

**В.В. Макаров
Г.А. Макарова**

Прогулки с Фрейдом

Виктор Викторович Макаров
Галина Анатольевна Макарова
Прогулки с Фрейдом
Серия «Библиотека психотерапии
и консультирования под редакцией
профессора В. В. Макарова»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12038462

В. В. Макаров. Г. А. Макарова. Прогулки с Фрейдом: ПЕР СЭ; Москва;

2007

ISBN 978-5-9292-0119-6

Аннотация

Книга написана в увлекательной и доступной форме и имеет практическую, теоретическую и мотивирующую направленность. Может использоваться читателем в качестве пособия для самоанализа. Издание посвящено восточной версии транзактного анализа – современному направлению, дополняющему классический вариант этого популярного учения. Даются сведения о главных составляющих анализа: фиксированных жизненных позициях, структуре личности, анализе взаимодействий, психологических играх, жизненных сценариях. Описываются психологические игры большого города.

Подробно излагаются изменения сценариев жизни постсоветского человека; те выборы, которые мы делаем каждый день. Книга предназначена в первую очередь всем тем, кто хочет максимально использовать ресурсы собственной личности, полноценно и плодотворно общаться с другими людьми и добиться личного и профессионального успеха. Она будет особенно интересна тем, кто делает важные выборы в своей жизни, своей судьбе. А так же, психотерапевтам, консультантам, психологам, социальным работникам, психиатрам, врачам, педагогам, студентам. Это первое русскоязычное издание, во многом предназначенное для чтения с целями самоанализа.

Содержание

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Предисловие авторов | 6 |
| Глава 1. Введение в транзактный анализ и самоанализ | 9 |
| Новые и разнообразные реальности постсоветского общества | 18 |
| «Качели жизни» | 23 |
| Глава 2. Основные жизненные позиции | 25 |
| Выбор жизненной позиции человеком | 25 |
| Характеристики основных жизненных позиций | 28 |
| Новейшие представления об экзистенциальных жизненных позициях в восточной версии анализа | 41 |
| Стресс и жизненные позиции | 47 |
| Три подхода к основным жизненным позициям | 50 |
| Поглаживания | 64 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 75 |

В. Макаров Г. Макарова

Прогулки с Фрейдом

© В. В. Макаров, 2007

© Г. А. Макарова, 2007

© ПЕР СЭ, оригинал – макет, оформление, 2007

* * *

Предисловие авторов

Наша страна сегодня – огромное учебное заведение. Мы учимся жить по-новому, постигая правила, которые диктует бурно изменяющаяся реальность вокруг нас. Это сложный процесс, порой причиняющий человеку немало душевных страданий. И здесь помогают психологические знания, которые активно входят в нашу повседневную жизнь.

Наша страна сегодня снова на рубеже. Снова меняет свой облик, выбирает дорогу в будущее. Великая Революция, потрясшая Россию в начале минувшего XX века, в корне изменила ее жизненный уклад. Новая власть уделяла огромное внимание идеологии, не жалея сил и средств для пропаганды и агитации. Мощный технологический рывок, который совершила страна, Победа в Великой Отечественной войне, развитие научной и образовательной сфер – во многом плоды той интенсивной идеологической работы. Однако, ставя во главу угла интересы государства, система игнорировала или подавляла интересы личности, что стало одной из главных причин развала страны.

Революция конца XX века привела к не менее глубоким социальным изменениям, однако ее лидеры не смогли разработать и предложить народу достойной и действенной замены советской идеологии. И только тот, кто смог это сделать для себя сам, стал успешным и богатым. К сожалению,

поступаясь подчас при этом интересами собственной страны. Большинство же граждан остались пассивными. Так из «передового отряда человечества» мы стали очень бедными жителями очень большой и не благоустроенной страны.

И смириться с этим невозможно! Мы проиграли гонку за мировое лидерство! Наша страна сегодня поверженный колосс. Только даже поверженный колосс все равно продолжает оставаться колоссом!

Сейчас перед Россией два пути. Первый – разбазарить свой интеллектуальный потенциал и бесславно прозябать на задворках истории и цивилизации. И второй – осознав интеллект нации в качестве главного ресурса страны, работать и развиваться как Великая Интеллектуальная Держава!

Психологические знания – одно из средств достижения этой цели. 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, транзактного анализа. Мы избегаем сложной терминологии, и изложение понятно людям без специального образования. Упражнения для самоанализа в тексте выделены специальным шрифтом. Перед тем как мы начнем наше повествование важно сказать о названии книги. Оно имеет три значения. Первое метафо-

рическое. Несмотря на все идеологические запреты, психоанализ и его основоположник, один из наиболее выдающихся граждан XX века, доктор Зигмунд Фрейд глубоко вошли в нашу культуру, в наше мировоззрение. Второе – содержательное. Многие направления психотерапии зарождались в дискуссии с учением Фрейда. Так зародился и транзактный анализ, которому посвящена данная книга. И третье – буквальное. Мы обсуждали наши идеи, нашу будущую книгу, во время длительных прогулок по чудесному подмосковному лесу с нашей собакой, ротвейлером по кличке «Фрейд». После чего делились идеями с коллегами. И представитель Профессиональной Психотерапевтической Лиги в Южном Федеральном округе России Н. А. Чайка предложила название книги: «Прогулки с Фрейдом».

Это первое русскоязычное издание, во многом предназначенное для самоанализа. В тексте предложено много упражнений. Они выделены специальным шрифтом. Их можно проделывать самостоятельно. Если у вас будет партнер, с которым вы будете обсуждать результаты проделанных упражнений или будете проделывать их совместно, то результативность вашего самопознания значительно возрастет.

Горки II Московская область, Россия август 2003 года

Глава 1. Введение в транзактный анализ и самоанализ

Транзактный анализ сегодня – один из наиболее популярных современных вариантов психоаналитически ориентированной терапии, результат творческого развития психоанализа в сочетании с гуманистической психотерапией. Его идеология впервые описана в 1957 году, причем исходно метод предназначается исключительно для групповой терапии. С тех пор, стремительно развиваясь, анализ превратился в мощную научную отрасль, сочетающую в себе ставшую уже классической теорию личности и коммуникаций, анализ сложных систем и организаций, теорию детского развития и теорию психопатологии.

Специалисты по классическому анализу работают с психологическим материалом, находящимся на уровне сознания или ближайшего бессознательного человека, содержание 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.

Данный метод психотерапии дает инструмент достижения

изменений и терапевту, и клиенту. Причем клиенту – на первых же встречах.

Анализ в нашей стране проделал значительный путь самостоятельного развития. Многие годы классические работы в этой области нам были доступны. А вот обучение у зарубежных профессионалов было невозможно. И когда в начале девяностых годов состоялись встречи российских специалистов с американскими и европейскими профессионалами в этой области, то мы убедились в том, что на базе классического западного у нас сформировался свой оригинальный подход.

В этом методе психотерапии 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 в теории, тем больший результат может быть достигнут в терапии. Когда терапевт использует излишне много терминологии, непонятной клиенту, считается, что этим он стремится защититься от собственной неуверенности, собственных проблем.

Впрочем, понимание своих проблем вызывает стресс и у пациента. 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.

Пациент – его Детское состояние – выдает свои мысли, опасения, страхи, проблемы в закодированной форме. Терапевт помогает раскодировать и перегруппировать опыт клиента. Причем терапевт с доминирующим Родительским состоянием часто увещевает и оказывает поддержку. С развитым Взрослым состоянием – часто интерпретирует. А с развитым Детским состоянием – активно работает в терапевтических группах. Структуру личности человека, его Родительское, Взрослое и Детское состояния мы будем подробно описывать ниже. А теперь обратимся к примеру.

Как вы думаете, о чем идет речь:

«Кислотные телепузики!»

«Мне еще было интересно узнать пикантные подробности жизни сельской России. Я и понятия не имел, что перед знакомством с потенциальным мужем русские девушки делают клоунский макияж и надевают корону, как в закуской Burger King!»

«Да, этот фильм кажется ужасным. Но заметьте, в нем присутствует нездешний сюрреализм...»

«Самый странный фильм в истории кино! Вероятно, группа русских сценаристов наелась наркотиков...»

«Хуже всего, что этот фильм показывают детям. ...Это шизофреническая, ужасающая, психопатская мешанина. Если бы я посмотрел этот фильм в детстве, я бы сошел с ума».

Мы процитировали часть отзывов американцев, посмотревших фильм, снятый в 1964 году по русской народной

сказке «Морозко» (режиссер: Александр Роу, в ролях: Александр Хвыля, Инна Чурикова и др.). В конце 90-х он был выпущен в США на видеокассетах, вызвал бурю эмоций и сразу вошел в список 100 худших фильмов всех времен, на крупнейшем киносайте Интернета.

Вот как выглядит этот сюжет в пересказе еще одного зрителя: «Какая-то придурковатая фантазия, сказка про хвастливого парня, превратившегося в медведя, одиннадцатилетнюю аутистку, которую он хочет соблазнить, идиотский дом с ногами, неблагополучную семью русофилов, длиннородного уродливого парня, который замораживает деревья и убивает птиц, санки, похожие на свинью, грибообразного гнома...»

Мы привели эти высказывания, опубликованные в газете «Комсомольская правда» от 28 декабря 2001 г., чтобы проиллюстрировать, с каким негодованием может быть воспринята русская сказка американцами со средним культурным и образовательным уровнем – то есть такими, которые составляют большинство населения страны – представителями «народных масс», как раньше у нас говорили. И как на самом деле глубоки различия между людьми, которые родились и выросли в странах с разным климатом, историей, культурой, жизненным укладом.

Мы живем и работаем в России. И мы используем транзактный анализ – метод, который разработан в США, в работе с людьми, чей менталитет очень далек от американского,

и используем успешно. Ведь теоретические основы этого метода, предложенные его основоположником Эриком Берном, универсальны. Однако специфика анализа состоит в его направленности на достижение клиентом в ходе терапии конкретных результатов, которые ясно оговариваются и закрепляются контрактом. Это предполагает необходимость обучения клиента теории, в особенности в той части, которая касается предпочтительного качества жизни – автономии. А чтобы достичь автономии, нужно: 1) освободить или развить три главные способности – к восприимчивости, спонтанности и близости; 2) пересмотреть и выстроить иерархию целей и ценностей; 3) сформировать эффективную систему координации и коррекции деятельности в соответствии с представлениями об успешности, благополучии и счастье. И затем интегрировать эти три группы ресурсов в единое целое. Этого трудно достичь, если не принимать во внимание так называемые культуральные особенности – этические, эстетические, духовные истоки личности, обусловленные принадлежностью к определенной нации, сообществу, которое прежде называлось – Советские люди.

История этого учения в нашей стране очень примечательна. Первыми центрами распространения анализа в СССР стали Новосибирск, Москва и Ленинград.

С самого начала анализом стали заниматься многие профессионалы, да и просто умные люди. Они были изолированы от международного профессионального сообщества и

часто даже не знали о существовании друг друга не только внутри страны, но даже одного города. И конечно же, в их работе было много своеобразия, много блестящих находок, которые в последующем и легли в основу восточной версии анализа. И только в начале девяностых, имея за плечами уже почти двадцатилетний опыт изучения литературы, тренингов под руководством талантливых самоучек и собственной практической работы, мы встретились с ведущими аналитиками из Международной ассоциации транзактного анализа и получили возможность непосредственно познакомиться с их работой в тренинге и терапии.

Работая над анализом сценариев – неосознаваемых планов жизни, мы обнаружили феномен, который еще не был описан в литературе – 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 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, чем 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 наши эмоции и чувства. И выражаем мы их – каждый по-своему – с помощью первой сигнальной системы. То есть – характеристик голоса: интонации, тембра, высоты, а также с помощью жестов, мимики, позы, дыхания, вегетативных реакций. И 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 эмоциональный 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 реально-го мира, для того чтобы понимать друг друга. Понимать без

разночтений. Одинаково. Объективно. Это наша вторая сигнальная система.

Характерной особенностью российской ментальности является одновременная активность в мышлении обеих знаковых систем, часто с преобладанием 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 часто считает, что другой понял то, что он хотел сказать, когда оба они не потрудились детально обговорить все условия и задачи взаимодействия. Хотя при этом великолепно понимали 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.

Исследование особенностей российской и постсоветской ментальности, разработка и применение специальных диагностических, аналитических и терапевтических методов на основе этих особенностей – вот важнейшая задача, которую призвана решать восточная версия анализа. С нашей точки зрения, версия, дополняющая и обогащающая мировой анализ.

Новые и разнообразные реальности постсоветского общества

Еще немногим более десяти лет назад все мы жили в одной советской реальности. Сегодня прямо вокруг нас несколько социальных реальностей. И каждый волен выбирать свою. И важно избегать попадания в чужую реальность.

Многие стремятся оставаться в советской реальности. Они продолжают жить в традиционном обществе, которого уже нет. Эти люди ведут себя скромно, проявляют немного инициативы. Они довольствуются малым. И часто недовольны, так как не получают этого малого. Терпеливо ожидают своей очереди и накапливают злобу и агрессию. Очень рассчитывают на социальные гарантии, помощь и поддержку государства. В глубине души они считают, что их, скромных тружеников, заметят и отметят, государство их защитит. Часто именно эти люди становятся жертвами афер и обманов. Особенно когда они осуществляют якобы от имени государства. И многих обманывают по несколько раз. А как выясняется и еще готовы обманываться.

Другие люди рассчитывают только на себя, иногда на немногих близких людей. Все оценивают окружающих и себя с точки зрения достигнутого успеха, результата. У них два основных критерия успеха: власть и деньги. Впрочем, эти критерии сильно связаны между собой. Деньги приносят

власть, а власть делает возможным получение, сохранение и приумножение денег. Такие люди должны часто отказываться от своей точки зрения, быстро, прямо на ходу создавать новую модель поведения и даже новую мораль. Или заимствовать из-за рубежа готовую, мелкобуржуазную или глобалистскую. Они живут в постоянном напряжении, тревоге, ожидании плохого. Они имеют значительно больше благ, чем те, кто остается в прошлой реальности. И вместе с тем слишком дорогой ценой платят за это. Эти люди зачастую отказались от своего прошлого, от ценностей своих предков и семьи. Они заново создают себя, свою жизнь, да и жизнь всего нашего государства.

Как известно, полностью отказаться от наследия прошлого без специальных психотерапевтических технологий удастся с большим трудом и лишь единицам. Многие другие создают себе мифы будущего возвращения в прошлое. Такие мифы позволяют жить в настоящем, но, несомненно, вызовут на закате жизни лишь разочарование. Люди, создающие новую реальность нашего общества, вынуждены платить слишком высокую цену за свои достижения. Они расплачиваются своим психологическим благополучием, здоровьем, а часто и самой жизнью.

В обществе постепенно и медленно развивается демократическая реальность. Это третья реальность – гражданское общество. Ее представители развивают гуманистические ценности и традиции. Высоко оценивают себя и окру-

жающих других. Наибольшей ценностью и всеобщей единицей измерения в обществе для них является конкретный человек. Его интересы, чаяния, переживания, достижения. Впрочем, все чаще и для многих всеобщей единицей измерения становится семья. То, что полезно конкретной семье, важно и полезно для всего общества. Те, кто разделяет эти убеждения, как правило, ценят работу и ее результаты. Многие из них не нуждаются в религии. Ведь современные гуманистические концепции психологии и психотерапии объясняют место человека в мире, дают направления развития и конкретные пути и технологии достижения поставленных целей. Многие из них считают, что деньги сопровождают результат и не должны являться самоцелью.

Демократическая реальность нуждается в сохранении, а часто и в защите. И не только потому, что в нашей стране она только зарождается и не является доминирующей. И в странах с вековыми традициями демократии часто находятся лидеры, желающие узурпировать власть в обществе. Повидимому, в глубине души считающие, что именно они смогут лучше других распорядиться властью.

Конечно, сегодня резко вышла за свои традиционные границы и широко распространилась во всем обществе уголовная субкультура. Ее тотальное проникновение во власть, силовые методы захвата материальных благ, абсолютное подчинение слабого сильному, противопоставление своих представителей законопослушным гражданам, грубый цинизм по

отношению к их идеалам и ценностям, попытки «прикрыть беспредел» специфической романтикой – сегодня заметны повсюду. Эта субкультура заняла очень большое место и в кино- и в шоу-бизнесе. В обиходном языке, да и в речи официальных лиц, на радио- и телепередачах все больше слов и оборотов, пришедших из «фени» уголовников. Жители городов подчас видят в криминальных «авторитетах» своих заступников и избирают их во властные структуры.

Вместе с тем возможности данной реальности ограничены. Она расцвела, когда рухнул подавлявший ее коммунистический режим. Режим не допускал никаких легальных конкурирующих с ним объединений граждан, поэтому в период тотальной дезорганизации на какое-то время криминальная субкультура осталась чуть ли не единственным организованным слоем общества. Этот слой значительно расширился за счет большого числа не востребуемых государством граждан страны. И если в советском прошлом большинство людей практически не умело управлять деньгами, а хорошие менеджеры зачастую были не нужны вовсе либо со слишком большим трудом пробивались через плотные заслоны партийного аппарата, то в уголовном мире все было иначе. Там ценили деньги и умели с ними работать. В той среде в условиях жесткой конкуренции вырастали лидеры, способные эффективно работать даже в условиях мало структурированного, переживающего кризис общества.

Впрочем, большинство граждан нашей страны по-преж-

нему отрицательно настроено к уголовной субкультуре. Поэтому нынешние руководители социальных институтов, противодействующих ей, оказываются особо востребованными и занимают первые строчки в списке деятелей государственной иерархии.

Важно обратить внимание, что сегодня есть и множество иных реальностей. Их создают и поддерживают все великие религии, а также большое число традиционных и новых сект, действующих на территории нашей страны. Каждая из них предлагает свою реальность.

«Качели жизни»

В восточной версии анализа мы обычно пользуемся представлениями о «качелях жизни».

«Качели жизни» – это 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 на верху «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 все-

гда. 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 на верху 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?

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 человеческая 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 существова-

ния запасом достоверных знаний о мире и не может поэтому до конца осознавать степень серьезности принимаемых им решений, которые будут решающими в его судьбе.

Как только основная жизненная позиция определилась, все действия, все 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 криминаль-

ных аборт. 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 неколебимую 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 взывающий 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. Причем 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 вегето-сосудистые 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 – проститы. 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, делаете), 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 бессознательно. 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, лишённого внимания, брошенного, когда окружающие безразличны и не интересуются им. Или же когда человек понес большую утрату и не располагает ресурсами для собствен-

ного 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 беременеть и рожать.

Для них типичны все нарушения здоровья, вызванные саморазрушающим поведением: непомерное курение, злоупотребление алкоголем и его суррогатами, наркотическими и токсичными веществами. Причем они предпочитают особо вредные и особо токсичные вещества. Характерны травмы тела, а также черепа и мозга и их последствия.

Заболевания и нарушения здоровья у них протекают длительно. По большей части такие люди медленно «разбаливаются». Сами заболевания текут вяло, сопровождаясь осложнениями. Период выздоровления затягивается. Часто присоединяются сопутствующие заболевания. Лекарства, используемые для их лечения, дают много побочных действий и осложнений. Часто они болеют сразу несколькими заболеваниями. И не удается 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, психиатри-

ческих и соматических стационарах, домах для хронически больных, 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 инструментов 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 «профессиональные» подхалимы и 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 разбирательства. Он 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, и даже в том случае, когда он без труда определяет жизненные позиции других. Впрочем, во вре-

мя 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 хорошие 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 растратывать время на борьбу с самим собой или с кем-то из окружающих.

Это фиксированная эмоциональная установка удачливой, здоровой личности. Такой человек своим поведением, отно-

шениями 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 меняется 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 тогда, 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 – победитель, удачник.

Четвертое упражнение, которое вы можете проделать, состоит в том, что вы будете искать 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.

Новейшие представления об экзистенциальных жизненных позициях в восточной версии анализа

Так что же, фиксированная эмоциональная установка – это на всю жизнь? У некоторых людей это так и есть. Приобретая однажды конкретную установку, они всю жизнь подтверждают ее. И остальные эмоциональные позиции у них выражены слабо. Можно сказать, что фиксированная эмоциональная установка у них ригидна. Люди с ригидными установками постоянно подтверждают свою позицию и неуютно себя чувствуют, перейдя к любой из трех других экзистенциальных установок. Наш тренинговый и терапевтический опыт привел нас к обнаружению людей с фиксированной позицией благополучия или неблагополучия. Причем жестко закрепленной 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 жестко 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. И ребенок привыкает к ней, и 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 и других. А когда жизненные обстоятельства изменяются, и получить желаемое можно только сменив позицию, – испытывает эмоциональный дискомфорт, тревогу или более определенные отрицательные эмоции, которые усугубляются тем, что причины их для него до

конца не ясны, ведь 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,веряют 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 уже значительное продвижение к ее изменению.

Раскодирование содержания позиции и замена отдельных ее фрагментов благополучными могут вести к изменению экзистенциальной установки. Этот процесс проходит поэтапно, через ряд промежуточных позиций. В этом состоит один из принятых путей психотерапевтического изме-

нения преобладающей фиксированной эмоциональной установки.

Воспитание – это процесс формирования определенной жизненной позиции. Психотерапия – это длительный путь осознания того, что уже сформировалось, познания своих возможностей 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 немного 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.

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. 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. А как вы хотите, чтобы были представлены у вас жизненные позиции? Это вовсе не праздный вопрос. Когда мы активно работаем над жизненными установками, то число «+» неуклонно растет, а «—» — снижается. Следующее задание состоит в том, что вы можете проследить, кто и что переключает вас из одной установки в другую? Как вы выбираетесь из установок, содержащих минусы, в установку с плюсами. И завершающее задание состоит в том, чтобы еще раз присмотреться к окружающим вас людям, вашему окружению в целом и осознать, кто и что вызывает у вас установки 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 (см. рис. 1).

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.

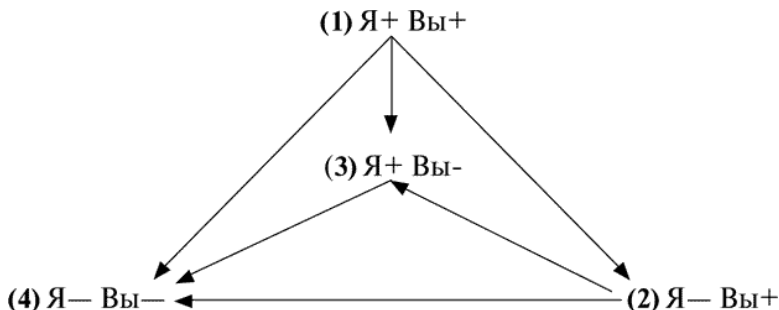


Рис. 1. Минисценарий

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 тогда я делаю вывод: «Мне не удалось справиться с проблемой, поэтому я не благополучен» и испытываю смущение и вину, что не смог оправдать чужие ожидания. И 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 – 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. «Я благополучен – Вы не благополучны». 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 – позиция Разочарованного. Если я решил, что «Я не благополучен, и Вы не благополучны», то из позиции второй или третьей я могу попасть в позицию четвертую. Я буду испытывать чувства беспомощности, разочарования и безнадежности.

Если мне повезло с родителями или я прошел психотерапию, то я не опущусь 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 обрстая вторичными выгодами. Далее мы будем более подробно разбирать треугольник мини-сценария и самоанализ при переживании горя.

Три подхода к основным жизненным позициям

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 тройственных 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. И если первый подход больше дает для понимания собственной фиксированной эмоциональной установки, то в третьем подходе больше возможностей 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 (см. рис. 2).

В группе неудачников мы различаем: неудачника III степени – абсолютного, или лягушку; неудачника II степени – полного неудачника и неудачника I степени – слабого неудачника.

Среди середняков: середняка III степени – слабого середняка, коекакера; середняка II степени – полного середняка, по крайне мерщика; середняка I степени – крепкого середняка, малоудачника.

Среди удачников: удачника III степени – слабого, хрупкого удачника; удачника II степени – полного удачника; удачника I степени – абсолютного удачника, принца.

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.

Теперь обо всем по порядку.



Рис. 2. Уровни благополучия

Неудачники – это такие люди, которые 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.

Середняки – это те, кто 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 представители предыдущей группы.

Удачники – это те, кто достигает поставленных целей, рискует, выполняет контракты, договоры, заключаемые с собой. Удачники обеспечивают для себя и своих близких желаемый уровень комфорта.

Неудачники

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. Они сами себе мешают видеть, слышать, чувствовать, понимать. Они видят себя и других в кривом зеркале. И живут в окружении кривых зеркал.

Они 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 не всегда получается сразу после очередной неудачи. Иногда на это нужно время. Но это всегда приносит успокоение.

Такие люди боятся всего нового. Изю 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 личностей — звезд, героев кинофильмов, книг. Иногда родственников или просто соседей. Ведь они даже не желают осознать свою неповторимость, уникальность.

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

Середняки

Группа середняков образована тремя подгруппами, представителей которых можно назвать малоудачниками, по-крайнемерщиками и коекакерами. Эти люди составляют «золотую середину» общества. Они постоянно озабочены тем, чтобы свести концы с концами. И преуспевают в этом, действительно лишь сводя концы с концами и ничего больше.

День ото дня они несут свою ношу, немного при этом выигрывая, но и не очень проигрывая. Они не поднимаются на высоты и не падают в пропасти. Они не умеют рисковать, избегают риска и считают его неоправданным. Их жизнь спокойна и лишена неожиданностей.

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. Выбор 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.

Удачники

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 достигают своих целей, выполняют контракты, заключенные с самим собой. Удачники обеспечивают себе комфортные условия жизни. Они 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 в соответствии с ситуацией. И могут менять свои планы в соответствии с изменившимися условиями.

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

Стремятся делать приятное другим. Ведь делать приятное другому человеку даже полезно для собственного здоровья. 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 со-

витами.

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 успешно отказываются как от манипулирования другими людьми, так и от полной зависимости от кого бы то ни было. Они сами себе являются руководителями. Избегают чувства благоговения перед кем-либо и ссылок на ложные авторитеты.

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.

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 на-

ших 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 мно-

гих 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. Удач-

ник I степени завершает начатое всегда и идет к получению плодов своей деятельности 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, и это иногда дается ему с трудом. Удачник I степени побеждает легко, отвлекая на борьбу только часть своих ресурсов, иногда даже не замечая стрессов.

Надо сказать, что пациенты, 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 комфортабельном болоте.

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 возмож-

ны 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 зевая 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

Поглаживания, пинки, взаимодействия без чувств

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.

На языке анализа единицу признания или просто узнавания называют поглаживанием. Точнее, когда эта единица вызывает положительные эмоции. Когда же она вызывает отрицательные эмоции – это мы называем пинком. Когда же во взаимодействии нет узнавания или эмоций, мы называем

это взаимодействием без чувств, или безразличным. Каждое взаимодействие людей содержит поглаживания, пинки или безразличие (взаимодействия без чувств).

Общаясь, мы посылаем сигнал партнеру «Я здесь! Ответь мне!». Этот стимул требует ответа. Реакция партнера может вызывать в нас положительные или отрицательные чувства, эмоции. Мы интерпретируем их как поглаживание или пинки. Если партнер не ответил нам никак, не заметил, не выделил, мы испытываем замешательство, смущение, растерянность. Его поведение мы оцениваем как безразличие к нам.

Можно уверенно сказать, что наша жизнь протекает в пинках и поглаживаниях. Именно они дают нам энергию для свершений. Они составляют наш банк поглаживаний и пинков. А этот банк во многом определяет нашу самооценку и самоуважение. Более того, наш внутренний потенциал. И следовательно, возможность претендовать и действовать во многом зависит от качества и количества средств, вложенных нами в этот банк. И самое неприятное и плохо переносимое нами взаимодействие – взаимодействие без чувств, безразличие. Когда нет достаточного притока чувств, личность человека просто перестает развиваться.

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 погла-

живание 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 пинок, 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 степеней. 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, в его 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 для нас намного полезнее и важнее пинков и безразличия. И важно специально заниматься поглаживаниями, поскольку жизнь в нашей стране сама по себе обеспечивает нам большое количество пинков и безразличия.

Для получения поглаживаний человек использует все пять органов чувств. Следовательно, поглаживания, как и пинки, могут быть слуховые, зрительные, кинестетические, ароматические, вкусовые. Обычно мы используем слуховой канал, мы говорим и слышим разговоры, забывая об остальных возможностях получения информации и удовольствия от нее.

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

Остановимся на особенностях речевых поглаживаний и пинков. Они могут быть условными, когда касаются того, что человек делает. Вам говорят: «Вы хорошо работаете». Такое

поглаживание подчеркивает результат человека.

Поглаживания могут быть безусловными. Это более важно для человека, поскольку такие поглаживания адресованы тому, кем человек является. Вам говорят: «Вы специалист высшего класса». Безусловное поглаживание, по нашему мнению, является единицей измерения любви.

Есть поддельные, фальшивые поглаживания. Внешне они как бы позитивны, а на самом деле оказываются пинками. Вот пример: «Вам, конечно же, понятно, что я вам говорю, хотя вы и производите впечатление недалекого человека». Это пинки, подслащенные фальшивыми поглаживаниями.

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. Мы прижимаем их к себе, целуем, пощипываем, похлопываем, дуем в пупок и попку, покусываем, щекочем, потираем. Да мало ли еще, какие другие поглаживания могут быть сделаны. И все они воспринимаются ребенком радостно, как знаки признания. Ребенок растет. Он все больше отдаляется от нас. Мы все меньше касаемся его, а наши поглаживания все больше носят психологический характер. И уж совсем никому в голову не придет сделать вышеперечисленные поглаживания, адресованные малым детям, со взрослыми или пожилыми людьми. Зато 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 сильно зависят от них, что они 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 каждого человека называется его 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 отдает 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 отдать поглаживание. И значительно сложнее, когда ожидаешь поглаживание, расправить плечи, увидеть, услышать и почувствовать человека, передающего вам поглаживание. И так прочувствовать само поглаживание, полностью принимая его, чтобы мураш-*

ки по спине побежали от осознания приятных переживаний и чтобы это поглаживание надолго, на многие годы оставалось с вами.

Можно попробовать отдавать поглаживания знакомым и незнакомым людям. И в ответ вы чаще всего будете получать поглаживания. Когда вы отдаете пинки, то и получаете пинки. И более сложной работой является настройка отдающего вам пинки человека на передачу поглаживаний. Этого можно добиться возвращая ему не пинки, а поглаживания.

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. Самый главный 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 (Стей-

нер Клод, 1974, 327–328).

Игнорирование и обесценивание поглаживаний, свидетельствует 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 и обесценивание поглаживаний? Если свойственно, то от кого и какие поглаживания вы либо игнорируете, либо обесцениваете?

Обучение умению принимать поглаживания значительно сложнее, чем обучение умению отдавать их.

Поглаживания столь важны в нашей жизни, что, исходя из представлений о них, можно всех людей, вслед за Э. Берном, 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.

Как это происходит, мы хотим проиллюстрировать сказкой Клода Стейнера, переложенной на русский лад, которую мы рассказываем на своих тренингах для детей и взрослых.

Запреты на поглаживания

Сказка о теплых Поглаживаниях

В тридевятом царстве в тридесятом государстве жили-были два счастливых человека – Иван да Марья, со своими детьми Настенькой и Мишуткой. Чтобы понять, как они были счастливы в те дни, послушайте сказку.

Вы знаете о тех счастливых днях тоже, потому что каждый из вас при рождении получил мягкий и теплый Мешочек счастья.

В любое время ребенок мог обращаться к Мешочку и получал тепло и ласку, и оставался согретым и любимым долгое время.

В те далекие дни было легко быть счастливым. Если становилось грустно, можно было открыть Мешочек, запустить туда руку и из него вылетали теплые, пушистые шарики – поглаживания «Ласковушки». Они садились на голову, плечи, руки. И через кожу разливалось тепло, и становилось спокойнее. И так как Ласковушки были у всех и всегда, то не было трудностей и печали. Все люди были здоровы, добры и приветливы. Они были согреты заботой и вниманием. Они были счастливы!

Однажды Баба Яга, которая делала бальзамы и микстуры из пиявок и змеиного яда для больных людей, сильно разозлилась. Никто не покупал ее лекарств, потому что люди

перестали болеть. Баба Яга была очень умна и придумала коварный план.

Однажды, в прекрасный солнечный день Марья играла с Настенькой и Мишуткой. А Баба Яга превратилась в муху и нажужжала Ивану: «Смотри, Иван! Смотри и слушай! Марья дает сейчас Ласковушки Настеньке и Мишутке. И они остаются у детей и не возвращаются назад, в Мешочек. Так могут все и закончиться. И когда в них будет кто-то очень нуждаться, например ты, их уже не будет у Марьи».

Иван был удивлен: «Это что ж, каждый раз, когда мы берем из Мешка поглаживания, их количество уменьшается?».

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.