развивает нашу культуру. А культура как таковая – и русская, и китайская, и какая угодно – и есть во многом набор готовых технологий для проживания жизни.

Описанная нами ранее система общественных правил и мифов в нашей стране отнюдь не способствовала полноценному развитию Взрослой части личности людей. Ведь отдельный человек и его душа – это слишком тонкая и сложная материя, и непроизводительная к тому же, а иногда – идеологически вредная («Единица... / Кому она нужна? / Голос единицы – / тоныше писка. / И кто его услышит? / Разве – жена, / и то, если не на базаре, / а близко...» В. В. Маяковский).

А вот «народные массы» – это то, что обеспечивает научно-технический прогресс, поставляет живую силу для армии и грандиозныхстроек и единодушное «за» на выборах. Зачем человеку «массы» способность точно и беспристрастно оценивать ситуацию и самостоятельно принимать решения? То, что нужно делать, ему и так укажут. Зачем в быту высокие технологии? Они должны быть только на службе у государства. Ведь чем труднее обыденная жизнь – тем меньше разногласий в семьях: трудности сплачивают. Чем больше в человеке Детского – тем он послушнее. Чем больше Родительского – тем крепче желание следовать моральному кодексу «строителя коммунизма». А в случае бунта – для этого есть партком.

В последние годы государство уже не указывает нам, что делать и как думать. Это отдано на откуп средствам массовой информации, основная функция которых – обеспечивать про-

даже продукции и услуг и готовить «электорат» для своих клиентов с помощью соответствующих рекламных технологий. Поэтому им также невыгодна аудитория с хорошо развитыми Взрослыми характеристиками. Лучше всего для них – доверчивые Дети и заботливые Родители, которые будут покупать все то, что им предлагают. И потом – хвастаться друг перед другом своими приобретениями и – из зависти и тщеславия – приобретать все больше и больше.

Но трудно быть счастливым человеком, если все время игнорировать собственный опыт и позволять другим людям манипулировать собой. Если оставить все как есть – то все так и останется. Так мы и будем жить для реализации чужих амбиций и набивания чужой мошны.

И только развитие Взрослого состояния сможет привести нас к успеху в достижении наших собственных целей, решении наших собственных задач. И – к приобретению Взрослого качества жизни.

В случае преобладания Взрослого состояния с полным подавлением других составляющих психики человек становится рациональным, объективным, способным просчитать наиболее адаптивное поведение. Это очень сухой и очень рациональный человек.

Конечно, самое главное в жизни – уверенно ответить себе на вопросы: что мы совершили и какими мы стали. Такой человек легче других приспосабливается к изменяющейся действительности. И вместе с тем он лишается моральных, этических ценностей и убеждений.

Кроме того, он теряет способность испытывать многие эмоции – чувствовать жизнь, ощущать себя живым. Существование становится пресным и бессмысленным, ведь из него уходят радость, переживание счастья. А их невозможно спрогнозировать, подсчитать и документально зафиксировать. И может возникнуть вопрос – а зачем все это, зачем успехи в делах, если они не радуют, зачем вообще деятельность, если она не приносит удовлетворения?

В мягких случаях это приводит к пассивности прежде результативных людей. А в крайних случаях – к саморазрушающему поведению и даже к самоубийствам внешне успешных и даже преуспевающих людей.

Взрослое состояние не развивается, когда человек не думает сам, а позволяет другим или даже заставляет других принимать за себя решения, которые определяют его жизнь.

Когда Взрослое состояние заблокировано и не функционирует, человек живет в прошлом. Он не способен осознать изменяющийся мир. Его поведение колеблется между эпизодами бесшабашных развлечений и самого строгого соблюдения пуританского образа жизни. Его Родительское состояние стремится к контролю над Детским. И часто это ему удается. А когда Детское состояние вырывается на свободу, это приводит к эксцессу. Родительское вновь обретает власть. Это ведет к раскаянию и воздержанию. Такой человек теряет возможность постоянного тестирования реальности. А его странное поведение может вызвать у окружающих подозрения о наличии психических проблем.

Вернемся к предыдущему упражнению. Попробуйте провести Взрослый анализ целесообразности родительских запретов и разрешений, изложенный вами столбиком в тетради. Что из запретов и разрешений целесообразно, а что представляется устаревшим и архаическим.

Прделаем еще одно упражнение на оценку вашего Взрослого эго-состояния. Представьте себе, что к вам с просьбой обращается человек, который не является вашим родственником или другом: «Извините, не могли бы вы мне помочь? Я хочу, чтобы вы сделали для меня одолжение».

Каков ваш ответ?

- 1. Вы говорите «Да», сразу соглашаясь.*
- 2. Вы говорите: «Нет». Затем испытываете вину за отказ.*
- 3. Вы чувствуете Гнев? Возмущенно отказываете, аргументируя отказ.*
- 4. Вы растеряны, ощущаете Беспомощность и соглашаетесь?*
- 5. Вы Испуганы и убегаете?*
- 6. Вы говорите уверенно: «Конечно, нет проблем».*

7. *«О чем это вы?». Изображая непонимание, уходите.*

8. *«Я слушаю вас, что вы хотите?» Вы начинаете задавать вопросы, чтобы прояснить ситуацию и принять решение.*

Если ответ короткий и эмоционален, то человек имеет низкий потенциал эмоциональных и социальных ресурсов. Это может быть ответ из детского или родительского эго-состояний. Из Ребенка человек согласится, чтобы получить одобрение и поглаживания за помощь. Из Родителя – возмутится или позаботится о благополучии просящего. Когда человек эмоционально включен во взаимодействие (все равно давая позитивный или негативный ответ), можно предположить, что это взаимодействие дает необходимый в этот момент ресурс, например, гордость за себя, за свое благородство, доброту, отзывчивость, или наполняет его праведным гневом, что дает возможность отреагировать накопившуюся злость. Целесообразно спросить: «Что этот поступок принесет нового в мою жизнь? Сделается ли она более осмысленной, насыщенной и богатой?»

Для человека, имеющего зрелое Взрослое эго-состояние, необходим сбор информации до того, как дать ответ. Почему? Потому что Взрослый делится своими ресурсами, вступая во взаимодействие с другим человеком. Итак, Взрослое эго-состояние нуждается в следующих ответах.

Кто?

1. Кто просящий. Эта фигура из настоящего, прошлого или будущего?

2. Каков его интерес? Профессиональный, персональный, сексуальный, денежный?

3. Действительно ли просящий – ответственный человек, заслуживающий доверия, или он мастер манипуляций и обмана?

Что?

1. Что он просит? Какие ваши ресурсы будут задействованы – время, деньги, энергия?

2. Действительно ли вы можете сейчас делиться этими ресурсами?

Где?

1. Это удобно для вас?

2. Это безопасно для вас?

Почему?

1. Почему это важно для просящего?

2. Какие потенциальные конфликты включены?

3. Существует ли вероятность того, что эти просьбы будут повторяться?

Как?

Как можно прекратить выполнение соглашения?

Чем это грозит?

Сколько?

Сколько ресурсов включено в выполнение соглашения? Сколько времени, энергии, денег и т. д.

Возможно, вам покажется, что слишком много вопросов. «А где отзывчивость, душевный порыв? – скажете вы. – Ведь этим человек и отличается от компьютера?» Здоровый личный интерес начинается с понимания чувств, поведения и личного интереса другого человека. Ведь вы определяете действительность по тому, что вы знаете о ней и чему верите. Дополнительный сбор информации помимо вашей интуиции (Детское эго-состояние) и симпатии-антипатии (Детское и Родительское) относительно просящего человека даст больше материала для принятия Взрослым окончательного решения.

Итак, кроме Родительского и Взрослого есть еще Детское состояние.

Детское состояние

Каждый человек прежде был ребенком, и все мы родом из детства.

Детское состояние представляет собой зафиксировавшуюся внутреннюю реальность детства каждого человека. Его желания, стремления, страхи, радости, удовольствия, чаяния и заблуждения. И многое другое, что заполняло психическую жизнь ребенка. Его функции: опрометчивые поступки, порывы, любопытство, чувства и эмоции, интуитивное творчество. К Детскому состоянию относятся и базовые потребности человека (защита, пища, секс).

Поскольку ранние реакции человека на внешний и внутренний мир не могут быть выражены в словах, они выражаются мимикой, движениями, вегетативными и соматическими проявлениями. Ребенка ярко характеризуют гримасы, надутые или дрожащие губы, всхлипывания, высокий хнычущий голос, закатывание глаз, хихиканье, смех, выражение восторга, страха и даже ужаса, ерзанье, ковыряние пальцем в носу, шмыганье носом и т. д. Для Детского состояния типичны пожимание плечами, потупленный взор, улыбка, застенчивый наклон головы.

Голосовые проявления носят как вербальный, так и невербальный характер. Это лепет, междометия, шутки, прибаутки, поддразнивания, сленг, некоторые ругательства, «матерки», клятвы. В Детском состоянии понятия часто используются в превосходной степени: «огромный», «обжираться».

Детскому состоянию нужна безопасность, определенность, уверенность, защищенность. У него есть три базовых верования: в свое бессмертие, в неотразимость своего очарования, во всемогущество своих мыслей и чувств. Эти верования лишь частично осознаваемы и они обеспечивают некоторую защищенность. Им противостоят страхи: угроза смерти, собственной уязвимости и бессилия.

В Детском состоянии человек верит, что он благодаря своей беспомощности может заставить других решать его проблемы. Беспомощность может стать формой насилия, направленного вовне. Человек игнорирует свои способности решать проблемы. Свои усилия направляет на все более настойчивые попытки заставить окружающих делать это за него. Такие попытки могут облачиться в форму психосоматических симптомов и заболеваний, нервных срывов и расстройств или злоупотребления средствами, вызывающими зависимость.

Детское состояние выбирает из окружения людей для общения и манипулирования ими. И важно помнить, что товарищей, друзей, врагов, супругов, любовников вы выбираете в основном из Детского состояния.

В случае полного преобладания Детского состояния, когда два других полностью подавлены, человек становится чувственным, радостным, беззаботным. Его жизнь превращается в череду простых удовольствий. Он живет и действует бездумно и безответственно. Такой человек растрчивает все свои ресурсы и склонен попадать во всякие неприятные для себя ситуации. Эти люди обретают Детское качество жизни.

Находясь в Детском состоянии, человек склонен преувеличенно воспринимать свои проблемы. Вернее, каждую проблему человек в Детском состоянии может оценивать как трагедию и катастрофу. При встрече с трудностями Детское состояние выдает бурю эмоций и чувств. Без способности к автоматическому, бездумному реагированию, с одной стороны, и к логическому мышлению – с другой стороны, такой человек склонен попадать в ситуации повышенной вероятности серьезных проблем и даже гибели.

В тех же ситуациях, когда Детское состояние заблокировано и не функционирует, человек лишается многих простых радостей и удовольствий. Он приучен к подавлению основных влечений. Это мрачный, консервативный, все просчитывающий тип, которого даже собственные успехи не радуют.

Частичное блокирование и вытеснение Детского состояния приводит к запрету на воспоминания детского периода жизни и вытеснению их.

Детское состояние украшает нашу жизнь, делает ее интересной и разнообразной. С ним связано такое важное для анализа понятие, как «марсианский взгляд на мир».

Марсианский взгляд на мир – это взгляд предельно наивный, самый простой, буквальный, не отягченный какими-либо обязательствами или апперцепцией. Для него характерно марсианское мышление и марсианские умозаключения. Например, все, что говорится и пишется в ходе психотерапии, должно быть понятно ребенку в возрасте не старше шести лет.

Приведем пример.

Хорошо одетая солидная дама пришла на прием к психотерапевту. Она попросила об обеспечении полной конфиденциальности встречи. Затем сообщила, что ее брат – сильно пьющий человек. Его лечили, только это совсем не помогло, да и не может помочь. Недавно она услышала, что есть такое лекарство, которое «вшивается в мышцы, это больно. И человек ходит с этим лекарством, а если выпивает, то может умереть. Это лекарство трудно достать. Я готова заплатить сколько надо. А вы вшейте моему брату сразу три таких препарата».

Психотерапевт немного помолчал, а затем прямо и жестко спросил: «За что же вы так ненавидите своего брата, что желаете, чтобы я убил его?» Женщина начала громко рыдать. Немного успокоившись, она сообщила, как брат компрометирует их семью, ее саму, ее мужа, детей, и как она чувствует себя виноватой перед братом.

Этот марсианский вопрос положил начало успешной семейной психотерапии.

К марсианскому взгляду мы еще вернемся, когда будем рассматривать его применение для анализа жизненного сценария, описанного в сказке «Красная Шапочка».

Согласно представлениям восточной версии транзактного анализа, Детское состояние формируется в течение всей жизни. Только основное формирование осуществляется в первые годы жизни. И чем дальше мы от детства, тем меньше изменяется Детская субличность.

Для того чтобы почувствовать и представить своего раннего Ребенка, сделаем следующее упражнение. Вы уже научились входить самостоятельно в трансовое состояние, используя свое воображение. Итак, вы записали на магнитофон текст упражнения, нашли удобное место, выбрали время, когда вас не будут беспокоить, и начали знакомство со своим Детским состоянием.

Представьте родильную палату. Вы только что родились. Ваша мама, уставшая и счастливая, отдыхает. А в тугих пеленках рядом с ней или в детской палате лежит младенец – это вы. Он лежит один в кроватке, тихо, прохладно. Он пришел в этот мир несколько часов назад, ему страшно и одиноко. Он нуждается в тепле и заботе. И тогда к младенцу подходите вы настоящий, взрослый и уже большой, проживший столько лет, сколько вам сейчас. Рассматриваете малыша, взглядываясь в знакомые черты. И начинаете что-то говорить ласковое и нежное. Вы успокаиваете его, берете на руки, прижимаете к груди и согреваете. Качая, баюкая, тихо начинаете рассказывать ему о будущем, о том, что ждет его впереди. Вы говорите, что жизнь интересна и увлекательна, что он встретит друзей и любящих его людей. Рассказываете о чем мечтали и что удалось реализовать. Вы рассказываете смешные и грустные истории о вас обоих. Вы заверяете его, что будете всегда рядом, оберегать и защищать его, наполняя его жизнь любовью и заботой. Малыш успокаивается и засыпает. Вы кладете его в кроватку, накрываете одеялом и что-то говорите ему на прощание. Медленно удаляетесь, чтобы не разбудить его.

Когда вы чувствуете и знаете, что Ребенок живет в вас постоянно, то понимаете, что единственный, кто может позаботиться о его благополучии, – это вы сами. Вы можете проделывать упражнения по общению со своим Детским состоянием, выбирая любой возраст: три, пять лет, школьные годы, подростковый возраст, юность. Вы уже выросли и можете рассказать

своему внутреннему Ребенку много интересного о его жизни. Например, рассказать, как сложились события в вашей жизни после той «трагедии», которую переживал он в 3 года, разбив любимую бабушкину чашку. Вы можете вместе поплакать и посмеяться. Общение с внутренним Ребенком обычно приводит к тому, что хочется активно баловать себя, заботиться о здоровье, выгуливать и наряжать, кормить лакомствами и развлекаться.

Подводя итог сказанному, отметим, что Родительское состояние формируется в первые годы жизни и дополняется затем на всем ее протяжении. Оно содержит в себе внешнюю реальность жизни человека. Оно живет устаревшими догмами и пытается навязать заимствованные суждения. Родительское состояние живет надличностными, общественно определяемыми ценностями, которые без всяких размышлений заимствуются от родителей и значимых людей на протяжении всей жизни человека.

Детское состояние также складывается в течение первых лет жизни и содержит в себе внутреннюю реальность первых лет и проживание детского опыта в последующей жизни. Важно отметить, чем более адаптирован человек, тем больше он позволяет себе находиться в детском состоянии.

Находясь в Родительском состоянии, мы сознательно и неосознанно контролируем, опекаем и наказываем Детскую сущность. В Детском состоянии мы допускаем необдуманные импульсивные поступки, основываясь на дологическом (или марсианском) мышлении, или на капризе и желании.

И только у развитой личности между Родителем и Ребенком стоит Взрослый. Он посредничает между ними. Взрослое состояние развивается в течение всей жизни. Оно стремится оценить и классифицировать ситуации, подчинить жизнь логическим схемам. Компетентное Взрослое состояние принимает решения, изучив ситуацию, осмыслив полученную им информацию и сведения, содержащиеся в Родительском и Детском состоянии. И качество решений зависит от того, насколько хорошо информирован Взрослый и насколько он способен выбирать и анализировать информацию, предоставляемую Родителем и Ребенком.

Сегодня особенно важна адаптивность и гибкость личности. Осознанная адаптивность – функция, в основном, Взрослого состояния. Она требует осторожности, дипломатичности, терпимости. Гибкость – это способность пожертвовать частью своих ожиданий, довольствоваться менее полным их удовлетворением. Часто с тем, чтобы в последующем получить все сполна.

Адаптивный и гибкий человек достигает своих целей, принимая взвешенные решения и планируя будущее, обдуманно и точно делая в настоящем то, что нужно для реализации своих планов. Он может позволить себе быть мягким и терпеливым. Он умеет вовремя реагировать на внезапные изменения ситуации. Он знает свои возможности и осознанно использует ресурсы всех своих эго-состояний.

И все мы постоянно переходим из одного состояния в другое.

Впрочем, люди предпочитают определенные состояния. Одни люди много времени находятся в Родительском состоянии, другие – во Взрослом, третьи – в Детском. Каждое состояние приносит свои плоды, свои эмоции и чувства, приятные переживания.

Некоторые избегают находиться в каком-то одном из состояний или даже в двух. Такие люди значительно обедняют свою жизнь. И когда им удастся прислушаться к своим внутренним диалогам, то они слышат только один или два голоса.

Когда же удастся услышать три равноправных голоса, это уже свидетельствует о том, что личность человека достаточно развита и готова к автономии.

А теперь сядьте поудобнее, расслабьтесь, это упражнение важно делать в полной тишине. Достаточно посидеть несколько секунд, реже минуту, и вы услышите голоса внутри вас. Это может быть один, два или три разных голоса. Иногда такой голос называют внутренним. Не нужно пугаться, это обязательно есть у всех людей. Только некоторые запре-

щают себе слышать внутренние голоса. Часто можно слышать два голоса. Один из них более грубый и низкий, это голос Родителя, другой высокий и срывающийся на фальцет. Это голос Ребенка. Между ними часто идет перебранка. Иногда удается услышать целый внутренний эфир. И чем больше вы слушаете, тем больше понимаете, что в этом эфире много бесполезных и даже засоряющих его «шумов». То, что много раз повторяется и мешает вашему восприятию. Освобождение своего внутреннего эфира от устаревших и ставших бесполезными «шумов» позволяет нам стать более результативными и эффективными в нашей психической деятельности. Услышать еще раз старые диалоги, обрывки стихов, песен и другие звуки и решить, что это все уже из прошлого и должно уйти навсегда. Пора освободить пространство для нового мышления.

Вот еще одно упражнение. Человеческую личность можно уподобить семье, где есть престарелые родители, маленький ребенок и взрослый член семьи, например, старший сын, который получил образование и занят делом, обеспечивая всю семью. Родители заботятся о ребенке, кормят и рассказывают ему сказки, следят за порядком в доме. С ними всегда можно посоветоваться, они подскажут, как принято поступать в той или иной ситуации. Они требуют к себе внимания и уважения. Малыш вносит в жизнь семьи тепло и счастье, неистощим на выдумки и шалости, не перестает удивляться тому, что видит вокруг. Он еще так юн, что нуждается в поддержке, обучении и защите.

Представьте, что ваша личность – семья субличностей. Семья состоит из представителей разных поколений. В ней есть Родители, Дети и Взрослые. У каждого члена семьи – свои функции, роли и миссии внутри семьи, свои собственные интересы, мечты и желания. Какая она, ваша семья? Ответьте на вопросы:

- 1. Состав вашей семьи, количество членов.*
- 2. Возраст членов семьи.*
- 3. Имя каждого или прозвище.*
- 4. Дайте характеристику каждому члену семьи, опишите характер, темперамент.*
- 5. Цели и задачи, миссия каждого из них в семье.*
- 6. Возможные конфликты внутри вашей семьи.*
- 7. Дайте название вашей семье, например, «Семейка Адамс».*

Вы получили бесценный материал. Теперь вы знаете, к кому обращаться за помощью и поддержкой, с кем строить бизнес и зарабатывать деньги, с кем веселиться и радоваться жизни. Вы знаете их имена, возраст, их слабые и сильные стороны. Это семья, где вас всегда примут, ведь это вы сами!

Все три состояния существуют одновременно, однако человек может находиться только в одном эго-состоянии в каждый отдельный момент времени. Существует метафора о психической энергии физисе и катексисе – месте ее концентрации.

Концепция психической энергии

Жизненная энергия, отвечающая за прогресс внутри личности и между поколениями людей, получила название физис (Physis). Это внутренняя потребность в развитии, целостности и здоровье. Как мы переключаемся из одного эго-состояния в другое? Это можно узнать, введя понятие катексис. Когда одно состояние увеличивается по своей интенсивности, другие уменьшаются с целью компенсации, поскольку общее количество катексиса остается прежним. Катексис – принятое понятие, обозначающее переход психической энергии, физиса, из одной части личности в другую. Значит физис это сама энергия, а катексис это движение энергии.

Некоторые люди могут иметь некоторое количество активного физиса во всех трех состояниях личности одновременно. И тогда они невероятно быстро переходят из одного состояния в другое. Иногда даже складывается впечатление, что такие люди одновременно находятся сразу в двух или даже трех состояниях своей личности. Это состояние теперь часто называют Интегрированный Взрослый. К этому мы еще вернемся.

Человек может ощущать те состояния, в которых в данный момент есть физис. Одни люди способны и обучены как бы включать себя, перераспределяя потоки физиса. Наиболее доступный способ делать это с помощью эмоций. Как положительные, так и отрицательные эмоции наполняют наши эго-состояния физисом. Только физис в результате отрицательных эмоций быстро расходуется и требует нового наполнения, новой подпитки. А значит – и новых отрицательных эмоций. Такие люди ищут возможности разгневаться или обидеться. А вот уровень физиса, повышенный в результате положительных эмоций, лишен свойства быстро расходоваться и может стать ресурсным состоянием личности.

Прodelаем следующее упражнение. Расслабьтесь и сосредоточьтесь на воспоминаниях. Какие сообщения, вызывающие у вас положительные или отрицательные эмоции, дают вам больше энергии. Может быть, энергию дают только положительные эмоции, а отрицательные лишают ее. Возможно, именно отрицательные эмоции переполняют вас энергией. Может быть, энергию дают и те, и другие. Да и сама энергия ведь различна. Как и насколько эффективно вы можете расходовать энергию, полученную в результате переживания положительных и отрицательных эмоций? Что вы желаете изменить в этой области?

Мы обнаруживаем также огромный запас недифференцированной психической энергии, скрытой в каждом из нас, – пластичную часть бессознательного, которая находится в нашем распоряжении, наделяя нас неограниченной способностью к научению и созиданию. Нам важно получить доступ к этой энергии. Первый шаг к такому доступу мы уже сделали. Мы «почистили» наш внутренний эфир, представляющий собой наше ближайшее бессознательное.

Мы направляем нашу энергию в том или ином направлении, в то или иное пространство, к тем или иным людям. И когда мы получаем ответ, складывается состояние энергетического резонанса. Мы будем сообщать о нем в главе, специально посвященной самореализуемым пророчествам.

Итак, три эго-состояния как три цвета светофора. Энергия «зажигает» только один из цветов в данный момент времени. Когда загорается один, то другой гаснет. Когда физис в одном эго-состоянии, то другие неактивны. Каждый цвет, каждое эго-состояние имеет свои характеристики. По поведению, мыслям, суждениям, мимике аналитик может определить, в каком эго-состоянии находится клиент. На своих терапевтических сессиях мы обучаем клиента узнавать свои эго-состояния. Эти знания помогают выстраивать конструктивные терапевтические взаимодействия и могут приводить к успеху каждого человека, в его личной и профессиональной жизни.

Теперь о каждом состоянии по порядку.

Функциональные характеристики эго-состояний

Человек может пребывать поочередно во всех эго-состояниях, но, находясь в одном из них, совершенно не осознавать возможностей, заключенных в других состояниях, либо испытывать затруднения, связанные с их конфликтом. Осознать структурные компоненты личности человека, различить и изучить их помогает функциональный анализ эго-состояний.

Функциональный анализ эго-состояний классифицирует наблюдаемое поведение, а структурная модель – хранимую память и стратегии.

Структура отвечает на вопрос «что?». Мы подробно разобрали, что является содержанием эго-состояний Родитель, Взрослый и Дитя. Функция же отвечает на вопрос «как это действует?».

Почему так важно различать эти модели? В терапии, когда разбираются взаимоотношения между людьми, то используется функциональная модель. Структурная модель применяется при анализе внутренних состояний человека. Когда выясняется, в каком эго-состоянии находится человек, то используется функциональная модель, о структуре в этот момент можно только догадываться. Чтобы узнать содержание и структуру эго-состояния, необходимо провести дополнительную работу и задать ряд вопросов.

Родитель: функциональная модель

Итак, функциональная модель эго-состояния Родитель. Выделяют два основных его проявления: Поощряющий (Заботливый, Воспитывающий) Родитель и Контролирующий (Руководящий, Регулирующий, Управляющий, Карающий, Критикующий) Родитель.

В детстве мои родители были заботливыми и любящими, они оберегали меня и ухаживали за мной. Теперь, когда я веду себя подобным образом, я нахожусь в состоянии Воспитывающего, Поощряющего, Заботливого Родителя.

Когда я в позитивном Заботливом Родителе, то я забочусь и помогаю, поддерживаю и подбадриваю. Я верю в успех человека, о котором забочусь. В основе отношений лежит уважение, доверие, открытость. Поощряется экзистенциальная позиция «Я благополучен – вы благополучны». Те же принципы и в отношении внутреннего Ребенка – «Давай, дерзай, у тебя все получится!» Когда мы создаем банк поглаживаний, то используем состояние Поощряющего Родителя, любящего и уважающего.

Когда человек в негативном Заботливом Родителе, то он демонстрирует гиперопеку, гиперпротекцию по отношению к другому. Часто мы стараемся сделать что-то за другого, не позволяем ему самому принять решение. Примеров этому можно привести много. Это и мать-благотельница, которая балует свое дитя и так любит, что просто душит в объятиях, не давая развиваться. Это и самопожертвование, «подвиг во имя другого». Это и агрессивное поведение – «Я лучше знаю, что надо сделать». В основе поведения негативного Заботливого Родителя лежит неверие в способности другого человека и в способности своего внутреннего Ребенка быть успешным. «Ты мал и беззащитен, я помогу тебе, я сделаю это лучше тебя. Я позабочусь о тебе, я лучше знаю, что тебе нужно». «Я благополучен — Ты неблагополучен. Я спасу тебя, как бы ты ни сопротивлялся!» – девиз негативного Заботливого Родителя.

Контролирующий Родитель контролирует и критикует. Он проявляется, когда мы повторяем фразы своих родителей: «Смотри у меня!», «Не опаздывай», «Работай, не ленись!», «Марш руки мыть», «В угол, ты наказан». Мы находимся в Контролирующем Родителе, когда даем качественные характеристики, такие как глупый, умный, послушный, капризный, лгун, честный.

Состояние Контролирующий Родитель может проявляться позитивно или негативно. Например, когда человек в позитивном Контролирующем Родителе, то его директивы направлены на искреннюю помощь и поддержку другим людям, на сохранение их здоровья и благополучия. Негативный Контролирующий – Карающий Родитель, наоборот, игнорирует другого человека, его способности и успехи. Например: «Ты опять допустил ошибку! Бездарь. У тебя никогда ничего не получится!» Контролирующий Родитель может направлять свою энергию также и на поддержку или критику своего внутреннего Ребенка. Самоедство и самобичевание, активность внутреннего критика – негативного Контролирующего Родителя. Его задача состоит в ослаблении самооценки, в создании позиции неблагополучия (Я не благополучен). «Слабак! Неудачник! Бесполезно тебе что-либо поручать, завалишь», – звучит голос Контролирующего Родителя, и взрослый человек теряет свой ресурс и ощущает себя вновь беззащитным и беспомощным ребенком.

Критика позитивного Контролирующего Родителя конструктивна, она поддерживает позицию «Я благополучен», «Сделал ошибку – исправляй!».

Анализ Родительских команд показывает, что у многих людей Карающее, Контролирующее Родительское состояние значительно более развито, чем Поощряющее. Карающий Родитель охотно, с удовольствием и в любое время готов применять по полной программе свои карательные возможности и неохотно, вяло и малозаметно использует поощрения. То есть он настроен раздавать пинки, а не поглаживания. Эта часть родительского воспитания реализуется путем Родительских запретов. Запреты на поглаживания исходят от негативного Родителя.

Заботливый Родитель награждает, балует, потворствует. Его часть воспитания реализуется путем Родительских разрешений, в том числе и на поглаживания: «Бери! Раздавай! Проси! Получай удовольствие! Мир так прекрасен! Ты можешь все! Живи! Будь счастливым!»

Теперь проделаем такое упражнение. Понаблюдайте за поведением ваших родителей и фигур, их дополняющих, наблюдайте за своим поведением, когда вы выполняете родительские функции. Каково соотношение Заботливого Родителя и Контролирующего Родителя в вашем родительском поведении. Когда у вас нет возможности наблюдать за исполнением реальных родительских функций, вспомните поведение ваших родителей. И сопоставьте частоту и выраженность их поощряющих и контролирующих составляющих. Каково, с вашей точки зрения, оптимальное соотношение этих составляющих в зависимости от возраста и пола ребенка?

Как вы теперь настроены воспитывать детей?

Ребенок: функциональная модель

Детское состояние также неоднородно. Оно проявляется в двух вариантах: Свободный Ребенок и Воспитанный Ребенок.

Свободный Ребенок – это спонтанное состояние, Ребенок во всем своем естественном очаровании. Когда ребенок ведет себя так, как он хочет, – он находится в Свободном (Естественном) Ребенке. При этом он не подчиняется требованиям родителей, социума, он не бунтует, он естествен и спонтанен. Он плачет, когда ему больно или грустно. Он смеется, когда ему весело и хорошо. Свободный Ребенок придает теплоту и обаяние личности человека. Он боязлив. Им владеет первичный страх неожиданного нападения и страх оказаться покинутым.

Свободный Ребенок часто скрыт и проявляется в фантазиях человека.

Поведение Свободный Ребенка можно также классифицировать как негативное (Неблагополучен) и позитивное (Благополучен). Свободный Ребенок ведет себя свободно, не придерживаясь родительских требований и запретов. Однако запреты бывают и ценными, оберегающими жизнь, здоровье. Пренебрежение ценными запретами характерно для поведения

негативного Свободный Ребенка. Например, лихачество на дороге, любое злоупотребление пищей, алкоголем, наркотическими веществами, сексом. «Хочу! Мне нравится! Сейчас!» – традиционные слова. Стимулами для поведения являются удовольствие и наслаждение. Важной характеристикой негативного Свободный Ребенка является отсутствие интереса к последствиям и невозможность переноса или оттягивание удовольствия во времени.

Свободный ребенок раним и незащищен. Кроме того, он пакостлив и безрассуден. Поэтому многие люди позволяют себе проявлять это состояние только в ситуациях, когда им не грозит опасность, и они не скомпрометируют себя в обществе.

Воспитанный Ребенок прошел через социализацию, различные формы воспитания и представляет собой продукт социальных воздействий. Чаще всего в работе нам приходится иметь дело с Адаптивным Ребенком. Первый этап формирования эго-состояния Воспитанного Ребенка проходит от рождения до 6–7 лет под руководством родителей. Все коммуникации сводятся к взаимодействию внутри семьи, внутри дома, внутри замкнутого, ограниченного пространства.

Следующий этап – от 7 до 12 лет. Это период социализации. Ребенок начинает осваивать пространство вне дома. Здесь формируется «персона» (Э. Берн) ребенка. «Персона» – способ представить себя другим людям. Когда большинство детей впервые выходят из дома одни, они сталкиваются с внешним миром и с людьми, которых ни они сами, ни их родители не выбирают. Каждый ребенок в результате своего детского опыта начинает понимать, что нужно избегать затруднительных ситуаций в незнакомом мире. И ребенок копирует или изобретает свои способы адаптации к миру. «Персону» можно обозначить прилагательными: общительный, угрюмый, послушный, остроумный, высокомерный, упрямый. Человек может использовать «персону» в неизменном виде всю жизнь. А может изменять по мере приобретения опыта, в ходе взросления. Это можно проследить, посмотрев фотографии разных периодов жизни человека. Меняется его выражение лица, поза, мимика или нет. «Персона» суперадаптивна, однако с возрастом эта детская способность теряется, и полномочия переходят к Взрослому. Если этого не происходит, то человек, находясь среди людей, испытывает тревогу, чувство собственной несостоятельности или совсем избегает людей, предпочитая одиночество.

Воспитанный Ребенок может быть позитивным (Адаптивным) и негативным (Бунтующим). Поведение Адаптивного Ребенка хорошо было прописано на плакатах периода социализма про счастливое детство. Поза, мимика, мысли, поведение – все было наглядно представлено. «Пионер – всем ребятам пример!», затем «Кодекс строителя коммунизма».

Бунтующий Ребенок проявляется, когда мы восстаем против правил и ожиданий, которые родители или социум навязывают. Вместо то, чтобы найти иной способ адаптации или выражения своего несогласия, мы выбираем бунт и стараемся все делать наоборот.

Теперь упражнение. Расслабьтесь и сосредоточьтесь. Вспомните, когда, в каких условиях и как вы позволяете себе перейти в состояние Свободного Ребенка и состояние Воспитанного Ребенка? Рядом с кем из людей вы позволяете себе это? А кто подавляет ваше Детское состояние? А может быть, вам и не нужно себе позволять? Сам Свободный или Воспитанный Ребенок заявляет свои права, и вы оказываетесь в его власти? Какое из этих двух состояний доставляет положительные эмоции, а какое отрицательные? Попробуйте научиться легко переходить в мир Детского состояния. И вы оцените те новые возможности, которые дают нам неиспользованные ресурсы Детского состояния.

Порой взрослый человек проигрывает детские паттерны поведения, которые не соответствуют реальной ситуации. Если в детстве бунт приводил к желанному результату, то и во взрослой жизни он может часто встречаться в поведении. При этом человек не пользуется прямым способом достижения результата, а требует и кричит, как в детстве, когда был ограничен в ресурсах, чтобы отстоять себя. Все мы бываем в состоянии негативного Ребенка, кричим, бунтуем или дуемся и обижаемся. А проблема остается нерешенной. Одна из целей психотера-

пии заключается в замене старых, неэффективных способов взаимодействия на новые, которые полностью используют возможность осознанного выбора необходимых ресурсов и форм поведения.

Взрослый: функциональная модель

Во Взрослом состоянии возможно выделение Позитивного и Негативного Взрослого. Такое условное и схематичное подразделение позволяет лучше понять Взрослое состояние и получить инструменты для работы с ним. В Позитивном Взрослом состоянии человек работает на себя и свободно достигает поставленных им целей. Его жизнь протекает в пространстве свободных решений. Его деятельность направлена на максимальную самореализацию. Он осознает себя человеком среди людей и действует таким образом, чтобы не принести вреда людям. А когда возможно, то принести пользу. В этом состоянии человек часто осознает свою миссию. Она является важной частью жизненного сценария, по-другому не осознаваемого плана жизни человека.

Негативное Взрослое состояние направляет свой потенциал для рационализации неблагоприятных взаимодействий и организации поведения, направленного на достижение ложных целей или оправдания неудач. Из негативного Взрослого человек преследует и добивается эгоистических целей, приносящих результат и комфорт ему лично, возможно, за счет нанесения прямого ущерба окружающим.

Границы и расстройства эго-состояний

Понятие о границах эго-состояний

Представление о границах эго-состояний очень полезно как для психотерапевтической практики, так и для самопознания. Эрик Берн предлагал считать границы полупрозрачными, как мембраны, через которые психическая энергия может из одного эго-состояния перетекать в другое. Эта метафора предполагает, что при жестких границах психическая энергия замыкается в этих границах, капсулируется и ограничивается, таким образом, лишь одним состоянием. А при слабых границах – непрерывно перемещается из одного эго-состояния в другое. Также возможны перекрывания областей и нарушение границ.

Все эти варианты описывают патологию структуры эго-состояний.

Слабые границы эго-состояний. Личность со слабыми границами ведет себя непредсказуемо и нелогично, иногда бурно реагируя на незначительные стимулы, имеет низкий уровень Взрослого контроля. Такой личности трудно самостоятельно действовать в реальном мире, и она нуждается в постоянной психологической помощи и поддержке.

Жесткие границы эго-состояний. Психическая энергия удерживается в рамках одного эго-состояния, исключая два других. Люди, имеющие жесткие границы Я, стремятся реагировать на большинство воздействий только из одного эго-состояния. Такой человек длительные отрезки времени находится только в одном эго-состоянии. Например, всегда в Родительском, либо всегда во Взрослом или в Детском эго-состоянии. Рассмотрим варианты поведения людей с постоянными эго-состояниями.

Постоянный Родитель

Личность, которая действует преимущественно с позиции Родителя, часто воспринимает окружающих как неразумных малых детей. Существует два наиболее ярких варианта постоянного Родителя. Один с преобладанием Карающего Родителя, другой – Поощряющего Родителя.

Постоянный Карающий Родитель – критик, моралист. Он знает ответы на все вопросы, манипулирует окружающими, часто обладает сильным чувством долга. Такие люди выбирают себе профессии, связанные с властью над другими людьми, особенно им удается властвовать над детьми.

Постоянно заботливый Поощряющий Родитель – это вечная нянька или Спасатель. Диапазон ролей здесь широк – от великодушного диктатора до святого, посвятившего себя помощи другим. При позитивном фасаде – Вечного Спасателя или Жертвы во имя других – в основе поведения таких людей часто лежит игровое, манипулятивное поведение и игнорирование способностей другого человека решать свои проблемы.

Постоянный Взрослый

Поведение человека с Постоянным Взрослым эго-состоянием характеризуется беспристрастностью, сосредоточенностью на фактах и логике. «Сухарь, робот, терминатор» – такими эпитетами награждают Постоянного Взрослого, потому что он производит впечатление бесчувственного, малосимпатичного человека, который лишен сочувствия и душевной теплоты, часто среди всеобщего веселья испытывает скуку. Люди, общаясь с Постоянным Взрослым, могут испытывать обиду, раздражение, а он, в свою очередь – тревогу, непонимание.

Постоянный Ребенок

Личность, предпочитающая эго-состояние Ребенка, является вечным мальчиком или девочкой, подобно Питеру Пену, который не хотел взрослеть. Постоянный Ребенок не берет на себя ответственности за собственные поступки. Не испытывает угрызений совести и часто привязывается к тем, кто заботится о нем. Для брака Постоянный Ребенок ищет партнера – Постоянного Родителя.

Перейдем к упражнению. Выполнив предыдущие задания, вы уже научились различать в себе состояния Родителя, Взрослого, Ребенка. А теперь важно проследить за своим поведением. Как легко вы переходите из одного состояния в другое. Что нужно сделать, для того чтобы перейти из одного состояния в другое.

Для кого-то нужны внешние стимулы. Для кого-то достаточно представить игровую ситуацию, и вы оказываетесь в детском состоянии. Вспомнить проблему ребенка, и вы уже в Родительском состоянии. Если это так, то границы ваших эго состояний достаточно проницаемы, и вы можете эффективно взаимодействовать с окружающими людьми.

Возможен другой вариант. Когда вам обычно бывает трудно переключиться из состояния в состояние. Допустим, что вы в Родительском состоянии, а эффективное взаимодействие в диалоге, который вы ведете, требует состояние Взрослого. А вы все оцениваете и обсуждаете людей и никак не можете перейти в беспристрастному измерению их возможностей. В этом случае границы ваших эго-состояний представляются слишком жесткими.

Если в процессе взаимодействия с другими людьми вы слишком часто переключаетесь из одного состояния в другое и люди не успевают за вами, у них возникают трудности в общении с вами. Это значит, что границы ваших эго-состояний слишком мягкие.

Это упражнение особенно ярко, показательно и наглядно можно проделать в вашей паре самопознания и рефлексии.

Мы рассмотрели варианты жестких границ, при которых исключаются два других эго-состояния. При исключении одного эго-состояния возможны следующие варианты: исключенный Родитель, исключенный Взрослый и исключенный Ребенок.

Люди, которые исключили Родителя, не будут действовать согласно готовым жизненным принципам. Каждый раз они создают для себя новые стратегии и принципы, используя интуицию и объективную информацию о положении вещей. Более того, они создают мораль, пригодную для данной ситуации. Считается, что из таких личностей могут складываться заправилы и воротилы бизнеса, преступного мира и политики.

При исключении Взрослого слышатся только голоса внутренней борьбы Родителя и Ребенка. Нет действующего аппарата тестирования и оценки действительности. Поступки такого человека могут быть столь странными, что высока вероятность постановки ему психиатрического диагноза.

При исключении Ребенка человек отличается холодным, неэмоциональным поведением. На вопрос «Какое у вас было детство?» выдается ответ: «Я не знаю, ничего не помню».

Прделаем упражнение. Вы уже умеете слушать свои внутренние голоса. Расслабьтесь, сосредоточьтесь и послушайте свои внутренние голоса. Их должно быть как минимум три. По одному на каждое эго состояние. Когда вам удастся услышать только два голоса, это значит, велика вероятность того, что одно из ваших эго состояний заблокировано и не проявляет себя. Спросите у своего партнера по анализу, все ли ваши эго-состояния ему удастся наблюдать?

Контаминация или засорение

Еще одной патологией эго-состояний является контаминация – засорение, заражение Взрослого эго-состояния Родительским или Детским, либо одновременно обоими этими эго-состояниями.

Засорение происходит, когда во Взрослое эго-состояние проникают в качестве непреложных истин предубеждения Родительского эго-состояния или фантазии и страхи Детского. Находясь во Взрослом эго-состоянии, человек оправдывает их и дает им рациональное объяснение. Результат контаминации – искаженное видение действительности и, соответственно, непродуктивные, ошибочные стратегии поведения.

Засорение Родительским эго-состоянием приводит к грубым нарушениям обработки информации о себе и внешнем мире. Человек оценивает то, что он видит, слышит и чувственно переживает не для решения своих собственных задач в конкретных условиях, а для оценки соответствия ситуации определенным, заданным Родительскими фигурами критериям. Хотя эти критерии могут быть устаревшими или принципиально неприемлемыми для решения задачи, в данный момент стоящей перед человеком. Наиболее распространенный вариант – это предрассудки, ложные взгляды, которые стали привычными и поэтому не подвергаются объективному анализу и воспринимаются с детства как аксиомы. Родители выражают свое мнение с такой уверенностью, что ребенок принимает их за истину. Вырастая, человек обрастает предрассудками, принятыми в его близком и дальнем, семейном, социальном и профессиональном окружении. Наиболее ярко проявляется контаминация во взглядах на расовые и половые проблемы.

В крайнем, патологическом варианте контаминации человек может слышать голоса обвиняющие, приказывающие, например, «Ты ничтожество, ты не должен жить!» или «Он враг! Убей его!».

Речь человека, у которого Взрослое эго-состояние засорено Родительским, богата безличными предложениями. Например, «Нужно дело делать, а не болтать!», «За все надо платить!». Часто в речи местоимение «я» заменяется на «мы». Например, «Мы – советский народ, самый читающий в мире!». А теперь часто можно услышать: «Мы, русские, бедны, ленивы и глупы. Нас только палкой погонять».

На своих тренингах мы много времени уделяем работе с деконтаминацией. Освобождение от предрассудков, чужих ценностей дает много энергии для изменений. Мы предлагаем человеку написать прилагательные, которые он использует, когда говорит о людях различного пола, национальности, возраста, происхождения, веры, сексуальной ориентации. Например, «Мужчины – сильные, мужественные, воинственные, богатые, агрессивные, жестокие. Женщины – слабые, незащитные, нежные, ласковые, любящие». Далее мы задаем вопросы: вы располагаете достаточно точной информацией для таких утверждений? Есть ли в вашем опыте иная информация? Что побудило вас принять такие утверждения? Кто из родственников, друзей имеет аналогичные взгляды? Как помогают или мешают такие убеждения вам в жизни? Теперь измените ваши высказывания. Что вы обнаружили?

Засорение Детским эго-состоянием – это принятие детских иллюзий, заблуждений, представлений и страхов. Например, «Я хуже других», «Я не такой как все», «Я не нравлюсь людям». Если контаминация связана с ранними детскими переживаниями, то иллюзии могут быть и такими: «Мама полюбит меня, если я умру. Вот посмотрю, как они все будут плакать на похоронах и жалеть, что обидели меня». Далее перечислены наиболее распространенные Детские фантазии, которые «обманывают» Взрослого так, что он начинает воспринимать их как реальность. Человек начинает строить свою взрослую жизнь, опираясь на детские иллюзии и страхи. Это иллюзия собственной грандиозности («Я гениален во всем»); величия или

никчемности. Ощущения преследования, страхи смерти или вера в бессмертие («Я не умру никогда»). Фантазии о рождении или происхождении. Вера в волшебство, магию, в то, что все само собой решится по «щучьему велению». Вера в возможность влиять на людей («Я испортил маме настроение»), и, наоборот, люди могут влиять на меня без моего ведома («Она меня сглазила»). Вера в волшебные превращения без усилий («Вчера алкоголик, сегодня трезвенник» – из рекламы). Вера в «Авось», «Да, небось, пронесет», в «Халяву».

Иллюзии возникают у детей по-разному. Некоторые заблуждения внушаются родителями, старшими братьями и сестрами («Ты не родной ребенок, а я – родной»). Некоторые появляются в результате работы детского воображения, фантазий. Здесь надо отметить и пагубное влияние на воображение ребенка фильмов ужасов, триллеров, отдельных сказок и фольклора. Страх насильственной смерти, верования в нечистую силу, в черную кошку и обезьянью лапку, которая выполняет все желания. В то, что все делается не с помощью труда и знаний, а с помощью колдовства и удачи в лучшем случае, а в худшем – хитростью и обманом.

Многие детские иллюзии связаны со сценарными решениями. Например, мечтательная девочка вырастет, повзрослеет, а потом и состарится, но всю жизнь она «проспит» в ожидании принца, который ее найдет, поцелует и «оживит». Мальчик – Спасатель мира будет в рядовой ситуации видеть вселенскую трагедию и сражаться с ветряными мельницами, как с великанами.

Обычно в речи человека с контаминацией Детским эго-состоянием присутствуют фразы: «Если бы он изменился, то я...» или «Когда я разведусь, то я...», или «Когда дети подрастут, то я...». Существуют фантастические проекты о том, что будет после того, как... Такой человек верит, что все произойдет само собой, по щучьему велению. В терапии он ждет взмаха волшебной палочки или волшебной таблетки счастья и дуется на терапевта, когда чуда за час не происходит. И только процесс деконтаминации Взрослого эго-состояния, накопление ресурсов, создание банка поглаживаний и системы поощрений позволяют сделать зрелый шаг. И заменить «Когда я разведусь, то я буду более самостоятельной и независимой» на «Я достаточно самостоятельный и независимый человек, чтобы принять решение – разводиться мне или сохранить наши отношения».

Итак, мы рассмотрели варианты патологии эго-состояний. Прodelали упражнения по осознанию и освобождению от «загрязнений». В идеале сейчас Родитель, Ребенок и Взрослый имеют собственные границы, через которые как через мембраны проходит физис. Следующим шагом является активизация и укрепление Взрослого эго-состояния, а также делегирование ему исполнительных полномочий. Функции Взрослого состоят в следующем:

- Взрослый принимает на себя всю ответственность за свои сознательные решения;
- Взрослый осознанно выбирает, какое эго-состояние активизировать в настоящий момент. Взвешивает все «за» и «против». Решает, использовать ли старый опыт или синтезировать новую стратегию и получить новый опыт;
- опыт и информация, поступающая от эго-состояний Родитель и Ребенок, анализируются и перерабатываются. Окончательное решение человек принимает, находясь во Взрослом эго-состоянии. Причем оптимальным является решение, которое соответствует интересам всех трех эго-состояний;
- Взрослое эго-состояние контролирует функции Родительского и Детского, прерывает диалог между ними, если он деструктивен или вызывает болезненные переживания, и способствует его возобновлению, если в этом есть необходимость;
- для того чтобы сознательно взять в свои руки исполнительную власть, человек должен тренировать и использовать свое Взрослое эго-состояние. У Э. Берна есть хорошая метафора: «Если в чьем-то доме не слышно радиоприемника, это не значит, что его нет. Он просто не включен».

Перечисленные нами стратегии являются проверенными на опыте описаниями функций Взрослого эго-состояния. Когда вы все внимание концентрируете исключительно на обучении

и развитии Взрослой субличности, то Детская очень часто начинает обижаться или бунтовать. Родители также могут брюзжать или критиковать все и вся, обесценивая результаты работы. Мы учим своих клиентов, студентов, да и терапевтов любить и баловать семью своих субличностей.

Вот одно из упражнений, которое позволяет позаботиться о ней. Напишите список людей, о которых вы заботитесь или должны заботиться в жизни. Представьте себе, что где-то есть ребенок, о котором вы тоже можете позаботиться. Что бы вы сделали для него? Напишите. Вы теперь также знаете, что есть Ребенок, который живет внутри вас. Можете ли вы уделить ему столько же внимания, как абстрактному чуждому, незнакомому ребенку. Заботитесь вы о нем? Задайте себе вопросы: «В чем состоят мои обязанности перед моим внутренним Ребенком?» «В чем обязанности Ребенка передо мной?» Проиграйте внутренний диалог между Родителем и Ребенком, начиная со слов: «...Мы любим друг друга, мы заботимся друг о друге. Мы не зависим друг от друга. Мы оказываем поддержку и любовь друг другу, но не навязываем ни обязанности, ни права... Правом можно пользоваться и не пользоваться. В этом каждый из нас свободен». Упражнение можно повторить и с вашими Родительскими фигурами, и со Взрослым.

Большинство из нас предпочитает в жизни использовать лишь Взрослое и Родительское эго-состояния. Детское же игнорируется и часто воспринимается просто как помеха. В результате человек становится раздражительным, излишне требовательным или плаксивым. Ему кажется, что у него одни обязанности и нет прав даже расслабиться и получить удовольствие. Чтобы избежать таких ситуаций и уменьшить груз переживаний, полезно сделать что-нибудь приятное вашему Ребенку. Каждый может найти свой путь, проверяя желания Ребенка и удовлетворяя их с помощью Взрослого, находя приемлемый способ для этого. Например, позвольте себе удовольствия, которые были вам особенно приятны в детстве, или исполните неудовлетворенные желания. Вы будете исполнять желания Ребенка, находясь во Взрослом эго-состоянии. Будете оценивать желания с точки зрения безопасности для здоровья и ограничивать в разумных пределах частоту удовлетворения желаний. Составьте список своих желаний и приступайте к этим важным и приятным занятиям.

Иногда внутренний Ребенок подвержен постоянным нападениям Критикующего Родителя. Если контроль осуществляет Взрослый, то «задабривание» Родителя – эффективная стратегия. «Пряником» для Родителя может быть любая мелочь, которая ему будет приятна. Например, многие люди умиротворяют своего Родителя, посещая церковь, чтя церковные праздники. Занимаются благотворительностью. Подумайте о «пряниках», которые устроили бы вашего Родителя.

Активизация и укрепление Взрослого эго-состояния

Взрослое эго-состояние укрепляется по мере его использования. Одним из важнейших элементов укрепления Взрослого эго-состояния является получение образования. Приобретение новых знаний и информации расширяет ресурсы. Самопознание – важный элемент образования и необходимый для человека, который стремится быть успешным и счастливым. При решении проблем человек использует свое Взрослое эго-состояние. Заключает договор (контракт) с самим собой об изменении мыслей, чувств и поведения. Например, «С сегодняшнего дня я не курю».

Контракт включает в себя решение измениться, ясно сформулированную цель, возможность и условия выполнения договора. Воля и целеустремленность, которые относятся к наиболее важным инструментам Взрослого, помогают его реализовать. Контракт должен заключаться с участием всех эго-состояний. При этом оговаривается согласие и доля участия каждого эго-состояния. Взрослое эго-состояние позволяет человеку понять необходимость изменений, заключить с самим собой соответствующий договор, организовать и проконтролировать работу и, при необходимости, скорректировать условия и формулировки контракта. А после его выполнения – и поощрить, и наградить себя за достигнутый успех.

Впрочем, к контактной системе мы еще вернемся.

Для того, чтобы удерживаться во Взрослом эго-состоянии при большом соблазне «включить» Родительское или Детское состояния, каждый из нас уже давно имеет свои «палочки-выручалочки». Одни считают до 10, другие начинают дышать определенным образом, третьи – вспоминают число, месяц и год, смотрят на часы. Эти приемы – элементы «аптечки скорой помощи» Взрослого эго-состояния. Иногда очень важно в нем удержаться, чтобы избежать трагедии.

Мы говорили о том, что Взрослая субличность интенсивно развивается всю жизнь, вбирая в себя новый опыт, информацию, стратегии. Интегрированный (или объединяющий) Взрослый – заключительная стадия развития «Я» – аккумулирует все лучшее из Взрослого, Родительского и Детского эго-состояний. Сообщим об этом подробнее.

Именно развитое Интегративное Взрослое состояние может привести к тому, что человек становится на путь развития в качестве духовной личности.

Сегодня особенно важны адаптивность и гибкость личности. Осознанная адаптивность – функция, в основном, Взрослого состояния. Она требует осторожности, дипломатичности, терпимости. Гибкость – это способность пожертвовать частью своих ожиданий, довольствоваться менее полным их удовлетворением.

Адаптивный и гибкий человек достигает своих целей, принимая взвешенные решения и планируя будущее, обдуманно и точно делая в настоящем то, что нужно для реализации своих планов. Он может позволить себе быть мягким и терпеливым. Он умеет вовремя реагировать на внезапные изменения ситуации. Он знает свои возможности и осознанно использует ресурсы всех своих эго-состояний. Именно адаптивность делает человека успешным в новейшее время, даже является пропуском в это новейшее время.

Все мы постоянно переходим из одного состояния в другое. Приведенная структура личности оказывается достаточной для работы с несложными проблемами людей. Более сложные проблемы приводят последователей Э. Берна к анализу структуры личности второго и третьего порядка. Когда внутри каждого эго-состояния выделяется еще три состояния и, в свою очередь, внутри каждого их этих трех состояний еще три. Такая «археология» дает важный и детальный результат для понимания человека и его проблем.

Вместе с тем получил некоторое, пусть не столь значительное, развитие и противоположный подход. В нем Эго воспринимается и оценивается в целом. Так Мэри Кокс называет

это состояние Интегрированный Взрослый. Этот подход дает нам новые возможности и все же является недостаточным. Для некоторых, можно уверенно сказать, большинства людей анализ их Эго на уровнях физического, психологического и социального функционирования является если не исчерпывающим, то вполне достаточным для понимания их жизнедеятельности.

Такое понимание личности человека принято в психотерапии и психологии.

В классическом психоанализе это выделение «Ид», «Эго», «Суперэго», в транзактном анализе – состояние Ребенка, Взрослого, Родителя. В классической пирамиде потребностей Абрахама Маслоу выделяется пять видов потребностей: самосохранение, надежность, отношения, признание и самореализация. И этим, по мнению известного психолога, потребности человека ограничены.

Важно обратить внимание, что для некоторого, достаточно небольшого числа людей важно ввести еще один, четвертый уровень их жизнедеятельности. Это духовный уровень личности. Он пока не имеет своего исчерпывающего описания и определения.

Для специалистов в ментальной медицине и психологии духовным представляется то, что выходит за пределы психического (психологического). Сюда можно отнести мораль, этику, верования.

Человек духовный – это одухотворенная личность, наполненная верой и стремящаяся к выполнению своей высокой цели, миссии. Духовность обязательно предполагает понимание человеком смысла его жизни и смысла его смерти. И принятие этих смыслов без страха. Причем физические, психологические и социальные составляющие такого человека могут быть развиты и находиться в гармонии как друг с другом, так и высшей духовной составляющей личности. Духовность позволяет выйти за пределы важнейших характеристик других составляющих личности, например физических – принадлежность к полу; психологических – страха, тревоги, социальных – стремления к власти, подчинению пассивности и других.

Вместе с тем, важно отметить, что основные составляющие Эго, Родительское и Детское состояния несут в себе заряд духовности. Так, в Родительском состоянии сконцентрированы наша мораль, этика, сострадание и сочувствие. Как Родительское, так и Детское состояние могут нести в себе нашу миссию. Важно отметить, что эта та духовность, которая передана, вручена нам в процессе воспитания. Она является продуктом развития наших предков, возможно, многих десятков и сотен поколений людей. Приобретенная же нами в течение жизни духовность является новой для нас реальностью, которая активно взаимодействует с тем, что уже есть в нашей психике.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.