

Самоотвод (вместо предисловия)

Настоящим подтверждаю, что Я, Петровский Вадим Артурович, после непродолжительной дискуссии с самим собой, официально отказываюсь от написания Предисловия к книге Томаса А.Харриса "Я — О'Кей, Ты — О'Кей". Проще говоря, беру самоотвод.

Для будущих англоязычных читателей русского перевода с английского я должен пояснить слово "самоотвод". С пометкой "нов." (новое), сегодня оно стремительно устаревает в русском. В "Толковом словаре русского языка" Д.Н. Ушакова (М.,1940) самоотвод расшифровывается как "отвод самого себя от общественной работы с выставлением мотивов отказа" (воображаю, с каким недоумением Томас А.Харрис доискивался бы до смысла этих слов, окажись они перед его глазами...).

Ради того, чтобы написать Предисловие к книге самого Харриса, вполне можно было бы отказаться и от гонорара (и тогда эта деятельность смело могла бы быть названа "общественной работой"). Однако общественность потребовала бы от меня еще и "выставить мотивы отказа". Что ж, попробую...

В каждом из нас, — говорю я вслед за Харрисом, а тот вслед за Берном, — в каждом из нас живут три Я: "Родительское", "Взрослое", "Детское" (Р-В-Д). Они совсем не похожи друг на друга, и поэтому каждое из моих Я может придерживаться своего особого мнения.

Итак, между мной и мной только что состоялась дискуссия.

Одна часть меня превратилась в интервьюера (интервьюеры могут быть наивны по-детски, и педантичны по-родительски, но будем считать, что мой повернулся ко мне Взрослым своим Я). Другая же часть меня поочередно раскрывалась перед интервьюером то как Дитя, то как Родитель, то как Взрослый (и они, по-родственному, без обиняков комментировали друг друга).

Первая группа вопросов к Дитя.

Ну как Вам книга? В чем ее своеобразие? Что должно быть отражено, на Ваш взгляд, в Предисловии? И можно ли без него обойтись?

Дитя: "Потрясная книга! Прост-таки бесцелер! На фиг еще какие-то там предисловия?!"

(Немедленный комментарий Родителя: "Нет такого слова "бесцелер". Пишется по-другому. Вместо "на фиг!" следовало бы сказать: "представляется нецелесообразным..." На фиг — вообще неприличное выражение. Знаем мы, что там за фиговым листом. А "Предисловие" было обещано.....Обещал — умри, но исполни!...Назвался груздем, полезай в кузов!...Как повяжешь галстук, береги его, он ведь с красным знаменем...")

Дитя (вдруг насупясь, и проявляя полную непоследовательность): "А вообще-то скучноватая книга. Все разжевывают как дураку. А и так все понятно. Не то что у Берна!.. Вот там, например, "попался, сукин сын" — это ПСС, а "почему это случается только со мной?" — это ПЭСТСМ. Вот это вещь!!"

Интервьюер: Спасибо!

Те же вопросы — к Родителю (как Вам понравилась книга, в чем ее своеобразие, что должно быть отражено в Предисловии, и т. п.).

Родитель: "Книга Харрису удалась. В Предисловии должны быть такие мысли:

1. Т.Харрис ближайший последователь Э.Берна, но ко многому пришел сам. Это — хорошо.

2. В пристойной манере в его книге изложены основы модного на Западе, да и у нас тоже, транзактного анализа. Совершенно отсутствуют нецензурные выражения и ненужные сокращения, которые есть у других авторов. С похвальной основательностью изложено все то, что читателю нужно знать, без чего ему совершенно нельзя.

3. Книга А. Харриса посвящена весьма актуальной проблеме....

КРАТКОЕ ДОХОДЧИВОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ*

(*Взрослый (в сторону): «Краткое, доходчивое и во всех отношениях уступающее оригинальному тексту Харриса»...)

4. Прочитайте книгу — и Вы избавитесь от вредных игр и дурных мыслей. Харрис не прячется за спину авторитетов, и в отличие от Берна, который так и не ответил нам, какая часть личности главная, прямо говорит, какая.

5. Критические соображения:

"Очень жаль, что автор..."

(Взрослый: "Обратите внимание, как сейчас торжествует Родитель: он просто пытается помочь и, как всегда, безупречен!")

Интервьюер (Родителю): "Спасибо!"

Обращаясь к Взрослому: "Не могли бы Вы..."

Взрослый: "Не затрудняйте себя. Я уловил схему. По-моему, это действительно интересная книга. Автор — будет открытием для читателя. Дар рассказчика и аналитика! Столь редко сочетающиеся академическая точность и терапевтическая нацеленность слова. Там, где у Берна — поэзия, тут — хорошая проза.

Возможно, Вас интересует, в чем состоит личный вклад Т.Харриса в теорию и практику транзактного анализа? Я думаю — это демонстрация того, что развитие личности есть изживание установки "Я не О'Кей" (кстати, согласны ли Вы с Харрисом, что состояние "Я не О'Кей" первично присуще любому ребенку?); интерпретация личностных дисгармоний в терминах Родителя, Взрослого и Дитя; обоснование идеи "освобожденного Взрослого" как вершинной цели психотерапии и воспитания; разработка взгляда на самопонимание как на ключ к освобождению от любых "игр"; разработка технологий организации собственного времени; предъявление образцов транзактной терапии супружества; реализация оригинального подхода к работе с детьми (в том числе и детьми со специальными нуждами); теологические изыскания (на тему о том, "кто исповедует Бога — Дитя или Взрослый") и многое другое".

Интервьюер: У меня еще один вопрос к Взрослому. Если Вы всерьез принимаете тезис автора книги о том, что Взрослому должна принадлежать ведущая роль, то не следует ли сделать радикальные выводы из заключительного обмена репликами?

Взрослый: "И Вы правы... А вывод напрашивается сам собой. Нет никакой надобности в моем Предисловии к книге Харриса. Те, кто слышал о Харрисе, не обязательно знает имя приглашенного комментатора; те же, кто слышал что-либо о комментаторе, наверняка и без того знают о Харрисе".

Итак — самоотвод. Все.

Предисловия не будет!

В.А.Петровский,

доктор психологических наук,

член-корреспондент Российской академии образования

Предисловие автора

В последние годы появилось множество свидетельств растущей неудовлетворенности психиатрией, вызванной ее косностью, дороговизной, спорными результатами и туманной терминологией. Многим она напоминает слепого, ищущего в темной комнате черную кошку, которой там нет. Журналы и ассоциации психического здоровья утверждают, что психиатрические методы лечения — дело хорошее, хотя и непонятно, в чем они заключаются и к чему приводят. На общественность ежегодно обрушиваются потоки слов о психиатрии, однако немного было убедительных фактов, которые бы помогли нуждающемуся в лечении человеку преодолеть карикатурное представление о психиатрах и их таинственных методах.

Неудовлетворенность все более активно выражают не только пациенты и

общественность, но и сами психиатры. Я — один из них. Эта книга — результат поисков ответа для тех людей, которым нужны надежные факты, чтобы понять, как функционирует сознание, почему мы поступаем так, а не иначе, и как перестать делать что-то, если мы этого хотим. Ответ лежит в одной из самых, по моему мнению, многообещающих новаций в психиатрии, название которой — транзактный анализ. Он дал надежду людям, разочарованным неопределенностью многих традиционных видов психиатрии. Он дал новый ответ тем, кто ориентирован скорее на изменение, чем на установление порядка, людям, желающим трансформировать, преобразовать себя. Он реалистичен, поскольку ставит пациента перед фактом, что тот ответствен за все, что случится в будущем, независимо от того, что произошло в прошлом. Более того, он дает возможность личности измениться, выработать самоконтроль и самоориентацию, а также обнаружить реальность свободы выбора.

Созданием этого метода мы обязаны доктору Эрику Берну, который при разработке концепции транзактного анализа создал унифицированную систему индивидуальной и социальной психиатрии — исчерпывающую в теории и эффективную на практике. Мне посчастливилось в течение последних десяти лет работать с Берном, а также участвовать в его семинарах в Сан-Франциско.

Впервые с его новым методом лечения я познакомился в ноябре 1957 года в Лос-Анжелесе на совещании западного отделения Американской ассоциации групповой психотерапии, где он представил свой доклад под названием "Транзактный анализ — новый и эффективный метод групповой терапии" (Опубликован в *American J. Psychother.* 1957. Vol.11. Это был не просто один из многих докладов, но действительно программа, которую никто не конструировал до него, имеющая точный словарь, понятный любому, кто пожелает ознакомиться с частями этой программы. Этот словарь обеспечил людям возможность говорить друг с другом о поведении и при этом понимать, что имеется в виду.

Проблема психоаналитической терминологии состоит в том, что многие слова несут различную смысловую нагрузку для каждого из нас. Слово "эго", например, означает различные вещи для разных людей. Фрейд разработал детальные определения и с тех пор ими оперирует почти каждый психоаналитик. Но эти громоздкие конструкции едва ли помогают пациенту, особенно если он не умеет достаточно хорошо читать, чтобы следовать инструкциям. Теоретики даже не пришли к согласию относительно значения понятия "эго". Размытые трактовки и сложные теории больше мешают, чем помогают процессу лечения. Герман Мелвилл заметил, что "человек истинной науки пользуется немногими трудными словами, и то, если ни одно другое не подходит, тогда как дилетант от науки думает, что изречение трудных слов способствует пониманию сложных вещей". Словарь транзактного анализа является точным инструментом лечения, поскольку он понятным языком определяет реально существующие предметы и переживания, которые реально испытывают реально существующие люди.

Метод транзактного анализа особенно подходит для групповой терапии, может устранить несоответствие между потребностью в лечении и навыками профессионалов, выполняющих его. Возросшая за последнюю четверть века популярность психиатрии способствовала возникновению ожиданий, далеко превосходящих нашу способность удовлетворить их. Непрерывный поток психологической литературы, будь то публикации в психиатрических журналах или в популярном "Ридерс дайджест", с каждым годом усиливал эти упования. Однако разрыв между ними и возможностью излечения, казалось, увеличивался. Оставался открытым вопрос — как сделать психоанализ массовым.

Призыв к психиатрии удовлетворить эту потребность выразил Майк Гормэн, исполнительный директор Национального комитета по борьбе с психическими заболеваниями, в обращении к ежегодному заседанию Американской психиатрической ассоциации, состоявшемуся в Нью-Йорке в мае 1965 года.

Из небольшой секции, включавшей в 1945 году 3000 психиатров, к 1965 году выросла крупная профессиональная организация, насчитывающая 14 тысяч членов. Неизбежно она

оказались вовлеченной в решение основных проблем нашего времени. Никто из Вас не может больше прятаться в своей частной приемной под картиной, изображающей Фрейда, посещающего Уорчестер, штат Массачусетс, в 1909 году.

Я считаю, что психиатрия должна создать "доступный" язык, очищенный от профессионального жаргона и пригодный для обсуждения универсальных проблем нашего общества. Я понимаю, что это очень трудная задача. Это означает отказ от удобного и привычного языка и поворот к более живому диалогу. Как ни трудна эта задача, она должна быть выполнена, чтобы голос психиатрии был услышан.

Меня обнадеживают последние работы ряда молодых психиатров, которые демонстрируют здоровое отвращение к растрачиванию всей профессиональной жизни на лечение 10–20 пациентов в год.

Типично замечание доктора Мелвина Сабшин: "Возникает вопрос, может или нет психиатрия выполнять новые функции, используя традиционные навыки, стандартную методологию и нынешний опыт. Мой ответ на этот вопрос — нет. Я полагаю, что так невозможно создать адекватной основы новым функциям и формам".

Психиатрия должна признать, что она не в состоянии удовлетворить требования психологической и социальной помощи, исходящие от бедняков, неуспевающих школьников, неудовлетворенных рабочих, страдающих клаустрофобией жителей наших перенаселенных городов и многих, многих других.

Светила психиатрии все более задумываются о новой роли, которую их наука должна сыграть в ближайшие десятилетия, объединившись с другими науками о человеке в разработке новых программ обучения тысяч и тысяч профессионалов психогигиены, которые нам понадобятся, если мы хотим достигнуть цели, провозглашенной президентом Кеннеди в 1963 году в его историческом послании о психическом здоровье.

Транзактный анализ позволил создать такие программы с использованием "доступного" языка, очищенного от технического жаргона и пригодного для обсуждения универсальных проблем нашего общества. Более 1000 профессионалов уже обучено этому методу в штате Калифорния, и этот метод быстро распространяется в других частях страны и за рубежом. Около половины этих специалистов — психиатры. Вторую половину составляют врачи других специальностей, психологи, работники социальных служб, медсестры, педагоги, администраторы, священники и юристы. Транзактный анализ используется при групповом лечении во многих больницах Калифорнии, тюрьмах и молодежных институтах. Он все чаще используется в семейном консультировании, при коррекции поведения подростков, в церковном консультировании, а также по меньшей мере в одном заведении для умственно отсталых (Лорелл Хилл в Сакраменто).

Основной причиной, почему Транзактный анализ позволяет сократить разрыв между потребностью в лечении и его получением, является то, что наиболее эффективно он работает в группах. Это скорее преподавание и обучение, чем исповедывание или археологическое изучение подвалов психики. В моей частной психиатрической практике этот метод сделал возможным лечение больных в количестве, превышающем прежнее число пациентов в четыре раза. В течение последних 25 лет моей работы в качестве психиатра — при лечении пациентов и в руководстве большими организационными программами — ничто так не волновало меня, как происходящее сейчас в моей практике. Одним из наиболее значительных достижений транзактного анализа является обеспечение пациентов инструментом, который они сами могут использовать. Эта книга разъясняет его назначение каждому. Не обязательно быть "больным", чтобы извлечь из нее пользу для себя.

Большая награда — видеть людей, начинающих изменяться с первого часа лечения, улучшение их состояния и освобождение от тирании прошлого. Основания для оптимизма дает уверенность, что сделанное однажды можно повторить. Если отношения между двумя людьми можно сделать творческими, полноценными и свободными от страха, из этого следует, что они могут быть такими же и для трех и для ста, и я уверен — такими можно сделать отношения в больших социальных группах, даже в масштабе целой нации.

Глобальные проблемы — насилие, отчаяние, а о них ежедневно кричат газетные заголовки — по сути являются проблемами индивидуумов. Если индивидуальность может измениться, может измениться и ход мировых событий. Эта надежда стоит того, чтобы ее поддержали.

Я хочу поблагодарить ряд людей за их помощь в написании этой книги. Появлением этой книги я более всего обязан моей жене Эми, чье умение писать и феноменальное мышление облекли в эту окончательную форму содержание моих лекций, исследований, прошлых заметок, наблюдений и формулировок, многие из которых мы разработали совместно. Плоды ее философских, теологических и литературных изысканий пронизывают всю книгу, а глава о моральных ценностях является ее оригинальным вкладом. Я также высоко ценю работу моих секретарей: Беверли Флеминг и Конни Дреури, подготовивших машинописный текст и проверивших копии рукописи. Приношу благодарность Алисе Биллингс, Мэррилу Найдигу, Джен Ли, Марджори Маршалл и Джен Рут за их ценную помощь, моим детям за их восхитительный вклад.

Выражаю благодарность моим коллегам, присоединившимся ко мне в деле основания Института транзактного анализа: д-ру Гордону Хэйбергу, д-ру Эрвину Эйхорну, д-ру Брюсу Малшаллу, преподобному Дж. Виверу Хессу и Джону Саддаину, а также директорам, присоединившимся к нашей работе по мере расширения Совета института ТА; настоятелю Фремонтской Пресвитерианской церкви в Сакраменто и консультанту по вопросам образования Принстонской духовной семинарии преподобному Роберту Р. Фер-гюсону; д-ру Джону Кэмпбеллу, руководителю департамента антропологии университета Нью-Мехико; Джеймсу Брауну; Эрику Бьорку за его мудрые и ценные комментарии; д-ру Форду Льюису, священнику Первой унитарной общины в Сакраменто, чья преданность истине и сопереживание служили мощным источником вдохновения; д-ру Элгону Трубладу, профессору философии из Эрлэм-колледжа, за важную новую информацию, полученную от него; епископу Джеймсу Пайку, теологу Центра изучения демократических институтов в Санта-Барбара, за его заразительный энтузиазм и любезную помощь; в особенности же двум людям, которым я обязан годами обучения и вдохновения — доктору Фриде Фромм-Райхман и доктору Гарри Стак Салливану, в семинаре которого я впервые услышал понятие "межличностная транзакция". И, наконец, спасибо всем моим пациентам, чьи размышления составили немалую часть этой книги. Именно по их просьбе я ее и написал.

Институт транзактного анализа

Сакраменто, Калифорния.

Июнь, 1968 г.

Примечание

Эту книгу важно прочитать от начала до конца. Если последние главы прочесть раньше первых, в которых определяется метод и терминология транзактного анализа, то читатель не только не поймет в полной мере значение последующих глав, но наверняка сделает ошибочные выводы.

Главы 2 и 3 особенно важны для понимания всего того, что излагается дальше. Для читателей, имеющих непреодолимое желание читать книгу с конца, я хочу подчеркнуть, что пять слов, встречающихся на протяжении всей книги, имеют специфические значения, отличающиеся от привычных. Эти слова — "Родитель", "Взрослый", "Дитя", "О'кей" и "Игры".

Глава 1. Фрейд, Пенфилд и Берн

Я противоречу себе. Я — огромен.

Я содержу в себе множества.

Уолт Уитмен

На протяжении веков представление о природе человека по крайней мере в одном аспекте было постоянным: человек неоднороден. Наиболее часто это выражалось в признании двойственности его природы. Это представление находило отражение в мифологии, философии и религии. И все это рассматривалось как противоречие между добром и злом, низшей природой и высшей, внутренним миром человека и внешним. Сомерсет Моэм писал: "Бывает, я с недоумением рассматриваю некоторые черты моего характера. Я осознаю, что состою из нескольких личностей, и что личность, главенствующая в данный момент, неизбежно уступит место другой. Но которая из них реальна? Все или ни одна из них?"

История свидетельствует, что человек может стремиться к добру и достигать его, что бы ни понималось под добром. Моисей расценивал благо главным образом как справедливость, Платон видел его сущность в мудрости, Иисус — в любви. Все они были едины в том, что эта добродетель, как бы она ни понималась, постоянно чем-то подтачивалась, разрушалась в человеческой природе, находившейся в непрерывной борьбе с чем-то иным. Но с чем?

В начале XX столетия на сцене появился З.Фрейд и эта загадка стала предметом нового изучения — научного исследования. Его заслугой было создание теории о существовании в нашем бессознательном непримиримых разногласий. Противоборствующим сторонам были даны имена: под Сверх-Я стали подразумевать силу, ограничивающую и контролирующую Оно (инстинктивные стремления), а Я выступало судьей, действующим согласно очевидным собственным интересам. Мы многим обязаны Фрейду за его тяжкий труд первооткрывателя, заложившего теоретический фундамент наших современных построений. На протяжении многих лет ученые и клиницисты развивали, систематизировали и дополняли его теорию. И все же внутренний мир остается необъяснимым. Вероятно, сотни томов, пылящихся на полках, и комментарии психоаналитиков не дали нужного ответа тем людям, для и о которых они написаны.

Однажды я стоял в фойе кинотеатра по окончании показа кинофильма "Кто боится Вирджинии Вулф?" и слышал ряд комментариев людей, только что его посмотревших: "Я опустошен!", "А я хожу в кино, чтобы сбежать из дома", "Зачем надо показывать такое?", "Я ничего не понял. Вероятно, для этого надо быть психологом". У меня создалось впечатление, что многие из этих людей покинули кинотеатр недоумевая, что же на самом деле происходило, но в то же время будучи уверены, что там была какая-то информация, но они не способны воспринять ее в понятных терминах их повседневных "забав и игр".

Нас не устраивают формулировки типа фрейдовского определения психоанализа как "динамической концепции, которая сводит психическую жизнь к взаимодействию побуждающих и контролирующих сил". Такое определение и его бесчисленные вариации могут быть полезны профессионалам, но какая польза от них людям, которые испытывают страдания? Джордж и Марта в пьесе Эдварда Олби использовали обжигающие, проникающие до глубины души короткие слова, которые были точны и попадали в цель. Вопрос состоит в следующем: можем ли мы как психотерапевты поговорить с Джорджем и Мартой так же ясно и точно о том, почему они действуют и страдают так, а не иначе. Можем ли мы стать не только искренними, но и полезными благодаря тому, что нас понимают? "Говорите нормальным языком! Иначе я не могу понять ни единого вашего слова". Такого распространенного отношения к тем, кто считает себя экспертами в области психологии. Разработка психоаналитических идей с использованием специальных терминов отдаляет их от простого человека. В результате впечатления людей обычно выражаются в многословных и поверхностных разглагольствованиях с такими выводами: "В конце концов это — единственный выход" — без понимания того, что может быть иначе.

В некотором смысле одной из причин отчуждения сегодня является затрудненность общения между специалистами и неспециалистами. Космос принадлежит астрономам, понимание поведения человека — психологам и психиатрам, законодательная деятельность — конгрессменам, а вопрос, заводить ли ребенка — теологам. Все эти явления достаточно

понятны, тем не менее проблема непонимания продолжает оставаться серьезной и требует формирования языковых средств, способных отразить достижения науки.

В области математики попытка решить эту проблему выразилась в развитии "новой математики", которая сейчас преподается в начальных школах по всей стране. Новая математика — не столько новый способ исчисления, сколько способ представления математических идей; она не только отвечает на вопрос "что?", но и на вопрос "как?". Так что радость открытия, связанного с полетом на Луну или использованием компьютера, не останется исключительно достоянием ученых, но становится доступна всем, стремящимся к знанию. Наука математика не нова, но способ ее преподнесения — новый. Мы бы поставили себя в затруднительное положение, если бы до сих пор использовали вавилонскую, египетскую или латинскую систему исчисления. Стремление творческого использования математики привело к созданию новых способов систематизации числовых понятий. Современная новая математика поддержала этот творческий взлет. Мы приветствуем и ценим достижения мысли, воплотившиеся в древних системах, но уже не используем эти менее эффективные ныне методы.

Такова и моя позиция относительно транзактного анализа. Я уважаю усилия психоаналитиков-теоретиков прошлого. В этой книге я надеюсь показать новый способ представления старых идей и способ ясного изложения идей современных. Это не есть отрицание или принижение трудов прошлого, а скорее средство получить неоспоримые данные, для чего старых методов, по-видимому, недостаточно.

Однажды к старому фермеру, чинившему ржавую борону, подошел серьезный молодой человек, который продавал новое руководство по охране почвы и методам ведения сельского хозяйства. После учтивой и убедительной речи молодой человек спросил фермера, не желал бы тот купить эту книгу. На это старик ответил: "Сынок, я на своей ферме не делаю и половины того, что, как я знаю, надо бы делать".

Цель этой книги — не только познакомить с новыми данными, но и ответить на вопрос — почему люди живут не столь хорошо, насколько, как они знают, могли бы. Люди догадываются, что специалисты многое могут объяснить в поведении человека, но это, похоже, не оказывает ни малейшего влияния на их заботы, семейные конфликты или на капризы их детей. Можно, конечно, обратиться с вопросом в журнал или газету, но будет ли ответ достаточно серьезен и в то же время прост, чтобы действительно послужить новым ответом на наболевшие вопросы о проблемах поведения? Можно ли таким образом получить информацию истинную и полезную одновременно?

Поиски истины до недавнего времени были ограничены относительно поверхностным знакомством с тем, каким образом человеческий мозг накапливает информацию и как эта информация извлекается из памяти, посредством которой прошлое тиранит — и одновременно обогащает — нашу сегодняшнюю жизнь.

Нейрохирургия с зондированием

Проверка любой гипотезы обусловлена наблюдаемыми фактами. До недавнего времени было очень мало известно о функционировании мозга в процессе познания, особенно о том, как и посредством каких из 12 миллиардов клеток мозга осуществляется функция памяти. Какое количество информации может быть удержано? Может ли она исчезнуть? Является ли память обобщающей или специфичной? Почему у одних память лучше, а у других хуже?

Одним из выдающихся исследователей в этой области является доктор Уайлдер Пенфилд, нейрохирург из университета Мак-Гилл в Монреале. В 1951 году он начал получать неординарные факты, подтверждающие и меняющие сформулированные ранее теоретические концепции. Во время операций на мозге при лечении пациентов с фокальной эпилепсией Пенфилд провел серию экспериментов, в которых раздражал височную долю коры головного мозга электрическим током, проходящим через гальванический зонд. В течение нескольких лет он собирал данные о реакциях на такое стимулирование. В каждом случае пациент, находящийся под воздействием местной анестезии, во время исследования коры головного мозга полностью сохранял сознание и способность говорить с Пенфилдом. В

ходе этих экспериментов Пенфилд слышал удивительные вещи.

Поскольку эта книга является практическим руководством, а не научным трактатом, я хочу разъяснить, что последующий материал из исследований Пенфилда — единственный материал технического характера в этой книге — включен в первую главу потому, что он, по моему мнению, является научным основанием всего того, о чем будет сказано далее. Факты убеждают: все, отразившееся в нашем сознании, детально фиксируется памятью, накапливается в хранилищах мозга и может быть воспроизведено.

Пенфилд обнаружил, что с помощью стимулирующих электродов из памяти пациента можно извлечь явные картины прошлого. Переживание, вызванное таким образом, прекращается при удалении электрода и может повториться при его вторичном использовании. Он приводит следующий пример:

Первый случай с С. Б. После стимуляции в точке 19 — в первую извилину правой височной доли — он сказал: "Там было пианино, и кто-то на нем играл. Знаете, я слышал песню". При вторичном стимулировании этой точки без предупреждения он сказал: "Кто-то говорил с кем-то", и он назвал имя, но я не мог понять его... Это было как сон. Точка была стимулирована в третий раз, также без предупреждения. Последовал ответ: "Да, "О Мари, о Мари!" — кто-то поет это". После четвертой стимуляции он объяснил, что это была песня из некой радиопрограммы. При стимуляции точки 16, во время введения электрода в нужный участок, он сказал: "Что-то возвращает память. Я вижу здание компании "Севен-Ап". Булочную Харрисона". Затем его предупредили об очередной стимуляции, но электрод не вводили. Он отвечал: "Ничего".

В другом случае пациентка Д.Ф. при стимуляции точки в верхней части правой височной доли слышала характерную популярную песню как бы в оркестровом исполнении. Повторные стимуляции репродуцировали ту же музыку. Когда электрод закреплялся на этом участке, она напевала мелодию и слова одновременно с музыкой, которую слышала.

Пациент Л.Г. испытал переживание "чего-то", что, по его словам, случалось с ним прежде. Стимуляция другой точки височной доли вызвала у него образ человека, прогуливающегося с собакой по дороге вблизи его загородного дома. Другая женщина слышала голос, который она не совсем разобрала при первоначальной стимуляции височной извилины. Когда же электрод был вторично водворен приблизительно в ту же самую точку, она услышала голос, четко зовущий: "Джимми, Джимми". Джимми было уменьшительное имя молодого человека, за которого она недавно вышла замуж.

Одним из важных выводов Пенфилда было то, что электрод вызывает конкретные воспоминания, а не смешанные или обобщенные образы.

Другой вывод заключался в том, что реакция на электрод была произвольной:

Под принудительным воздействием зонда в сознании пациента воспроизводились знакомые переживания независимо от того, хотел он заострять на них внимание или нет. В его голове звучала песня, которую он, наверное, слышал когда-то; он чувствовал себя включенным в некоторую ситуацию, которая развивалась именно так, как это ранее имело место в действительности. Перед ним разворачивалось действие знакомой пьесы, в которой он был и актером, и зрителем.

Вероятно, наиболее важным открытием явилось то, что фиксированы во всех подробностях оказались не только прошлые события, но и чувства, связанные с ними. Событие и вызванное им чувство связаны в мозгу столь прочно, что невозможно вызвать одно без другого.

Пенфилд сообщал в докладе:

Испытуемый вновь переживает те же эмоции, которые однажды вызвала у него некоторая ситуация, а на уровне сознания он использует те же интерпретации, верные или ложные, которые у него возникли при исходном переживании. Таким образом, вызванные воспоминания не являются точным фотографическим или фонографическим воспроизведением прошлых событий. Это воспроизведение того, что пациент видел и

слышал, чувствовал и понимал.

Воспоминания, вызванные событиями нашей повседневной жизни, в большинстве своем — такого же рода, как и те, что вызывались искусственно в исследованиях Пенфилда. В любом случае пробужденные образы было бы более точно назвать воссозданными переживаниями, нежели воспоминаниями. В ответ на стимул личность моментально оказывается в прошлом: "Я — там!" Эта реальность может длиться долю секунды или много дней. Следуя за переживанием, человек может сознательно вспомнить, что же действительно было. Последовательность произвольных воспоминаний такова:

- 1) пробуждение переживания (спонтанное, произвольное чувство),
- 2) сознательное воспоминание (намеренное размышление о прошлом событии, ожившем в переживании).

Многое из того, что пробуждается в переживании, мы не можем вспомнить!

Два следующих сообщения пациентов демонстрируют, каким образом стимуляция в настоящем пробуждает прошлые чувства.

Сорокалетняя пациентка рассказала, что однажды утром, проходя по улице мимо музыкального магазина, она услышала музыку, навеявшую на нее непреодолимую меланхолию. Она почувствовала себя во власти тоски, которую не могла объяснить и сила которой была почти непереносима. Ничто в ее сознании не могло объяснить этого. После описания ею этого чувства, я спросил, не было ли чего-то в ее детстве, о чем эта песня могла напомнить. Она сказала, что не видит никакой связи между песней и грустью. Позднее, через неделю, она позвонила мне и сказала, что продолжала напевать эту песню снова и снова. Внезапно нахлынуло воспоминание, в котором она "увидела свою мать, сидящей за пианино, а себя слушающей, как мать наигрывала эту песню". Мать пациентки умерла, когда той было пять лет. Смерть матери вызвала тяжелую депрессию, которая длилась очень долго, несмотря на все старания семьи помочь ей перенести ее привязанность к тете, которая приняла роль матери. Она никогда не вспоминала, что слышала эту песню, и не помнила игры своей матери вплоть до того времени, когда она оказалась около музыкального магазина. Я спросил, не освободило ли ее это воспоминание от депрессии. Она сказала, что природа ее чувств изменилась. Чувство грусти при воспоминании о смерти матери все еще оставалось, но не было того непреодолимого отчаяния, которое она испытывала прежде. Первоначально возникло переживание, зафиксированное в момент смерти матери. В тот миг пациентка снова почувствовала себя пятилетней девочкой, а затем пробудившееся воспоминание стало осознанным чувством.

Положительные эмоции пробуждаются во многом сходным образом. Все мы знаем, как аромат, звук или мимолетное видение могут вызвать несказанную радость, иногда столь быстротечную, что она проходит почти незаметной. До тех пор, пока мы не сосредоточим на этом внимание, мы не можем вспомнить, где раньше мы ощутили этот аромат, звук или видение. Но чувство в этом случае — реально.

Другой пациент рассказал такой случай. Гуляя в парке в Сакраменто, он внезапно ощутил запах извести и серы, который обычно раздражает нас, когда белят стволы деревьев. У него же этот запах вызвал великолепное, беззаботное, радостное чувство. Выявить исходную ситуацию оказалось для него проще, поскольку переживание было приятным. Это была та же побелка, которой, бывало, покрывал яблони ранней весной его отец. Для нашего пациента, когда он был маленьким мальчиком, этот запах был связан с приходом весны и всеми маленькими радостями, переживаемыми им на открытом воздухе после долгой зимы. Как и в случае с первым пациентом, сознательное припоминание своего переживания слегка отличалось от всплеска того истинного чувства, которое он ранее испытывал. Сначала он не сумел полностью уловить произвольное перенесение в прошлое, где он испытал это мимолетное чувство. А затем это было уже скорее переживание переживания, нежели чувство само по себе. Это иллюстрирует еще один вывод Пенфилда: запись в памяти сохраняется даже после того, как субъект потерял способность осознанного воспоминания:

Воспоминание, извлеченное из височной доли головного мозга, сохраняет мельчайшие

подробности первоначального переживания. Когда оно в такой форме поступает в сознание пациента, переживание кажется присутствующим в настоящем, возможно потому, что оно так упорно навязывается вниманию, и только когда оно угаснет, человек способен осознать его как воспоминание о прошлом.

Вывод, который подсказывают эти открытия, заключается в том, что наш мозг функционирует как высококачественное записывающее устройство, фиксирующее все, что произошло с нами с момента рождения, а возможно даже и до рождения. Процесс хранения информации в мозгу является, несомненно, химическим процессом, включающим не до конца изученные механизмы обработки и кодирования данных. Возможно, аналогия с записывающим прибором несколько упрощена, тем не менее она вполне позволяет объяснить процесс запоминания. Важным моментом является то, что как бы запись ни была сделана, ее воспроизведение отличается высокой точностью.

Всякий раз, когда нормальный человек произвольно обращает внимание на что-то, — говорит Пенфилд, — он в то же время записывает это в коре головного мозга каждого полушария.

Эти записи последовательны и непрерывны.

При внедрении электрода в участок коры, отвечающий за память, он может вызвать образ, но образ, как правило, не статичный. Он меняется в зависимости от того, каким он представлялся первоначально, даже от того, как изменялся угол зрения. Перед взором проносятся ранее наблюдавшиеся события, сменяя друг друга в течение секунд или минут. Песня, продуцированная корковой стимуляцией, разворачивается от одной фразы к другой, от куплета к припеву.

Далее Пенфилд делает вывод, что, по-видимому, непрерывность в вызванных воспоминаниях и представляет собой время. Во временной последовательности и был зафиксирован первоначальный образ (pattern).

По-видимому, нить временной последовательности связывает элементы пробужденных воспоминаний. Также вероятно, что регистрируются только те сенсорные элементы, которые привлекли внимание индивидуума, а не все сенсорные импульсы, которые всегда воздействуют на центральную нервную систему. Пробуждение последовательности воспоминаний делает, по-видимому, правдоподобным предположение, что каждое наше воспоминание имеет свой отдельный нейронный путь.

Особенно важным для нашего понимания того, что прошлое влияет на настоящее, является предположение, что височная часть коры головного мозга, очевидно, участвует в интерпретации текущего переживания.

Иллюзии... могут быть продуцированы стимуляцией височной зоны коры... и произведенное расстройство есть расстройство суждения о настоящем — суждения о том, что переживание является знакомым, незнакомым или абсурдным, что расстояния и размеры изменились или даже о том, что настоящая ситуация ужасна.

Это иллюзии восприятия, и рассмотрение их приводит к убеждению, что новое переживание каким-то образом немедленно классифицируется вместе с зарегистрированным прежде похожим переживанием, так что суждение об их отличии или сходстве вполне возможно. Например, по прошествии некоторого времени человеку может быть трудно вызвать детальный образ старого друга, каким он его видел несколько лет назад, и все же при встрече с ним, неожиданно для себя, он может сразу заметить произошедшие со временем перемены. Все это отмечается им очень точно: новые морщины на лице, изменение волос, сутулость плеч...

Пенфилд заключает:

Демонстрация существования в мозгу "образов" (patterns), которые сохраняют подробности текущего переживания подобно библиотеке со множеством томов, является одним из первых шагов в области физиологии сознания. Природа образа, механизм его образования и последующего использования, процессы интеграции, формирующие субстрат сознания — все это будет однажды переведено в физиологические формулы.

Выдающийся психоаналитик д-р Лоуренс С.Кьюби из Балтимора, завершая дискуссию по докладу Пенфилда, сказал:

Я испытываю глубокое чувство благодарности за эту предоставленную мне возможность принять участие в обсуждении доклада доктора Пенфилда... потому что доклад дал колоссальный стимул моему воображению. Фактически он привел меня в состояние возбуждения, в котором я нахожусь вот уже две недели, наблюдая, как разрозненные фрагменты мозаики складываются в единое целое, проливающее свет на результаты моей работы последних лет. Я представляю себе тени Харви Кашинга и Зигмунда Фрейда, пожимающие друг другу руки при этой долго откладывавшейся встрече психоанализа с современной нейрохирургией, которая произошла благодаря экспериментальной работе д-ра Пенфилда. Мы можем сделать заключение:

1. Мозг функционирует подобно высококачественному магнитофону.

2. Чувства, ассоциирующиеся с прошлым опытом, также записываются в неразрывной связи с ним.

3. Личность может существовать одновременно в двух состояниях. Пациент знал, что он находится на операционном столе и разговаривал с Пенфилдом. Но он также знал, что видел "здание компании "Севен-Ап" и булочную Харрисона". Он пребывал в двух плоскостях, то есть одновременно — в самом переживании, испытывая его, а также вне его, наблюдая за ним.

4. Записанные переживания и чувства, ассоциируемые с ними, доступны для повторного воспроизведения сегодня в такой же живой форме, как при их первом появлении, и определяют природу сегодняшних транзакций. Переживания можно не только вспомнить, но и оживить. Я не только помню, что я чувствовал. Я снова переживаю это чувство.

Эксперименты Пенфилда продемонстрировали, что функция памяти, которую чаще описывают в психологических терминах, является также и биологической. Мы не можем дать ответ на старый вопрос о взаимосвязи души и тела. Уместно, однако, сослаться на быстрый прогресс в области исследований способа программирования наследственности в молекуле РНК (Со времени экспериментов Уайлдера Пенфилда прошло почти полвека. Нейробиология значительно шагнула вперед. Однако вот признание крупного нейробиолога: "Наблюдения Пенфилда остаются чрезвычайно интересными, но окончательная интерпретация их пока невозможна"). Шведский исследователь доктор Холгар Хайден отмечал:

Способность воспроизводить в сознании опыт прошлого, вероятно, связана с первичными биологическими механизмами. В этой связи анализ молекулы РНК во всем многообразии ее возможностей способен дать ответ на многие вопросы.

Показательные результаты этих биологических исследований помогают объяснить наблюдаемые нами факты человеческого поведения. Каким же образом мы можем применить научный метод к человеческому поведению, чтобы добытые нами сведения составили одновременно точную и полезную картину "познанного", подобно открытиям Пенфилда?

Основная единица анализа: транзакция

Одной из причин критики, утверждающей, что психотерапия ненаучна, и большинства очевидных разногласий в этой области, является отсутствие основной единицы анализа и наблюдения. Это затруднение сродни тому, с которым сталкивались физики до создания молекулярной теории и медики до открытия бактерий.

Эрик Берн, создатель транзактного анализа, выделил и определил эту основную научную единицу:

Единица социального взаимодействия называется транзакцией. Если двое или более людей встречаются друг с другом... рано или поздно один из них заговорит или как-нибудь иначе проявит свое знание о присутствии других. Это называется транзактным стимулом. Затем другой человек заговорит или сделает что-то, имеющее отношение к стимулу; это называется транзактной реакцией.

Транзактный анализ — это метод изучения подобных взаимодействий (там, где я что-то делаю по отношению к тебе, а ты делаешь что-то в ответ) и определения, какой слой многоуровневой личности приведен в действие. В следующей главе определяются и описываются "Родитель, Взрослый и Дитя" — три части этой многоуровневой структуры.

Транзактный анализ является также методом систематизации информации о подобных взаимодействиях в терминах, которые по определению имеют одно и то же значение для каждого, кто ими пользуется. Безусловно, эта терминология является одним из наиболее важных достижений данной системы. Соглашение относительно значений слов плюс договоренность относительно предмета рассмотрения — вот два ключа, отпирающие дверь к "тайне, почему люди поступают так, а не иначе". Это немалое достижение.

В феврале 1960 года мне представилась возможность послушать длившуюся целый день защиту диссертации доктора Тимоти Лири, который только что приступил к работе на кафедре социальных взаимоотношений Гарвардского университета. Он выступал перед сотрудниками Де-Виттской больницы в Оберне, штат Калифорния, где я был директором курсов профессиональной подготовки. Несмотря на противоречивые мнения, которые ныне вызывают его эксперименты по использованию психоделиков, я хочу привести здесь некоторые его замечания, поскольку они наглядно показывают суть проблемы и могут объяснить то, что он называл "зигзагообразным курсом последовательного разочарования". Он утверждал, что одно из его величайших разочарований как психотерапевта объяснялось неспособностью открыть способ стандартизации терминологии и методов наблюдения человеческого поведения.

Я хотел бы поделиться с вами некоторыми из исторических предпосылок моих затруднений как психолога. Когда я оглаживаюсь назад, я вижу три стадии незнания, присущие мне тогда. Первую, несомненно наиболее счастливую, я бы назвал стадией наивного неведения, когда я придерживался точки зрения, что имеются некие секреты человеческой природы, некие законы и зависимости, некие взаимоотношения причины и следствия, и что посредством опытного изучения и чтения я однажды приобщусь к этим секретам и смогу применить мое знание этих закономерностей человеческого поведения, чтобы помочь другим людям.

На второй стадии, которую можно назвать периодом иллюзий знания, пришло обескураживающее открытие: хотя мне было ясно, что я не знаю тайны, я вдруг обнаружил, что люди смотрели на меня так, как если бы они думали, что я знаю секрет или нахожусь ближе к нему, чем они... Ни одно из моих исследований, никакая моя активность не приблизили меня к открытию тайны, но опять же я всегда мог сказать: "Ну, хорошо, у нас недостаточно фактов", или: "Мы должны улучшить методологию", и много других утверждений, которые, я уверен, вам хорошо знакомы. Можно отсрочить момент мучительного открытия, но при некоторых обстоятельствах станет, наконец, очевидной печальная истина — хотя многие люди обращаются и прислушиваются к вам, у вас есть пациенты и студенты, вы посещаете заседания Психотерапевтической ассоциации, и на вас смотрят с надеждой постичь тайну — все же, в конечном итоге, вы начинаете думать, что, может быть, вы не знаете, о чем говорите.

После этого необычного и откровенного признания в собственном смятении, которое лишь немногие психотерапевты осмеливаются высказать, хотя многие и чувствуют то же самое, Лири стал подробно описывать различные виды исследований, которыми занимались он и его сотрудники. Но в этих попытках он столкнулся с проблемой отсутствия общего языка и общей единицы анализа:

Какие естественные явления в устойчивой форме мы можем получить, на которые мы затем сможем полагаться?

Я скорее занимался не изучением естественного свободного поведения, а экспериментировал с возможностью развития стандартизированных языков для анализа любых естественных транзакций. Из всех поэтических символов и лирических оттенков, которые мы используем, слова "прогресс", "помощь", "усовершенствование" — наиболее

далеки от сути. Мы оперируем лишь очень небольшим объемом информации о самих себе и о других. Я не располагаю ни какой-либо теорией о новых категориях в психологии, ни новой психологической терминологией. Я просто пытаюсь найти новые способы взаимопонимания с человеком, когда он что-то делает или что-то говорит. Более всего именно сейчас меня заботит, в чем разница между людьми, участвующими в одной и той же транзакции. Потому что рано или поздно у вас появляется вопрос: "Как же это происходит?"

Он выразил сожаление об отсутствии стандартизированного языка в сфере поведения человека, отмечая, что биржевые маклеры, торговцы автомобилями и игроки в бейсбол поступают лучше:

Даже у продавцов автомобилей есть свои таблицы обозначений, и в науке поведения они поистине превосходят нас, провозгласивших себя экспертами. Действия каждого игрока в бейсбол, его поведение записываются в форме индексов... Если вы собираетесь заменить одного игрока другим, вы сравниваете индексы их активности. При этом не используются образные выражения типа: "Он бежит за летящим мячом быстрее молнии" или "Этот игрок подобен демону". Употребляются лишь четкие оценки поведения.

В попытке открыть секрет я гнался за мифом. Я хотел стать знающим терапевтом и хорошим диагностом. Мои надежды были основаны на допущении, что имеются законы, зависимости, есть секреты и методы, которые можно применить, чтобы в результате научного исследования раскрыть все эти тайны.

Транзактный анализ нашел некоторые из этих зависимостей. Мы утверждаем, что нашли язык психологии, в котором Лири испытывал такую потребность, и что мы стоим намного ближе к секрету человеческого поведения, чем когда-либо раньше.

В этой главе я представил некоторые основные данные, оказавшиеся полезными для многих людей, проходивших лечение в моих группах с использованием транзактного анализа в качестве интеллектуального инструмента для понимания основ поведения и чувств. Инструмент часто работает и имеет более широкий круг применения, если у нас есть некоторое представление о том, как он был создан и из чего состоит. Получен ли он на основе подлинных данных или это всего лишь еще одна теория? Была ли книга Берна "Игры, в которые играют люди" бестселлером из-за кратковременного увлечения или она предлагала людям некоторые легко доступные пониманию и подлинные представления о самих себе, когда им открывалось их прошлое в играх, в которые они играют в настоящем? Следующую главу мы начнем с описания этого инструмента, с определения понятий: "Родитель", "Взрослый" и "Дитя". Так как все три слова имеют специфические значения, отличающиеся от общепринятых, слова Родитель, Взрослый и Дитя пишутся с большой буквы на протяжении всей книги. Как вы узнаете из следующей главы, Родитель — это не то же самое, что мать или отец, Взрослый значит нечто отличное от зрелого человека, а Дитя совсем не то же самое, что маленький человек.

Глава 2. Родитель, Взрослый и Дитя

Стремление к истине подавляется ответами, наделенными силой неоспоримого авторитета.

Пол Тиллих

В начале своей работы по созданию транзактного анализа Берна отмечал, что когда мы наблюдаем и слушаем людей, они меняются на наших глазах. Одновременно меняется все выражение лица, речевые обороты, жесты, поза и телесные функции, которые могут повлечь прилив крови к лицу, сильное сердцебиение или учащенное дыхание.

Эти резкие перемены можно наблюдать в каждом: мальчик, заливающийся слезами, когда у него испортилась игрушка; девушка-подросток, удрученное лицо которой вспыхивает от волнения, когда телефон, наконец, зазвонит; мужчина, бледнеющий и дрожащий при получении известия о своем банкротстве; отец, лицо которого "каменеет",

когда сын перечит ему. Человек, способный так меняться, остается все той же личностью, если говорить о костной структуре, коже и одежде. Тогда что же меняется внутри него? И чем сменяется?

Именно этот вопрос волновал Берна на заре развития транзактного анализа. Тридцатипятилетний адвокат, лечившийся у него, говорил: "Я на самом деле не адвокат. Я просто маленький мальчик". За стенами приемной психиатра он был действительно преуспевающим адвокатом, но в процессе лечения он чувствовал и вел себя подобно маленькому мальчику. Иногда он спрашивал: "Вы разговариваете с адвокатом или с маленьким мальчиком?" Как Берна, так и его пациента, заинтриговало появление этих двух реальных людей или состояний бытия, и они начали говорить о них как о "взрослом" и "дитя". Лечение сосредоточилось на их разделении. Позднее с очевидностью проявилось еще одно состояние, отличавшееся как от "взрослого", так и от "дитя". Это был "родитель", поведение которого воспроизводило все то, что пациент, будучи маленьким мальчиком, видел и слышал от своих родителей.

Переходы из одного состояния в другое можно наблюдать по манерам, внешнему виду, словам и жестам. Ко мне за помощью обратилась 34-летняя женщина, которая страдала от бессонницы, постоянного беспокойства ("что я делаю для моих детей") и все возраставшей нервозности. В ходе первого часа лечения она вдруг начала плакать со словами: "Вы заставляете меня чувствовать себя так, как будто мне три года". Ее манеры и голос были при этом как у маленького ребенка. Я спросил ее: "Что заставило вас почувствовать себя ребенком?" "Я не знаю," — ответила она, а потом добавила: "Я вдруг как бы почувствовала собственную несостоятельность". Я сказал: "Хорошо. Давайте поговорим о детях, о семье. Может быть мы сможем открыть в себе что-то, что вызывает эти чувства неудачи и отчаяния". В течение того же часа ее голос и манеры вдруг снова внезапно изменились. Она стала критичной и консервативной: "В конце концов, у родителей тоже есть права. Детям нужно указать их место". В течение одного часа эта мать преображалась в три различные личности: одна была маленьким ребенком, с преобладанием чувств, другая — деспотичным родителем, а третья — рассудительной, логичной, взрослой женщиной и матерью троих детей.

Длительные наблюдения подтвердили предположение о том, что эти три состояния свойственны всем людям. В каждом человеке как бы сохраняется та маленькая личность, какой он был в свои три года. В нем присутствуют также и его собственные родители. Они представлены в мозгу записями реальных переживаний тех внутренних и внешних событий, наиболее значительные из которых произошли в течение первых пяти лет жизни. Существует и третье состояние, отличающееся от этих двух. Первые два состояния названы Родитель и Дитя, а третье — Взрослый (рис. 1)

Рис. 1. Структура личности

Эти состояния не роли, а психологические реальности. Берна указывает, что Родитель, Взрослый и Ребенок — не абстрактные понятия, подобно Сверх-Я, Я и Оно, а феноменологические реальности. Каждое состояние вызывается повторным проигрыванием записанной ранее информации, затрагивающей реальных людей, реальное время, реальные места, реальные решения и реальные чувства.

Родитель

Родитель — это огромное собрание в мозгу записей бесспорных или навязанных внешних событий, воспринятых человеком в первые годы его жизни. Этот период, который мы приблизительно ограничили первыми пятью годами жизни, предшествует социальному рождению индивидуума, когда он покидает дом и поступает в школу, следуя требованиям общества (рис. 2).

Рис. 2. Родитель

Термин Родитель — наиболее важен в этом контексте, поскольку самыми существенными записями являются те, которые обусловлены примером и высказываниями собственных родителей или заменяющих их людей. Все наблюдаемые ребенком действия родителей и все сказанное ими и услышанное ребенком записывается под рубрикой Родитель. Каждый имеет Родителя в том смысле, что каждый испытал внешнее воздействие в первые пять лет жизни. Родитель; специфичен для каждой личности и является записью комплекса ранних переживаний, уникальных для нее.

Сведения, объединенные под эгидой Родителя, были восприняты и записаны "непосредственно", без проверки. Положение маленького ребенка, его зависимость и неспособность строить словесные смысловые конструкции определяли невозможность для него истолковывать, корректировать или изменять. Поэтому, если родители постоянно ссорились, их борьба записывалась вместе с тем ужасом, который испытывал ребенок, когда на его глазах два самых важных для него человека были готовы друг друга уничтожить, и не существовало возможности включить в запись тот факт, что отец был пьян из-за серьезных неприятностей в делах, или мать была вне себя, обнаружив, что снова беременна.

В коллекцию Родителя записываются все наставления, правила и законы, которые ребенок слышал от своих родителей и наблюдал в их собственной жизни. Они охватывают все, начиная от обращений родителей к ребенку в самом раннем возрасте, интерпретированных им невербально по интонации, выражению лица, ласкам и отсутствию таковых, до сложных вербальных правил и предписаний, устанавливаемых родителями по мере того, как маленькая личность становится способной понимать слова. В этом хранилище записей имеются тысячи "нет", адресованных ребенку, едва начавшему ходить, постоянно повторяемые "нельзя", выражение боли и ужаса на материнском лице, когда его неловкость навлекает позор на семью из-за разбитой антикварной вазы тети Этель.

Так же записываются образ радостной счастливой матери и восхищенный вид гордого отца. Поскольку нам известно, что запись осуществляется непрерывно, то становится ясно, какое огромное количество информации хранится в записях Родителя. Позднее приходят более сложные высказывания: "Помни, сынок, где бы ты ни оказался, ты всегда увидишь, что лучшие в мире люди — это методисты; никогда не лги; оплачивай свои счета; тебя судят по твоей компании; хорошие мальчики моют за собой посуду; расточительство — первый грех; никогда нельзя доверять мужчине; никогда нельзя доверять женщине; никогда не доверяй полицейскому; занятые делом руки — счастливые руки; не расхаживай под лестницами; делай другим то, что хотел бы, чтоб делали тебе; делай другим то, что они тебе не делают".

Важно то, что эти правила, хороши они или плохи в свете разумной этики, записываются как истина из надежного источника, каким являются люди шести футов ростом для ребенка ростом только в два фута, обязанного им угождать и повиноваться. Это долговременная запись. Ее нельзя стереть. Она может быть воспроизведена в любой момент жизни.

Ее воспроизведение на протяжении всей жизни человека оказывает на него сильное влияние. Эти примеры — сдерживание, принуждение, иногда разрешение, но чаще запрещение — жестко введены как многотомное собрание информации, существенной для выживания индивидуума в окружении группы, начиная с семьи и охватывая сменяющиеся друг друга группы в процессе жизни. Без физической поддержки родителей ребенок умер бы. Внутренний Родитель также ограждает от многих опасностей, которые в реальном опыте могут привести к смерти. В Родителе имеется запись: "Не трогай этот нож". Это — грозная директива... Угроза для маленького человека, какой он видит ее, состоит в том, что мать шлепнет его или каким-то другим образом покажет свое неодобрение. Еще большая угроза, что он может порезаться и истечь кровью. Но он этого не понимает, не располагая достаточной информацией. Запись родительских приказов — совершенно необходимое средство для выживания как в физическом, так и в социальном смысле.

Другая характерная особенность Родителя — четкая фиксация противоречий. Родители

говорят одно, а делают другое. Родители требуют: "Не лги", но сами говорят неправду. Они говорят детям, что курить вредно для здоровья, а сами курят. Они провозглашают приверженность религиозной этике, а сами ей не следуют. Малышу небезопасно подвергать сомнению эти несоответствия, и, таким образом, он ставится в тупик. Так как эти данные вызывают замешательство и страх, он защищает себя тем, что прекращает запись.

Под Родителем мы преимущественно подразумеваем записи транзакций обоих родителей ребенка. Записи информации Родителя можно рассматривать как нечто подобное стереофонической записи звука. В этом случае имеются как бы две дорожки, которые при их гармоничном сочетании производят прекрасный эффект, когда звучат одновременно. Если они не гармоничны, звуковой эффект неприятен, и запись откладывают в сторону и проигрывают очень редко, если вообще к ней обращаются. Именно это происходит, когда Родитель содержит противоречивый материал. Родитель или подавляется, или, в крайнем случае, совсем блокируется. Мать может быть "хорошей", а отец может быть "плохим", или наоборот. Много полезной информации может быть накоплено в результате передачи ценного материала одним из родителей. Но так как Родитель содержит материал и другого родителя, противоречивый и порождающий тревогу, Родитель в целом ослабляется или раскалывается. Диссонирующая информация Родителя не позволяет оказать сильного положительного влияния на жизнь личности.

Другой способ описания этого феномена — сравнение его с алгебраическим уравнением: плюс, умноженный на минус, равняется минусу. Не имеет значения, насколько велик был плюс или насколько мал был минус. Результат всегда дает минус — это ослабленный дезинтегрированный Родитель. Впоследствии это может проявиться как амбивалентность, внутренняя противоречивость и отчаяние, характерные для личности, не свободной в оценке своего Родителя.

Многие данные Родителя проявляются в повседневной жизни в понятиях "как": как забивать гвоздь; как убирать кровать; как есть суп; как высморкать нос; как поблагодарить хозяйку; как обменяться рукопожатием; как сделать вид, что никого нет дома; как сложить банное полотенце или как наряжать рождественскую елку. Все эти данные усваиваются в процессе наблюдения за родителями. Это полезные сведения, которые дают возможность маленькому человеку научиться действовать самостоятельно. Позднее (когда Взрослый станет опытнее и свободнее в оценке Родителя) эти рано усвоенные способы действия могут быть переоценены и заменены лучшими, более соответствующими изменившейся реальности. Личность, для которой первые инструкции сопровождались воздействием суровой силы, может затрудняться переоценить старые способы, и потому упорно держаться за них, даже если они уже бесполезны, тем самым продолжая эстафету принуждения и повинуюсь предписанию делать только так, а не иначе.

Мать одного подростка рассказывала о следующем непреложном родительском законе, которого она долго придерживалась в своем доме. Ее мать требовала: "Никогда не клади шляпу на стол, а пальто на кровать". И она за всю свою жизнь ни разу не положила шляпу на стол или пальто на кровать. Если она случайно забывалась или если кто-то из ее детей нарушал это старое правило, следовала чрезмерная реакция, которая выглядела несоответствующей нарушению простого правила чистоплотности (В популярной концепции патологии границ эго-состояний (М.Джеймс) это носит название «поврежденной границы»). Наконец, прожив несколько десятков лет в соответствии с этим непререкаемым законом, мать спросила бабушку (которой тогда было уже за 80 лет): "Мама, почему ты никогда не кладешь шляпу на стол или пальто на кровать". Бабушка ответила, что во времена ее детства некоторые из соседских детей были "заразными", и мать предупреждала ее, что очень важно, чтобы они никогда не клали шляпы соседских детей на стол, а их пальто на кровать. Достаточно разумно. Настоятельность предостережения в ранние годы была понятна. В терминах открытия Пенфилда также можно объяснить, почему запись воспроизводилась с первоначальной непреложностью. Многие из правил, по которым мы живем, подобны этому.

Некоторые влияния более тонки. Одна современная хозяйка, использующая в своем

доме новейшие бытовые приспособления, не проявила ни малейшего желания купить агрегат для удаления кухонных отходов. Муж побуждал ее к этой покупке, указывая, что это упростит ее труд на кухне. Наконец, он возмутился тому, что она, по его мнению, умышленно не покупает агрегат. Он требовал от нее объяснения.

После некоторого размышления она вспомнила свое раннее впечатление относительно кухонных отходов. Ее детство пришлось на период Великой депрессии 30-х годов. В их доме отбросы тщательно берегли для прокорма свиньи, которую резали к рождеству, и это был важный источник питания. Даже тарелки после еды мылись без мыла, что позволяло воду после мытья с ее скудным содержанием питательных веществ использовать для помоев. Маленькой девочкой она усвоила, что сохранять отбросы важно, и когда она стала взрослой, ей было трудно позволить себе покупку новомодного механизма для их уничтожения. (Она купила-таки этот агрегат и после жила по-прежнему счастливо.)

Когда мы осознаем, что в мозгу каждого человека записаны тысячи подобных жизненных правил, мы начинаем понимать, каким огромным хранилищем разносторонней информации является Родитель. Многие из этих указаний подкрепляются такими дополнительными императивами, как "никогда", "всегда" и "никогда не забывай, что", и мы можем допустить существование определенных нейронных цепей, которые доставляют готовую информацию для сегодняшних транзакций. Этими правилами определяются обязательства, уловки и причуды, проявляющиеся впоследствии в поведении. Является Родитель тяжелым бременем или благом, зависит от его соответствия настоящему, от того, был ли он пересмотрен и приведен в соответствие с современными требованиями того Взрослого, функции которого мы также обсудим в этой главе.

Для Родителя имеются и другие источники, кроме собственно родителей. Трехлетний малыш, проводящий много часов перед телевизором, "записывает" все, что он видит. Программы, которые он смотрит, "преподают ему концепцию жизни". Если он смотрит программы, демонстрирующие насилие, я уверен, что это будет записано в Родителе. Так это и бывает. Такова жизнь! Этот результат однозначен, если его родители не выражают своего несогласия переключением программы. Если же они с удовольствием смотрят программы, полные насилия, малыш получает двойную санкцию — от телевизора и от людей — и он допускает, что получил право на насилие при условии, что по отношению к нему будет допущена известная несправедливость. Маленькая личность собирает свои собственные поводы "обнажить оружие", подобно тому, как это делает шериф: угон скота, попытка ограбления или незнакомец, пристающий к мисс Кити, могут быть легко сопоставлены с жизненным опытом маленькой личности. Многие из того, что делают с ребенком его старшие братья и сестры или другие авторитетные лица, также записывается Родителем. Любая внешняя ситуация, в которой маленький человек чувствует себя настолько зависимым, что он не волен усомниться или исследовать, продуцирует данные, накапливаемые Родителем. (Имеется и другой тип внешнего опыта маленького ребенка, который не записывается в информацию Родителя, и который мы рассмотрим при описании Взрослого.)

Дитя

В то время, как запись ряда внешних событий составляет то, что мы называем Родителем, происходит также и другая запись. Это запись внутренних событий, реакций маленького человека на то, что он видит и слышит (рис. 3). В этой связи важно напомнить наблюдения Пенфилда:

субъект снова переживает возникшую когда-то эмоцию, и он склонен к той же интерпретации, истинной или ложной, которая была им дана при переживании в первый раз. Таким образом, пробужденные воспоминания не являются точным фотографическим или фонографическим воспроизведением сцен или событий прошлого. Это воспроизведение того, что пациент видел, слышал, чувствовал и понимал.

Это есть та информация "видения, слышания, чувствования и понимания", которую мы определяем как Дитя. Поскольку маленькая личность не имеет запаса слов в период наиболее важных ранних переживаний, то большая часть ее реакции проявляется в чувствах. Мы должны учитывать положение ребенка в первые годы его жизни. Он мал, зависим, он неумел, неловок, у него нет слов, из которых бы он строил смысловые конструкции. Эмерсон сказал: "Мы должны знать, как расценить хмурый взгляд". Ребенок не умеет этого делать. Недовольный взгляд, обращенный в его направлении, может только вызвать чувства, пополняющие его запас негативных данных о самом себе. Это моя вина. Опять. И так всегда. Всегда так будет. Круг без конца.

В то время как ребенок столь беспомощен, к нему предъявляется бесконечный ряд безусловных и непреклонных требований. С одной стороны, имеется крайняя необходимость (зафиксированная генетически) в опорожнении кишечника по желанию, в исследовании окружающего мира, в разрушении, в выражении чувств и в приятных переживаниях, связанных с движениями и открытиями. С другой стороны, имеются твердые требования со стороны окружающих, в первую очередь родителей, чтобы ребенок отказался от этих первичных удовольствий, дабы получить в награду родительское одобрение. Это одобрение, которое может так же быстро исчезнуть, как и появилось, является непостижимой тайной для малыша, еще не усвоившего строгой зависимости между причиной и следствием.

Рис. 3. Дитя

Преобладающим побочным продуктом запретительного воспитательного процесса являются негативные переживания. На их основании маленькая личность рано заключает: "Я не в порядке". Мы называем такого рода самооценку неблагополучием или неблагополучным Дитя. Такое заключение, а также длительное переживание безрадостных чувств, которые приводят к нему и подтверждают его, постоянно записываются в мозг и не могут быть стерты.

Эта устойчивая запись является следствием того, что человек когда-то был ребенком. Все равно каким ребенком. Даже ребенком добрых, любящих, разумных родителей. Сама ситуация детства, а не намерение родителей порождает проблему. (Это будет обсуждаться в следующей главе при описании жизненных установок.) Примером дилеммы детства явилось заявление моей 7-летней дочери Хайди, которая однажды утром за завтраком сказала: "Папочка, если у моих мамы и папы все — о'кей, то почему у меня это не так?" Если дети "хороших" родителей несут такой груз неблагополучия, то можно представить всю тяжесть бремени, падающую на детей, родители которых грешат грубым пренебрежением, злоупотреблениями и жестокостью.

Подобно Родителю, Дитя является состоянием, в которое личность может переходить почти в любой момент его текущих транзакций. И сегодня с нами может случиться множество вещей, которые воссоздают ситуацию детства и вызывают такие чувства, какие владели нами тогда. Мы часто оказываемся в ситуациях неразрешимой альтернативы, когда мы загнаны в угол — либо реально, либо лишь в нашем восприятии своего положения. Подобные ситуации, как мы говорим, "затрагивают Дитя" и вызывают всплеск испытанных ранее чувств фрустрации и отвержения, и в нас снова оживает обновленная версия детской депрессии. Поэтому, когда личность охвачена чувствами, мы говорим, что в ней берет верх Дитя. Если у человека гнев преобладает над разумом, мы говорим, что им владеет Дитя.

Но есть и светлая сторона: Дитя является также огромным хранилищем позитивных сведений. В нем процветают творчество, любознательность, желание исследовать и узнать, стремление потрогать, почувствовать и испытать, а также записи удивительных свежих чувств первых открытий. Дитя содержит записи множества восторженных "ага-переживаний", первых в жизни маленькой личности: первый глоток воды из садового шланга, первое поглаживание мягкой шерстки котенка, первое уверенное удерживание соска материнской груди; впервые в ответ на его щелчок выключателем зажигается свет; впервые

кусочек мыла преобразуется в подводную лодку; снова и снова возникает стремление ко всему этому вернуться. Переживания радости, связанные с этими событиями, также записываются. Наряду со всеми записями неблагополучия, имеется контрапункт, ритмичное материнское укачивание, приятная мягкость любимого одеяла, длительная положительная реакция на благоприятные внешние события (если ребенок действительно любим). Все это также может быть воспроизведено в транзакциях сегодняшнего дня. Это как бы обратная сторона пластинки: счастливый беззаботный ребенок, сорванец, гонящийся за бабочкой, девчушка с вымазанным шоколадом лицом. Этот образ проявляется и многие годы спустя. Однако наши наблюдения как над маленькими детьми, так и над самими собой — уже взрослыми людьми — убеждают нас, что чувство неблагополучия значительно превосходит положительные чувства. Поэтому, мы полагаем справедливым утверждение, что каждый несет в себе неблагополучное Дитя.

Часто меня спрашивают: "Когда прекращается запись информации в компоненты Родитель и Дитя? Содержат ли Родитель и Дитя только переживания первых пяти лет жизни?" Я полагаю, что ко времени, когда ребенок покидает дом, чтобы самостоятельно испытать первый социальный опыт в школе, он получает почти все возможные наставления и указания от своих родителей, и с тех пор общение с ними существенно лишь для закрепления того, что уже записано. Тот факт, что ребенок начинает "использовать своего Родителя" в общении с другими, также оказывает закрепляющее действие, согласно идее Аристотеля: "То, что выражается, уже отражено". Что касается дальнейших записей в компоненте Дитя, то трудно вообразить любую существенную эмоцию, которая не была бы уже испытана в ее наиболее интенсивной форме к пятилетнему возрасту ребенка. Это в основном соответствует психоаналитической теории, да и по моим собственным наблюдениям является справедливым. Есть ли надежда на изменение, когда мы выходим из детства с записями неизгладимых переживаний в компонентах Родитель и Дитя? Как нам снять себя с крючка прошлого?

Взрослый

В возрасте около 10 месяцев жизнь ребенка начинает резко меняться. До этого времени его жизнь состояла главным образом из беспомощных и неосознанных реакций на собственные потребности и стимулы окружающей среды. Теперь у него появились Родитель и Дитя. Но он еще не приобрел способности ни выбирать свою реакцию, ни управлять своим окружением. Он еще не может ни управлять собой, ни сделать шаг навстречу миру. Он просто воспринимает все, с чем сталкивается.

Однако к 10 месяцам он начинает ощущать преимущества передвижения в пространстве. Он может манипулировать предметами и начинает двигаться, освобождая себя из тюрьмы неподвижности. Известно, что ранее, в возрасте восьми месяцев младенец часто кричал и требовал помощи, чтобы сменить неудобное положение, ибо был неспособен сделать это сам. В 10 месяцев он сосредоточивает внимание на обследовании игрушек. Согласно наблюдениям А.Гезелла и Ф.Илга, десятимесячный ребенок

... с удовольствием играет с чашкой и делает вид, что пьет. Он тянет в рот предметы и жует их. Ему приятна общая двигательная активность: сидя и играя, он наклоняется вперед и снова самостоятельно выпрямляется. Он тянется к игрушкам, отбрасывает их, переходит от сидения к ползанию, подтягивается и может упасть. Он начинает путешествовать. Социальная активность, доставляющая ему удовольствие, — игра с причмокиванием губами, в прятки ("ку-ку"), хождение на четвереньках, т. е. упираясь руками в пол, или раскачивание на игрушке-качалке. Девочки проявляют первые признаки скромности, наклоня голову в сторону, когда они улыбаются.

Рис. 4. Постепенное становление Взрослого, начиная с 10 мес.

Десятимесячный ребенок открывает, что он способен что-то делать по собственному намерению и замыслу. Такая самоактуализация закладывает основы Взрослого (рис. 4).

Информация Взрослого накапливается в результате осознания ребенком того, что реальная жизнь кое-чем отличается и от "преподанной концепции" Родителя, и от "прочувствованной концепции" Дитя. Взрослый формирует "продуманную концепцию" жизни на основе сбора и анализа информации.

Подвижность, которая дает рождение Взрослому, становится надежной поддержкой позднее, когда личность попадает в беду. Человек идет прогуляться, чтобы "прочистить свои мозги". Прогулки пешком, по-видимому, снижают тревогу. Имеется запись, что движение действует благотворно, помогает отвлечься и более четко понять, в чем состоит личная проблема. Взрослый в первые годы жизни еще слаб и незрел. Его легко "вывести из строя" приказами Родителя или страхами Дитя. Мать говорит о хрустальном бокале: "Нельзя, не трогай это!" Ребенок может отойти и заплакать, но при первой же возможности он дотронется до него, чтобы посмотреть, что из этого получится. В большинстве случаев Взрослый, несмотря на все препятствия на его пути, продолжает существовать и функционирует все более и более эффективно по мере того, как идет процесс созревания.

Взрослый в принципе занимается преобразованием стимулов в единицы информации, обработкой и систематизацией этой информации на основе прежнего опыта. Он отличается от Родителя, который по природе своей подражателен и стремится к соблюдению заимствованных норм, а также от Дитя, которое склонно реагировать более резко на базе дологического мышления и плохо дифференцированных или искаженных восприятий. Благодаря Взрослому, маленький человек начинает различать жизнь, преподанную и демонстрируемую ему (Родителем), жизнь, какой он ее переживает, желает и воображает (Дитя) и жизнь, постигаемую им самим (Взрослый).

Рис. 5. Взрослый получает информацию из трех источников

Взрослый является как бы компьютером, который выдает решения после обработки информации, полученной из трех источников: Родителя, Дитя, а также той информации, которую накопил и накапливает сам Взрослый (рис. 5). Одна из наиболее важных функций Взрослого состоит в изучении данных Родителя, в оценке их правильности и пригодности к настоящему времени и затем в принятии или отвержении их; в оценке данных Дитя — соответствуют ли они настоящему или же устарели, поскольку являются реакцией на устаревшие данные Родителя. Цель состоит не в том, чтобы отказаться от Родителя и Дитя, а в том, чтобы свободно изучать данные этих компонентов. Взрослый, говоря словами Эмерсона, "не должен быть связан именем добродетели, а должен исследовать, добродетель ли это", или порок, если ранее принято решение — "у меня не все в порядке".

Взрослый, проверяющий данные Родителя, может появиться в раннем возрасте. Больше защищен тот ребенок, который выясняет, что большая часть данных Родителя верна: "Они говорили мне правду!" "Действительно, машины на улице опасны!" — заключает маленький мальчик, увидев, как любимого пса сбила машина. "Действительно, все идет лучше, если я делюсь своими игрушками с Бобби", думает малыш, награжденный чем-нибудь из сокровищ Бобби. "И правда, лучше себя чувствуешь, когда трусы сухие", — заключает маленькая девочка, научившаяся самостоятельно ходить в туалетную комнату. Если родительские директивы основаны на реальности, ребенок с помощью своего Взрослого осознает свою целостность. То, что он проверяет, подтверждается при проверке. Сведения, которые он собирает в экспериментах и проверках, начинают составлять некие "константы", которым он может доверять. Его открытия подтверждаются тем, чему его учили.

Важно подчеркнуть, что проверка данных Родителя не стирает записей неблагополучия, которые зафиксировало Дитя. Мать убеждена, что единственный способ удержать трехлетнего Джонни вдали от улицы — это отшлепать его. Он не понимает опасности. Его реакция включает страх, гнев и недовольство, и ни малейшего понимания

того факта, что мать любит его и оберегает его жизнь. Регистрируются, записываются лишь страх, гнев и фрустрация. Эти чувства не стираются более поздним осмыслением ее правоты, пониманием того, почему в детстве было зарегистрировано столь много записей неблагополучия, однако таким образом можно освободиться от продолжающихся повторных проигрываний в настоящее время. Мы не можем стереть запись, но в нашей власти ее не включать.

Тем же образом, каким Взрослый пересматривает данные Родителя, чтобы определить, что там правильно, а что нет, он приводит в порядок сведения Дитя, чтобы

Рис. 6. Функция Взрослого, состоящая в сопоставлении данных с реальностью

установить, какие чувства допустимо выражать. В нашем обществе считается вполне допустимым для женщины плакать на свадьбе, но недопустимо кричать на мужа во время приема гостей. И плач, и крик являются эмоциями Дитя. Взрослый регулирует выражение эмоции соответственно случаю. Функции Взрослого в пересмотре информации Родителя и Дитя изображены на схеме (рис. 6). На этой схеме Взрослый в рамках Взрослого (среднего круга) имеет отношение к тем данным, которые сверены с реальностью. (Для меня было очевидным, что космические путешествия — плод фантазии, теперь я знаю, что это — реальность.)

Другая функция Взрослого состоит в вероятностной оценке. Эта функция медленно развивается в ребенке и, по-видимому, большинство из нас так и не усваивает ее на протяжении жизни. Маленькая личность постоянно сталкивается с неприятными альтернативами (или ты съешь свой шпинат, или останешься без мороженого), мало побуждающими к изучению вероятностей. Нерассмотренные вероятности могут быть причиной неудач наших транзакций, и неожиданные сигналы опасности могут привести к большему ослаблению Взрослого, чем ожидаемые опасности. Это напоминает аппарат, печатающий биржевые новости, который может работать еще много часов после окончания самых активных торговых дней. Мы иногда относимся к этой задержке как к "отставанию компьютера", для исправления которого имеется старый знакомый метод "счета по пальцам".

Способность к вероятностной оценке можно увеличить сознательным усилием. Подобно мускулам тела, Взрослый растет и увеличивает свою эффективность посредством тренировки и функционирования. Если благодаря вероятностной оценке Взрослый проявляет бдительность относительно возможной беды, он также может разработать решение, чтобы встретить беду, если она придет.

Однако при достаточно сильном стрессе Взрослый может быть ослаблен настолько, что верх берут несоответствующие случаю эмоции. Связи между Взрослым, Родителем и Дитя хрупки, иногда едва различимы и уязвимы для тех поступающих сигналов, которые имеют тенденцию воссоздавать ситуации, пережитые нами в дни беспомощности и зависимости в детстве. Взрослый иногда так переполнен и подавлен сигналами "плохих новостей", что он опускается в транзакциях до роли наблюдателя. Человек в такой ситуации может сказать: "Я знал, что поступил неправильно, но ничего не мог поделать с собой."

Нереалистические, иррациональные, не свойственные Взрослому реакции характерны для состояния, определяемого как травматический невроз. Опасность или "плохие новости" бьют по Родителю и Дитя, но одновременно попадают и по Взрослому. Дитя реагирует своим изначальным способом, чувством неблагополучия. Это может привести к различным проявлениям феномена агрессии. Личность снова может почувствовать себя крошечным, беспомощным, зависимым ребенком. Наиболее примитивным из этих феноменов является блокирование мышления. Это можно наблюдать, например, в психиатрических больницах с режимом запертых дверей. Когда за пациентом закрывается дверь, происходит его быстрая и выраженная деградация, вот почему я против лечения пациентов в условиях, где придают особое значение родительской заботе. Обслуживание беспомощного Дитя в индивидууме задерживает восстановительный процесс возвращения Взрослого к исполнению своих

функций.

Идеальная больница будет представлять собой комфортабельный мотель с "игровой площадкой" для Дитя около здания клиники, которое предназначено для занятий, намеченных для восстановления Взрослого. Обслуживающий персонал не должен носить униформы и выступать для пациентов заботливыми родителями. Наоборот, специалисты в повседневной одежде должны направлять все свои знания и умения на то, чтобы помочь каждой личности идентифицировать своего Родителя, Взрослого и Дитя.

В наших психотерапевтических группах мы используем особые разговорные обороты типа: "Почему бы вам не остаться в своем Взрослом?" в тех случаях, когда у того или иного члена группы чувства берут верх. Или по-другому: "А какова была изначальная транзакция?" Этим вопросом мы как бы "включаем Взрослого", чтобы он проанализировал сходство между нынешним вызывающим огорчение сигналом и той изначальной транзакцией, которая вызвала огорчение у маленького ребенка.

Непрерывная работа Взрослого состоит, таким образом, в проверке старой информации, ее пригодности или непригодности, и вторичного ввода ее для будущего использования. Если эта работа идет гладко и налицо отсутствие конфликта между преподанным и реальным, то компьютер освобождается для новой важной работы, творчества. Творчество, подобно Взрослому, рождается из любознательности Дитя. Из Дитя исходит "хочу", а из Взрослого — "как, каким образом". Существенным условием творчества является свободное компьютерное время. Если компьютер завален старыми делами, для нового дела остается мало времени. Многие директивы Родителя, однажды проверенные, становятся автоматическими и, таким образом, освобождают компьютер для творчества. Многие наши решения в ежедневных транзакциях осуществляются автоматически. Например, при виде стрелки с указанием на одностороннее движение мы автоматически удерживаемся от езды в противоположную сторону. Мы не вовлекаем свой компьютер в длительный процесс обработки данных относительно проектирования автомагистралей, статистики дорожных происшествий и особенностей составления дорожных знаков. Если бы мы стали детально обдумывать каждое решение или действовать, совсем исключив данные, полученные от наших родителей, наш компьютер редко бы находил время для творческого процесса.

Некоторые утверждают, что недисциплинированный ребенок, свободный от ограничений, обладает большей способностью к творчеству, чем тот ребенок, которого родители ставят в рамки. Я не верю в это. Ребенок имеет больше времени на то, чтобы творить, — исследовать, изобретать, разбирать на части и собирать их воедино — если он не тратит время на принятие ненужных решений, для которых у него нет адекватных данных. Маленькому мальчику остается больше времени, чтобы слепить снеговика, если мать не позволяла ему вступать в длительные споры: надевать или не надевать галоши. Если ребенку позволяют проявлять творчество в разрисовывании обувным кремом стен прихожей, он не готов к болезненным последствиям этого же действия в соседнем доме. Неприятные результаты не производят чувства благополучия. Имеются также другие последствия, которые отнимают время, такие, как лечение в больнице после столкновения по методу проб и ошибок с автомобилем на улице. Компьютерного времени довольно много, но конфликты его безжалостно пожирают. Наиболее дорогостоящий в плане времени конфликт возникает, когда выдаваемое родителями за правильное не кажется правильным Взрослому. Наиболее творческая индивидуальность — та, которая открывает, что большая часть содержимого Родителя соответствует действительности. Тогда человек может всю эту правильную информацию целиком передать Взрослому, доверять ей, забыть о ней и приступить к другим вещам, таким, как изготовление бумажного змея, постройка песчаного дворца или занятия дифференциальным исчислением.

Однако многие в юные годы расточают время на конфликты между данными Родителя и тем, что они видят в действительности. Их наибольшая беда в том, что они не понимают, почему Родитель имеет над ними такую большую власть. Когда истина стучится в дверь

Родителя, тот говорит: "Входи, давай рассудим вместе". Маленький ребенок, отец которого сидит в тюрьме, а мать занимается воровством, может иметь громкую запись в своем Родителе: "Никогда не доверяй полисмену!" Но вот он встречается доброжелательного полицейского. Его Взрослый подсчитывает все сведения об этом славном малом, как он разрешает поиграть в мяч на песчаной площадке, как он управляется с хулиганами, как он приветлив и как он спокойно разговаривает. Малыш оказывается в ситуации конфликта. То, что он видит в реальности, отличается от того, чему его учили. Родитель говорит ему одно, а Взрослый другое. В период своей действительной зависимости от родителей, охраняющих его, как бы слаба эта защита ни была, по-видимому, он примет суждение своих родителей о полисменах, как о плохих людях. Таким образом передается предубеждение. Для маленького ребенка, возможно, безопаснее поверить в ложь, чем поверить своим собственным глазам и ушам. В непрерывном внутреннем диалоге Родитель настолько довлеет над Дитя, что Взрослый отступает и отказывается вмешаться в конфликт. Таким образом, тезис "Полицейские — плохие" принимается за истину. Этот механизм, называемый контаминацией, будет описан в главе 6.

Глава 3. Четыре установки жизни

В грусти присущего человеку юмора отражается честно и без обмана, чисто по-человечески, что такое быть ребенком.

С. Кьеркегор

Уже в ранние годы ребенок заключает: "У меня не все в порядке". Он делает заключение и о своих родителях: "У вас все в порядке, вы — о'кей". Это первое, что он понимает, пытаясь на протяжении жизни осмысливать себя и мир, в котором он живет. Установка "Я не в порядке — вы в порядке" — решающая в жизни. Она записана навсегда и влияет на все, что бы человек ни делал. Такое решение может уступить место другому решению. Но не ранее, чем оно будет осмыслено.

Чтобы подтвердить эту мысль, я хочу посвятить первую часть данной главы рассмотрению положения новорожденного, маленького и подрастающего ребенка как в дословесный период жизни, так и после того, как он научится говорить. Многие утверждают, что у них было "счастливое детство", и они никогда не принимали решения "Я не в порядке — вы в порядке". Я глубоко убежден, что каждый ребенок делает подобное заключение, даже несмотря на "счастливое детство". Прежде всего я хочу рассмотреть ситуацию его появления на свет и указать на факты, свидетельствующие о том, что его рождение и события его младенческой жизни регистрируются, записываются, хотя потом и не вспоминаются.

В этой связи мы снова приведем заключение Пенфилда, что мозг выполняет три функции: 1 — запись, 2 — воспоминание, 3 — оживление переживания. Хотя воспоминание событий из раннего периода жизни невозможно, у нас есть свидетельства, что мы можем оживлять и оживляем самые ранние переживания в форме возврата в эмоциональное состояние новорожденного младенца. Так как младенец не может использовать слова, его реакции ограничиваются ощущениями, чувствами и, возможно, смутными архаическими фантазиями. Его чувства выражаются плачем или различными движениями тела, указывающими на неудобства либо комфорт. Его ощущения и фантазии, пусть невыразимые из-за бессловесности того периода, когда они записаны, позднее время от времени вновь проигрываются в снах.

Проиллюстрируем это примером. Пациентка рассказала сон, который повторяется на протяжении ее жизни. Каждый раз, когда она видела этот сон, она просыпалась в состоянии крайней паники, с учащенным сердцебиением и тяжелым дыханием. Она старалась описать этот сон, но не могла найти подходящих слов. При одной такой попытке она сказала, что чувствовала себя "совсем крошечной, маленькой частичкой, вокруг меня кружилось что-то

огромное, колоссальное, крупное, космическое, типа громадных спиралей, становящихся все больше и больше, угрожающих поглотить меня, и вот, казалось, я исчезаю в этом необъятном, чудовищном водовороте". Хотя в ее рассказе проявлялось представление о потере своей целостности, ее ощущение паники, по-видимому, указывало на имевший место страх смерти, являющийся изначальной биологической реакцией на угрозу для жизни.

Некоторое время спустя она снова рассказала сон. Он появился впервые после почти годового перерыва. Однажды во время путешествия со своим мужем она оказалась в провинциальном ресторане, где была неплохая обстановка, но еда неважная. Она почувствовала себя не очень хорошо, когда они вернулись в отель, и поэтому легла вздремнуть. Затем она уснула и проснулась в панике от того же сна. Одновременно она почувствовала сильные спазмы в желудке, которые "удвоили мучения". Ничто из последних событий не могло спровоцировать это, и, казалось, ужасный сон имеет некоторую связь с крайне мучительной болью в желудке. Все же этот сон не поддавался описанию, однако она сообщила еще об одном ощущении, о чувстве удушья.

Некоторые сведения о матери пациентки помогли предположить возможный источник этого сна. Ее мать, крупная, полная женщина, кормила грудью своих детей и не сомневалась в том, что еда является лучшим лекарством. Она считала, что ухоженные дети — это хорошо накормленные дети. Кроме того, она была агрессивной, властной женщиной. Мы пришли к выводу (и это единственное, что мы могли сделать), что сон имел истоки в период, когда пациентка еще не умела говорить, так как она не могла описать его содержание. Ассоциация со спазмами в животе предполагает некоторую связь с опытом раннего кормления. Вероятно, пациентка в этом возрасте, насытившись, прекращала есть, мать же настаивала на продолжении (в ту пору еще не было принято кормление по потребности). При этом могли иметь место ощущения дремоты, удушья и спазм желудка. Содержание сна (маленькое существо, поглощаемое громадным космическим существом) могло быть повторным проигрыванием восприятия младенцем своего положения — себя, крошечной пылинки, поглощаемой огромными материнскими грудями, или же давящим присутствием самой матери.

Такое содержание сновидения подтверждает предположение, что наши самые ранние переживания, хотя и невыразимые, записываются и повторно проигрываются в настоящем. Другим подтверждением тому является закрепление прошлых приобретений. Реакции младенца на внешние стимулы, пусть вначале инстинктивные, скоро начинают отражать обусловленный или выученный (записанный) опыт. Например, он научается смотреть в направлении материнских шагов. Если же все переживания и чувства записываются, мы можем понять крайний ужас, гнев или страх, испытываемые нами в некоторых ситуациях сегодняшнего дня, так как происходит оживление первоначального состояния ужаса, ярости или страха, которые мы чувствовали в младенческом возрасте. Мы можем считать это повторным проигрыванием старой записи.

Для большего понимания важно рассмотреть ситуацию, в которой находится младенец. На рис. 7 мы видим линию, представляющую промежуток от зачатия до пятилетнего возраста. Первый отрезок времени — 9 месяцев между зачатием и биологическим рождением. В течение этих месяцев начавшаяся жизнь находится в наиболее благоприятном окружении, которое человеческое существо может когда-либо еще испытать. Этот тип существования расценивается как состояние симбиотической связи.

Затем, при биологическом рождении, маленький человек в течение короткого промежутка времени в несколько часов выталкивается в состояние катастрофически контрастное, в котором он подвергается воздействию чуждых и, несомненно, ужасающих крайностей холода, грубости, давления, шума, отказа в поддержке, ослепительного света, одиночества и заброшенности. Младенец в течение короткого времени оказывается отсечен, оторван, лишен прежних связей. Все теории родовой травмы единодушно предполагают, что чувства, испытываемые при этом событии, записываются и сохраняются в определенной форме в мозгу.

Это предположение подтверждается весьма частыми случаями повторяющихся сновидений типа "дренажная труба", которые испытывают многие люди вслед за ситуациями крайнего стресса. Пациент описывает сон, в котором он выскальзывает из емкости с водой, где он пребывал в относительном спокойствии, в сточную или дренажную трубу. Он испытывает чувство нарастающей скорости и давления. Это ощущение характерно также для состояния клаустрофобии. Младенец переполнен непреодолимыми, неприятными стимулами, и в результате он испытывает чувства, являющиеся, согласно Фрейду, образцом для всех последующих волнений.

Рис. 7. Рождения индивидуума от зачатия до 5 лет

Далее младенец попадает к изводителю — другому человеку, который берет его, укутывает в теплое одеяло, держит и начинает приятно "поглаживать". Это точка психологического рождения (см. рис. 7). Это первый ввод информации о том, что жизнь "там, снаружи" не так уж плоха. Так приходит примирение, восстановление связи, возникновение воли к жизни. Поглаживание, или повторяющийся телесный контакт, необходим для выживания. Без этого ребенок умрет, если не физически, то психологически. Случаи физической смерти от так называемого младенческого маразма когда-то часто имели место в приютах для подкинутых детей, лишенных этих первых поглаживаний. Никаких физических причин, объясняющих эти смертные случаи, не существовало, помимо отсутствия необходимой стимуляции.

Эта болезненная неопределенность чередующихся прикосновений держит младенца в состоянии постоянной неуравновешенности. В первые два года жизни у него нет орудий понятийного мышления — слов, позволяющих построить объяснение его неопределенного положения в мире. Однако он непрерывно записывает чувства, возникающие из его отношений с другими людьми, в основном с матерью, и эти чувства прямо относятся к наличию или отсутствию ласкающих прикосновений. Кто бы ни осуществлял прикосновение, он — о'кей. Самооценка ребенка неустойчива, потому что его чувства благополучия преходящи и постоянно вытесняются чувствами неблагополучия. В конце концов, неопределенность убеждает его в собственном неблагополучии. С какого момента ребенок принимает окончательное решение о своем положении: "Я не в порядке, вы в порядке (о'кей)"?

Пиаже, основываясь на тщательных наблюдениях за младенцами и детьми раннего возраста, полагает, что усвоение причинно-следственных связей (что за чем следует) начинается в первые месяцы жизни и завершается к концу второго года жизни. Другими словами, информация, имеющая форму беспорядочных впечатлений, начинает аккумулироваться в некие последовательные структуры и достигает того уровня, на котором становится возможно довербальное умозаключение. Пиаже говорит: "В течение первых двух лет детства эволюция сенсомоторного интеллекта, а также связанное с ним уточнение восприятия вселенной, кажется, приводит к состоянию равновесия, граничащего с рациональным мышлением". Я полагаю, что это состояние равновесия, очевидное к концу второго года или на третьем году жизни, является результатом заключения ребенка о самом себе и о других: его жизненной установки. Поскольку установка определена, у ребенка появляется устойчивая опора для дальнейшей деятельности, некая основа способности предвидеть и управлять. Пиаже говорит, что эти ранние психические процессы не обеспечивают "знания и утверждения истины", а ограничиваются стремлением к успеху или практической адаптацией: если я не в порядке, а вы — о'кей, то как я могу заставить вас, благополучную личность, быть добрым ко мне, неблагополучной личности? Такая установка может показаться невыигрышной, но ребенок придерживается именно ее, и это лучше, чем ничего. Таким образом достигается равновесие. Взрослый компонент в ребенке осваивает первые навыки "постижения смысла жизни" в процессе решения того, что Адлер называл "центральной проблемой жизни" — отношения к другим людям, — а также того, что

Салливан называл "отношением к себе, которое навсегда принимается индивидом".

Одно из наиболее четких утверждений о развитии установок дал Кьюби:

Можно сделать определенный вывод: именно, что в ранней стадии жизни, иногда в первые месяцы, а иногда позже, часто создается центральная эмоциональная установка. Установлено, что к этой сложившейся в раннем возрасте центральной эмоциональной установке человек имеет тенденцию возвращаться до конца своих дней. Это, в свою очередь, может составить как главную защиту, так и главное уязвимое место его жизни. Фактически, образование центральной эмоциональной установки может послужить одним из наиболее ранних оснований в эволюции невротических процессов человека, так как оно может начаться даже в довербальный и в значительной степени досимволический период жизни младенца... Всякий раз, когда центральная установка болезненна, личность может потратить всю свою жизнь, защищая себя от нее, снова используя сознательные, подсознательные и бессознательные приемы, имеющие своей целью избежать причиняющей боль центральной установки.

Далее Кьюби поднимает вопрос о возможности изменения этих установок в последующий период жизни. Я полагаю, что это возможно. Хотя ранние переживания, достигшие кульминации в установке, нельзя стереть, я уверен, что ранние установки можно изменить. Однажды принятое решение может быть пересмотрено.

В транзактном анализе выделяются четыре жизненные установки относительно себя и других, которых может придерживаться личность:

1. Я не в порядке, вы в порядке.
2. Я не в порядке, вы не в порядке.
3. Я в порядке, вы не в порядке.
4. Я в порядке, вы в порядке.

Прежде чем подробно рассмотреть каждую установку, я хотел бы высказать несколько общих соображений. Я полагаю, что к концу второго года жизни или на третьем году жизни ребенок приходит к одной из первых трех установок. Я не в порядке, вы в порядке — первоначальное предварительное решение, основанное на переживаниях первого года жизни. К концу второго года жизни оно подтверждается и закрепляется или сменяется установкой 2 или 3: я не в порядке — вы не в порядке, либо я в порядке — вы не в порядке. Приняв окончательное решение, ребенок придерживается выбранной им установки, и она определяет все, что он делает. Она остается с ним на всю оставшуюся жизнь, даже если позднее он сменит ее на четвертую установку. Решение придерживаться первых трех установок основано в целом на наличии или отсутствии поглаживания, т. е. ласки, одобрения. Первые три решения являются невербальными. Они представляют собой вывод, результаты, а не объяснения. И все-таки они представляют собой нечто большее, чем условные рефлексy. Они являются тем, что Пиаже называл интеллектуальным освоением причинности. Другими словами — это результат обработки сведений Взрослого у очень маленького ребенка.

Я не в порядке — Вы в порядке

Это универсальная установка раннего детства, являющаяся логическим заключением ребенка и вытекающая из ситуации его рождения и младенчества. В этой установке представлено благополучие, как следствие поглаживаний, ласк. Каждого ребенка ласкают в первый период жизни просто потому, что о нем необходимо заботиться. Без воздействия человеческих рук, даже минимального, младенец не выживет. Имеет место также установка неблагополучия. Это заключение о самом себе. Я полагаю очевидным, что у маленького ребенка происходит избыточное накопление переживаний неблагополучия, определяющее (на основе фактов, которыми ребенок располагает) неблагоприятное мнение о самом себе. Разъясняя самым разным людям идеи транзактного анализа, я обнаружил общую реакцию согласия и понимания при объяснении происхождения и существования неблагополучия Дитя. Я думаю, что признание неблагополучного Дитя в каждом из нас является единственно

благожелательным, а отсюда целительным способом анализа человеческих игр. Имея в виду универсальность игр, универсальность представлений о собственном неблагополучии кажется резонным выводом. Разрыв Адлера с Фрейдом касался этого пункта: в основе жизненной борьбы человека лежит не секс, а скорее чувства неполноценности, неблагополучия, которые, очевидно, присущи всем. Адлер считал, что ребенок, маленький и беспомощный, неизбежно считает себя неполноценным по сравнению с окружающими его взрослыми людьми. Адлер оказал большое влияние на Г.С.Салливана, а тот сильно повлиял на меня, поскольку мне довелось работать с ним в последние пять лет его жизни. Салливан, основным вкладом которого в психоаналитическую теорию было понятие "межличностных отношений" или транзакций, заявил, что ребенок строит свою самооценку в целом на оценках других, что он назвал "отраженными оценками". Он говорил:

Ребенку недостает багажа и опыта, необходимого для формирования точного представления о самом себе, так что его единственным ориентиром является реакция других на него. Оснований усомниться в этих оценках немного, во всяком случае ребенок слишком беспомощен, чтобы возражать или протестовать. Он пассивно принимает суждения, которые первоначально передаются путем эмпатии, а также словами, жестами и действиями... таким образом, отношение к себе, усвоенное в раннем возрасте, навсегда сохраняется в личности наряду с некоторым допускаемым влиянием экстраординарных обстоятельств окружения и изменениями благодаря более позднему опыту.

При первой установке личность ощущает себя во власти других. Она чувствует громадную потребность в поглаживании или одобрении, которое является психологическим вариантом полученных в детстве физических прикосновений. Такая установка небезнадежна, поскольку имеется, пусть и непостоянный, источник поглаживаний: Вы — о'кей. Взрослому есть о чем заботиться: что делать, чтобы заслужить ласку или одобрение? Имеются два пути, посредством которых люди могут попытаться изжить эту установку.

Первый путь состоит в пересмотре жизненного сценария, в основе которого лежит признание неблагополучия. Этот сценарий, который неосознанно зафиксирован Дитя, может спровоцировать стремление к самоизоляции, потому что жить среди благополучных людей невыносимо. В этом случае человек может искать поглаживаний, погрузившись в детальную разработку иллюзорного мира под девизами "Вот если бы..." и "Когда я...". Или же жизненный сценарий может порождать такие формы поведения, которые другие люди порицают, лишняя раз подтверждая мнение "Я не в порядке". Так появляется на свет "несносный мальчишка". "Вы говорите — я плохой, так я и буду плохим!" И он станет кулаками прокладывать себе путь по жизни, утверждаясь в том единственном убеждении, на которое всегда можно положиться: "Я не в порядке — вы в порядке". И хотя таким образом достигается некоторая целостность внутреннего мира, этот путь, окрашенный унижением, ведет к отчаянию. В итоге эта установка приводит либо к конформному отказу от себя, либо к самоубийству.

Более распространенный способ преодолеть эту установку — создание (также неосознанное) контрсценария, позаимствовав у Родителя ключевую идею: "Ты можешь быть о'кей, если...". Такой человек ищет общения с теми, у кого сильный Родитель, поскольку нуждается в ощутимых поглаживаниях, а чем сильнее Родитель, тем существенней поглаживания. (Сигнал "о'кей" можно получить только от того, кто сам "о'кей", а Родитель благополучен изначально.) Этот человек жаждет соответствовать требованиям других. "Наши лучшие люди" нередко занимают это свое положение благодаря тому, что стремятся именно таким образом снискать поощрения. Они, однако, обречены всю жизнь карабкаться по горному склону: покорив одну вершину, они вдруг обнаруживают, что перед ними громоздится новая?.. Ощущение собственного неблагополучия водит пером при написании жизненного сценария; контрсценарий рождается из ощущения "Вы — о'кей (и я хочу быть таким же)". Но ни тот, ни другой не приносят счастья и сознания собственной значимости, поскольку основная жизненная установка неизменна: "Что бы я ни делал, я все равно не в порядке".

После того как установка обнаружена и подверглась изменению, достижения и навыки, приобретенные на основе контрсценария, могут служить для построения нового осознанного плана жизни под руководством Взрослого.

Я не в порядке — вы не в порядке

Если еще в раннем возрасте все дети приходят к заключению "Я не в порядке — вы в порядке", то откуда возникает другая установка: "Я не в порядке и вы тоже"? Что приводит к изменению взгляда на благополучие других? Что происходит с источником поглаживания?

К концу первого года жизни с ребенком происходит нечто очень важное. Он научается ходить, не нуждаясь при этом в поддержке. Если мать не склонна дарить поглаживания, если она в течение первого года занималась с ребенком лишь в силу необходимости, в таком случае освоение навыка ходьбы означает для ребенка конец младенчества. Поглаживания резко ослабевают. А по мере того, как ребенок начинает вылезать из кроватки и, не находясь ни минуты в покое, всюду сует свой нос, наказания становятся все более строгими и частыми. Да и самопроизвольные ушибы и травмы случаются все чаще, потому что способность к самостоятельному передвижению побуждает к попыткам преодолеть все новые препятствия.

Жизнь, обеспеченная в течение первого года известными удобствами, лишается их. Ласки больше нет. Если ощущение отверженности не смягчается на протяжении второго года жизни, ребенок заключает: "Я не в порядке — вы не в порядке". В этой ситуации тормозится развитие Взрослого, так как его ведущая функция — добывание поглаживаний — блокирована отсутствием источника поглаживаний. Человек в таком положении опускает руки. Ему не на что надеяться. Он просто плывет по течению и в крайнем случае может в конце концов в состоянии глубокой самоизоляции оказаться в психиатрической клинике. Его поведение деградирует, и верх берет стремление вернуться к стилю жизни младенца, когда он получал единственные знакомые ему виды поглаживания — уход и кормление.

Трудно представить человека, который прожил бы жизнь, не получая поглаживаний. Даже если мать была равнодушна к ребенку, как правило находились заботливые люди, так или иначе дарившие ему ласку. Однако, если жизненная установка принята, то любые события избирательно интерпретируются в ее поддержку. Сделав вывод "Вы не в порядке", человек распространяет его на всех других людей и тем самым отвергает их поглаживания, которые на самом деле могут быть искренними. Утвердившись в своем мнении, человек не позволяет жизненному опыту его разрушить. Такова определяющая природа установки. Кроме того, исповедуя эту установку, личность исключает своего Взрослого из взаимодействия с другими людьми. Поэтому даже в процессе психотерапии до Взрослого не так легко добраться, особенно если принять во внимание, что ярлык "Вы не в порядке" навешивается и на психотерапевта.

В определенных условиях установка "Я не в порядке — вы не в порядке" может выступать как первичная, а не как производная. Это касается аутичных детей. Психологически аутичный ребенок как бы и не родился. Ранний детский аутизм представляет собой реакцию несозревшего организма на чудовищный стресс, когда ни одно поглаживание не доходит до ребенка. Аутичный ребенок в первые решающие недели своей жизни не испытывает ощущения защищенности. Резко выброшенный в жизненное пространство, он не находит в нем никого, кто мог бы служить защитой и опорой.

По мнению Е.Шоплера, аутизм развивается вследствие сочетания недостаточной стимуляции и определенных физиологических факторов. К последним относятся высокие пороги чувствительности, из-за которых даже поступающие поглаживания не воспринимаются. Ребенок не обязательно полностью лишен ласки, у него просто отсутствует способность ее ощутить. Родители в этом случае считают его бесчувственным. Ребенок предпочитает, чтобы его не трогали, и бывает недоволен, когда его берут на руки. И тогда даже те прикосновения, которые сначала поступали, сходят на нет: ведь "он не любит, когда

его держат на руках". Не исключено, что избыточная (по сравнению с принятой в норме) стимуляция может разрушить этот барьер.

Однажды я наблюдал пример зримого воплощения этой установки — "Я не в порядке — вы не в порядке" — у одиннадцатилетнего мальчика, страдавшего аутизмом в такой степени, что он даже не говорил. Сильные неоднократные удары кулаком направлялись им сначала психотерапевту, а затем — по собственной голове. Таким образом он как бы воплощал свое представление о жизни: "Ты плохой и я плохой, нас обоих надо уничтожить".

Я в порядке — вы не в порядке

Если ребенок довольно долгое время испытывает суровое отношение со стороны родителей, которых он изначально считал благополучными, его жизненная установка примет еще одну, третью, криминальную форму: "Я — о'кей, а вы — нет". Элемент благополучия здесь присутствует, но откуда он взялся? Где находится источник поглаживания, если "вы не в порядке"?

Это трудный вопрос. Особенно если принять во внимание, что данная установка формируется на втором-третьем году жизни. Если двухлетний малыш решает: "Я — о'кей", означает ли это, что его благополучие — результат "самопоглаживания", и если это так, то каким же образом ребенок его осуществляет?

Я полагаю, его самопоглаживание появляется тогда, когда маленький человек пытается залечить раны, нанесенные родителями своему "забитому ребенку". Этому ребенка бьют так жестоко, что кости трещат. Каждый, кого избивали до переломов и кровавых синяков, знает, что такое сильная боль. Обычными для забитых детей являются сломанные ребра, отбитые почки, переломы лицевых костей. Как же должен чувствовать себя малыш, которому каждый вздох причиняет невыносимые страдания из-за поломанных ребер, которого мучает головная боль из-за ушибов и кровоизлияний? А ведь каждый час в нашей стране пять малышей получают увечья от рук собственных родителей!

Думаю, что ощущение благополучия приходит к такому ребенку тогда, когда его оставляют в покое и дают возможность "залезть на раны". Именно в этом положении обстановка, в которой он находится, наиболее контрастна той боли, которую он испытал. Он чувствует: "Оставьте меня, и мне станет хорошо. Со мной все в порядке". При появлении родителей он приходит в ужас. "Вы снова будете меня бить! Вы плохие! Я — о'кей, а вы — нет". Истории многих преступников-психопатов, исповедовавших эту позицию, изобилуют примерами перенесенной в детстве жестокости.

Такой малыш пережил жестокость. Но он все-таки выжил. То, что произошло с ним, может случиться опять. "Я выжил, и я выживу." Он не сдается. Подрастая, он начинает давать сдачи. Он испытал на себе жестокость и знает, как быть жестоким. Он также имеет разрешение (данное его Родителем) быть грубым и жестоким. Ненависть питает его, хотя он может научиться скрывать ее под маской дозированной вежливости.

Установка "Я в порядке — вы не в порядке" для такого ребенка является средством спасения своей жизни. Трагедией и для него самого, и для общества является то, что он идет по жизни, не пытаясь заглянуть в себя. Он не способен объективно оценить свою роль в том, что с ним происходит. Вина — она всегда "чья-то". "Это все они виноваты!" Такой позиции держатся неисправимые преступники. Это люди "без совести", убежденные, что с ними все в порядке и в любых обстоятельствах вина ложится на кого-то другого. Это состояние, названное когда-то "моральной тупостью", состоит в том, что человек отвергает любую информацию, свидетельствующую о благополучии других. Психотерапевтическое лечение поэтому весьма затруднительно, поскольку на терапевта, как и на всех остальных, распространяется мнение "Вы не в порядке". Крайним выражением этой позиции является убийство, которое сам убийца расценивает как оправданное.

Личность с установкой "Я в порядке — вы не в порядке" страдает от отсутствия поглаживаний. Поглаживание хорошо настолько, насколько хорош дарящий его человек. А

хороших людей нет. Поэтому нет и поглаживаний.

Человек может окружить себя подхалимами, которые станут его превозносить. Но их поглаживания он не принимает на веру, так как знает, что сам их вызвал, и потому собственное поглаживание ему дороже. Чем больше стараются льстецы, тем более они становятся неприятны, пока наконец не будут и вовсе изгнаны, а их место займут новые. "Иди сюда, я тебе задам" — вот старая запись, с которой все начиналось.

Я — о'кей, вы — о'кей

Есть и четвертая установка, на которую мы возлагаем наши надежды. Это установка "Я — о'кей, вы — о'кей". Между ней и тремя другими существует качественное отличие. Три первые установки — неосознанные, они возникают в самом раннем возрасте. "Я не в порядке — вы в порядке" закладывается раньше других и преследует большинство людей на протяжении всей их жизни. В особо тяжелых случаях эта позиция меняется на вторую либо третью. К концу третьего года жизни какая-то одна из этих трех установок фиксируется каждым человеком. Решение относительно принятия той или иной установки, вероятно, является одним из первых проявлений Взрослого в попытке постичь смысл жизни. С этого момента можно предвидеть рассогласование стимулов и ощущений. Установки принимаются на основании данных Родителя и Дитя. Они рождаются из эмоций и мало подвержены влиянию поступающей извне информации, которая могла бы их изменить.

Четвертая установка — "Я — о'кей, вы — о'кей" — осознанная и словесно оформленная. Она не только допускает принятие намного большего объема информации о себе и о других, но также включает и учет еще не пережитых ощущений, которые воплощены в понятиях философии и религии. Три первые установки основаны на чувствах. В основе четвертой лежат мысль, вера и стремление к действию. Три первые вопрошают: "Почему?", четвертая — "Почему бы и нет?" Осознание благополучия не увязывается с личными переживаниями, поскольку мы можем возвыситься над ними в стремлении к высшей цели человечества.

Новая установка принимается не помимо нашей воли, а в результате сознательного решения. В данном случае происходит переоценка нашего опыта. Мы не могли бы принять четвертую установку, если бы не располагали гораздо большей информацией по сравнению с теми знаниями о внешних событиях, на основе которых в раннем возрасте формируются исходные установки. Счастливы те дети, которым в первые годы жизни помогли осознать свое благополучие посредством многократного воспроизведения таких ситуаций, в которых они могли бы доказать себе собственную значимость и ценность других людей. К сожалению, "Я не в порядке — вы в порядке" — это та установка, которая характерна как для преуспевающих, так и для неудачников. Наиболее распространенный способ реализации этой установки — игра.

Берн определяет игру так:

...Игрой мы называем серию следующих друг за другом скрытых дополнительных транзакций с четко определенным и предсказуемым исходом. Она представляет собой повторяющийся набор порой однообразных транзакций, внешне выглядящих вполне правдоподобно, но обладающих скрытой мотивацией; короче говоря, это серия ходов, содержащих ловушку, какой-то подвох.

Я полагаю, что все игры ведут происхождение от простой детской игры "Мое лучше, чем твое", которую легко можно наблюдать в любой группе трехлетних малышей. Эта игра разыгрывается ради мимолетного высвобождения из-под бремени неблагополучия. Важно понимать, что значит для трехлетнего ребенка "Я не в порядке — вы в порядке". "Я не в порядке" означает: "Я всего два фута ростом, я беспомощен, незащищен, я весь перепачкан, у меня ничего не получается, я неуклюж и не нахожу таких слов, чтоб вы поняли, что все это значит". "Вы в порядке" означает: "Ваш рост шесть футов, вы сильны и всегда правы, у вас на все есть ответ, вы властны над моей жизнью и смертью, вы можете меня ударить и

причинить боль, — это все о'кей".

Любое облегчение такого несправедливого положения для ребенка приятно. Когда ему достается самая большая порция мороженого, когда он первым протискивается в очередь, имеет возможность посмеяться над ошибками сестры, когда он дает подзатыльник младшему брату или пинок котенку, когда оказывается, что у него больше игрушек, чем у других, — все это приносит кратковременное облегчение. И это несмотря на то, что за ближайшим углом может подстерегать очередное разочарование — то ли брат даст сдачи, то ли котенок поцарапает, то ли у кого-то окажется еще больше игрушек.

Взрослые предаются игре "У меня лучше" в еще более изощренных вариантах. Некоторые достигают временного облегчения, накапливая собственность, живя в доме, который и больше, и лучше, чем у Джонсов, либо, наоборот, — играя роль бессребреников ("я живу скромнее вас"). Такие маневры, основанные на том, что Адлер называл "направляющими фикциями", могут принести желанное облегчение, даже если за поворотом подстерегает разочарование в виде принудительной закладной или разорительного счета, которые обрекут человека на безрадостную жизнь в тяжких трудах. В главе 7 содержится подробное объяснение игр как "решений", провоцирующих отчаяние и укрепляющих изначальное ощущение неблагополучия.

Цель данной книги — доказать, что единственное средство стать "о'кей" — это освободиться от предначертанной в детстве зависимости, определяющей три первые установки, а также продемонстрировать, как наше поведение увековечивает эти установки.

Наконец, очень важно понять, что "Я о'кей — вы о'кей" — это позиция, а не ощущение. Записи неблагополучия, которые хранит Дитя, нельзя стереть посредством волевого решения. Что можно сделать — так это начать накапливать записи, которые определяют благоприятные результаты наших транзакций. Это — успехи в вероятностном прогнозировании, в сложных целенаправленных действиях, которые программируются Взрослым, а не Родителем или Дитя, успехи этически оправданные и рационально обоснованные. Человек, который в течение многих лет руководствовался решениями свободного и независимого Взрослого, имеет богатую коллекцию таких успехов и может с уверенностью сказать: "Я знаю — это работает!" Причина, которая определяет действенность установки "Я о'кей — вы о'кей", заключается в том, что человек не ожидает немедленного наступления радости и спокойствия.

Однажды молодой разведенный мужчина сердито жаловался: "Это все вы и ваше проклятое о'кей! Вчера я собрался на вечеринку и решил: буду настолько приятным, как только смогу, и буду думать обо всех, что они о'кей. Я подошел к одной своей знакомой и сказал: "Не хотите ли заглянуть ко мне и выпить со мной чашечку кофе?" Своим ответом она обрезала меня до высоты двух футов: "Ну, я не против, но, ей-богу, не у всех есть время сидеть и болтать целыми днями, как это делаете вы". Так что ваши рецепты никуда не годятся!"

Личные и социальные потрясения не утихнут в тот же миг, как только мы примем новую установку. Дитя жаждет немедленных результатов, кофе его устраивает только быстрорастворимый. Взрослый способен понять, что необходимы терпение и вера. Нельзя гарантировать мгновенное наступление благополучия в случае принятия установки "Я о'кей — вы о'кей". Нам приходится учитывать и сделанные ранее записи, но в нашей власти выключить их воспроизведение в тех случаях, когда они подрывают нашу веру в новую жизнь, которая, в свое время, принесет нам новые успехи и счастье. Взрослый также способен распознать, когда другой человек реагирует на уровне Дитя, и не отвечать в этой манере. В последующих главах будет рассказано о том, какие изменения достигаются таким образом, и как это становится возможным.

Глава 4. Мы можем измениться

Все тшцатся усовершенствовать общество, но никто не

Признать, что у нас есть проблемы, — не значит их решить. Важнее понять, что изо дня в день большую часть своей энергии мы расходуем на принятие решений. Пациенты часто говорят: "Я не могу решиться. Скажите, что мне делать. Я боюсь принять неправильное решение". Эта неспособность вызывает такие суждения: "Я разрываюсь на части. Я себя ненавижу. Мне никогда ничего не удастся достигнуть. Моя жизнь — цепь неудач."

Хотя утверждения такого рода произносятся с целью выразить свои проблемы, касаются они по преимуществу тех затруднений, которые человек испытывает при принятии решений. Беспокойство от такой неопределенности иногда порождает порыв сделать хоть что-нибудь, лишь бы сделать. В своей психотерапевтической практике я выделил два основных затруднения при принятии решений.

1) "Я всегда принимаю неверные решения" — так считают те, чьи решения и обусловленные ими действия обычно оборачиваются им во вред.

2) "Я постоянно возвращаюсь к одному и тому же" — это мнение людей, чей компьютер, заиклен на незавершенных делах и отложенных решениях.

Первый шаг в преодолении любого из этих затруднений заключается в том, чтобы осознать: принятие любого решения требует обработки трех видов данных — данных Родителя, Дитя и Взрослого. Информация Родителя и Дитя взаимосвязана. Данные Взрослого отражают внешнюю реальность такой, какова она есть на данный момент, в сочетании с прошлым опытом, независимым от Родителя и Дитя. Ото всех трех источников данные поступают в компьютер в ответ на транзактные стимулы. Кто же даст ответ — Родитель, Взрослый или Дитя? Объяснить этот механизм лучше всего с помощью примера.

Представим себе бизнесмена средних лет, имеющего репутацию порядочного гражданина, хорошего мужа и отца, от которого требуется решить, подписывать ли некое обращение, намеченное к публикации в местной газете. Обращение содержит призыв обеспечить равное право всем гражданам селиться в любом районе в зависимости не от их расовой принадлежности, а лишь от уровня доходов. Просьба о подписи поступила по телефону и, едва повесив трубку, человек начинает испытывать дискомфорт и ощущение того, что хорошо начавшийся день вдруг испорчен.

Он должен принять решение и в связи с этим налицо серьезный конфликт. Откуда же поступает противоречивая информация?

Одним из источников выступает Родитель. Включаются такие записи: "Не позорь свою семью. Не высовывайся. Почему именно ты? Вечно ты должен быть первым!" Вступают и более резкие записи, зафиксированные в детстве, которое было проведено на Юге: "Им следует знать свое место". У Родителя есть жесткая точка зрения о "черномазых". Попытки ее переоценки были еще в детстве строго пресечены: "Никаких вопросов. Он черномазый, этим все сказано. И чтобы я о нем больше не слышал!" Все это идет под аккомпанемент "безобидных" детских стишков типа: "Побежали без оглядки, хватай ниггера за пятки".

Эти старые записи, подкрепленные длившимся годами диктатом родителей и последующими свидетельствами, что присутствие негров может вызвать неприятности, — все это сильно влияет на принятие решения.

Действенность этого влияния определяется способностью посеять страх в Дитя. "Рослый" Родитель снова заставляет "маленькое" Дитя подчиниться. Таким образом, Дитя выступает вторым источником информации, которая выражается преимущественно чувствами: это опасения — "что люди скажут", что может произойти, если моя дочь "свяжется с одним из них", не упадет ли в связи с таким соседством цена моего дома? Конечно, такие проблемы действительно существуют, но чувства, которые с ними связаны, в гораздо большей мере определяются не ими, а зависимостью трехлетнего ребенка от своих родителей. От этого и дрожат руки. Конфликт может быть столь серьезным, что человек

обращается к бутылке или подобному средству "сбежать от Родителя".

Борьба побуждений была бы недолгой, если бы в компьютер не поступали и иные данные. Это — информация о реальной действительности, находящаяся в компетенции Взрослого. "Простой" человек не слишком озабочен действительностью, он просто полагается на Родителя. Он живет под девизом "Мир (разумеется, для Дитя) любой ценой". Как было всегда, так пусть и будет... Такова человеческая натура... История повторяется... Пусть лучше Джордж это сделает...

Только человек, обладающий активным Взрослым, способен оценить, насколько серьезной представляется угроза расового кризиса, причем и для его собственного благополучия. Только его Взрослый может обратиться к более широкой информации. Только Взрослый в состоянии понять, что именно тяжелое наследие рабства, когда с людьми обращались как с вещами, породило у негров отчаяние, выливающееся порой в агрессивность. Только Взрослый может подобно Линкольну сказать: "Догмы мирного прошлого не годятся для нынешней борьбы". Только Взрослому доступен объективный взгляд на всю информацию и стремление получить ее еще больше.

Именно в процессе расчленения и обработки информации, поступающей из трех этих источников, мы начинаем наводить порядок в хаосе переживаний и нерешительности. Будучи расчленены, эти три массива данных могут быть оценены Взрослым с точки зрения их приемлемости.

Изучая данные своего Родителя, нашему взволнованному бизнесмену надо задать следующие вопросы. Почему его родители имели такие убеждения? Каков был Родитель каждого из них? Почему было подавлено их Дитя? Были ли они способны оценить собственные взаимоотношения Р-В-Д? Истинно ли то, во что они верили? Правда ли, что белые во всем превосходят черных? Почему? Почему это не так? Правильно ли — никогда не высовываться? Обязательно ли антидискриминационная позиция навлечет позор на семью? Может быть, она, наоборот, принесет уважение? Действительно ли он заботится о своей семье, своих детях, отказываясь от реалистического решения расовых проблем? Нелишне также задуматься, придерживаются ли его родители и нынче тех же взглядов, что и тогда, когда формировался его Родитель?

Его Взрослому следует также присмотреться к данным, поступающим от Дитя. Почему он так напуган? Почему дрожат руки? Реальна ли угроза? Уместен ли его страх? Или он был оправдан лишь тогда, когда ему было три года? Он может объективно опасаться бесчинств и насилия. Человека, конечно, могут убить, но необходимо различать страх, вызванный нынешней ситуацией, и тот страх, который он испытывал в возрасте трех лет. Страх трехлетнего ребенка гораздо сильнее. Трехлетний малыш не способен изменять действительность. Но сорокатрехлетний мужчина — способен вполне. Он в состоянии предпринять шаги по изменению действительности, или по крайней мере — попытаться изменить обстоятельства, содержащие реальную угрозу.

Понять страх трехлетнего ребенка необходимо, чтобы освободить Взрослого для анализа новых данных. Этот страх — архаичный страх перед всемогущим Родителем — заставляет человека быть предвзятым. Предубежденный человек подобен тому мальчику, который считал утверждение "Полицейские — плохие" безусловной истиной (см. главу 2). Ему страшно вести себя иначе. Так возникает искажающее наслоение на Взрослого (см. рис. 8), допускающее принятие данных Родителя в качестве истинных.

Рис. 8. Предубеждение

ПЕРЕФРАЗИРУЯ СОКРАТА, СЧИТАВШЕГО: "Если не изучать жизнь, то не стоит жить", можно сказать, что не стоит строить свою жизнь на основе неизученного Родителя: он может быть далек от истины.

Освобожденный Взрослый

Цель транзактного анализа — предоставить человеку свободу выбора, свободу меняться по собственной воле, изменять свои реакции на прежние и нынешние стимулы. Эта свобода по большей части утрачивается в раннем детстве, где, по мнению Кьюби, берут начало "невротические процессы". Эти процессы постоянно направлены на решение старых проблем, что препятствует эффективному взаимодействию с реальностью сегодняшнего дня.

...Корни невротического процесса, вероятно, лежат в феномене, характерном для раннего детства, — формировании стереотипов поведения или "фиксаций". Сюда относятся эмоциональные проявления — например, плач, ночные страхи; инстинктивное действие или бездействие — жевание, глотание, срыгивание, отказ от пищи, выбор еды, регулирование выделений; дыхательные движения как, например, задержка дыхания и т. п.; либо общие двигательные акты — вздрагивание, покачивание, сосание и т. д.

Ни один из этих актов сам по себе не является ненормальным. Покуда он может произвольно регулироваться в ответ на требование внешних или внутренних обстоятельств, он остается нормальным. Утрата возможности их свободного произвольного изменения знаменует начало невротического процесса.

Целью психотерапевтического лечения является восстановление способности свободно изменяться. Такая свобода проистекает из осознания того, что такое Родитель и Дитя, и как их данные влияют на транзакции в настоящее время. Она также с необходимостью требует истинного знания о мире, в котором живет человек. Свобода подразумевает знание того, что каждый, с кем мы общаемся, имеет своего Родителя, Взрослого и Дитя. Она требует настойчивого изучения не только доступных, но и неизведанных сфер, которые наилучшим образом могут быть описаны в терминах вероятностного прогнозирования — еще одной функции Взрослого. Человек часто сталкивается с затруднениями, потому что вынужден принимать решения, не располагая достаточной информацией. Это касается принятия любого обязательства, заключения брака, голосования, подписи под каким-либо обращением, выбора приоритетов. Это справедливо по отношению ко всем ценностям, которые мы свободно избираем с помощью Взрослого.

Наше Дитя требует определенности. Оно жаждет уверенности в ТОМ, что снова наступит утро и взойдет солнце, что мама никуда не денется, что злодей всегда будет наказан. Взрослому, однако, приходится смириться с тем фактом, что определенность имеет место не всегда. Философ Элтон Трублад утверждает:

Тот факт, что мы не имеем абсолютной уверенности относительно любых заключений человека, не означает, что задача исследования бесплодна. Истина в том, что мы всегда должны действовать на основе вероятности, а располагать вероятностью уже значит кое-что иметь. В любой сфере приложения человеческой мысли мы ищем не абсолютную определенность, недоступную человеку, а скорее идем тропой отыскания приемлемых способов оценки степени вероятности.

Это сфера философии и религии, к которой мы обратимся в главе 12 "Р-В-Д и моральные ценности".

Взрослый нашего бизнесмена, столкнувшись с необходимостью подписать петицию, может предположить, что результаты этого поступка весьма неопределенны. Если он поставит свою подпись, то может подвергнуться осуждению. Если его установка "Я о'кей — вы о'кей" относится ко всем людям, независимо от их национальности и вероисповедания, то может случиться так, что он подвергнется давлению со стороны тех, кто способен помешать его бизнесу, исключить его из гольф клуба или испортить его отношения с женой. Но ему стоит также взвесить вероятность того, что его личный вклад в разрешение проблемы расовой напряженности может оказаться существенным. В итоге его Дитя заслужит поощрение в форме репутации человека мужественного и честного.

Когда доминирует Родитель или Дитя, последствия предсказуемы. Это — важная характеристика игр. Игры в известной мере безопасны. Они в любой момент могут обернуться страданием, но таким, к которому игрок привычен. Когда в транзакцию включается Взрослый, результаты предсказуемы не всегда. Вероятность поражения

соседствует с вероятностью успеха. Но самое важное — появляется вероятность изменений.

Что заставляет людей желать перемен?

Есть три причины, которые заставляют людей желать перемен. Первая заключается в том, что люди изрядно настрадались. Они так долго бились головой об одну и ту же стену, что наконец решили: "Довольно!" Снова и снова бросали монетки в щель игрового автомата и не получали выигрыша — теперь они готовы либо бросить игру, либо перейти к другому автомату. Они страдают от головной боли, слишком много пьют. Они опустились на самое дно. Они жаждут облегчения и перемен.

Еще одна причина, побуждающая искать перемен, — вялая форма отчаяния, называемая тоской или скукой. Человек, живущий под лозунгом "Ну и что?", в конце концов задается глобальным вопросом — "Так что же?" Он готов измениться.

Третья причина, заставляющая людей желать перемен, заключается в неожиданном открытии, что они способны измениться. В этом состоит очевидный эффект транзактного анализа. Многие люди, не особо расположенные к изменениям, обратились к транзактному анализу, узнав о нем из лекций или бесед. Это знание пробудило интерес к новым возможностям, что привело их к дальнейшему поиску и усилению стремления к переменам. Существует, однако, и такой тип пациентов, которые страдают от собственного бессилия, но не желают изменяться. Они готовы заключить с психотерапевтом такой договор: "Я позволю вам помочь мне, если только мне самому ничего не надо делать". Однако эта негативная установка начинает меняться, как только пациент открывает для себя реальную возможность иного образа жизни. Знание и использование схемы Р-В-Д позволяет Взрослому освоить новые рубежи жизни. Стремление к этому имело место всегда, но было погребено под бременем неблагополучия.

Обладает ли человек свободой воли?

Способен ли человек измениться по своей воле, и если способен, то не являются ли и эти перемены результатом пережитых в прошлом воздействий? Обладает ли человек волей? Одна из наиболее серьезных проблем теории Фрейда — проблема соотношения свободы и причинности. Фрейд и большинство бихевиористов считают, что причинно-следственная зависимость, характерная для всей вселенной, распространяется и на человека. То есть события сегодняшнего дня могут быть объяснены посредством обращения к событиям дня вчерашнего. Если человек совершает убийство, мы, следуя фрейдистской ориентации, обращаем взор в его прошлое, дабы выяснить, что его к этому побудило. Мы придерживаемся того допущения, что обязательно существует некая причина или несколько причин, и лежат они в прошлом. Правоверный детерминист убежден, что поведение человека не свободно и является продуктом его прошлого. Неизбежным выводом отсюда является заключение, что человек не несет ответственности за свои поступки; по сути, он не обладает свободой воли. Это философское противоречие наиболее драматично проявляется в стенах суда. Согласно закону, человек должен нести ответственность. Однако детерминистская позиция, лежащая в основе большинства психиатрических теорий, заключается в том, что человек не может за себя отвечать вследствие влияния своего прошлого.

Нельзя отрицать, что и в самом деле следствия вызываются причинами. Ударьте кием бильярдный шар, и он ударит несколько соседних шаров, а те, откатившись, еще несколько. Вот вам наглядная иллюстрация цепочки причин и следствий. Монистическая позиция предусматривает, что подобный закон характерен для природы в целом. Однако опыт убеждает, что пережив описанную причинно-следственную коллизию и будучи снова собраны вместе, бильярдные шары остались тем, чем они были прежде, тогда как человек становится чем-то большим, чем раньше. Эволюционная история и житейский опыт

свидетельствуют, что человек становится чем-то большим по сравнению с его предшественниками.

Уилл Дюран описывает, каким образом Анри Бергсон, французский философ XIX века, довел до абсурда идею детерминизма:

...В конце концов, является ли детерминизм более доступным пониманию, нежели свобода воли? Если настоящий момент не содержит в себе никакой возможности творческого выбора, а полностью механически проистекает из предыдущего момента, то и последний представляет собой механический результат момента, предшествовавшего ему, и так далее... до тех самых пор, пока мы не доберемся до первозданной туманности как некой общей причины всех последующих событий — каждой строчки Шекспира, каждого движения его души; каждое слово Гамлета и Отелло, Макбета и Лира, оказывается, родилось давным-давно в структуре этой легендарной туманности. Какая наивность! Здесь мы имеем достаточно оснований для протеста, и Бергсон высказал его столь резко именно потому, что нашел в себе мужество усомниться в том, во что даже скептики благочестиво веровали.

Ответ лежит не в опровержении причинно-следственной природы вселенной или человеческого поведения, а в поисках причины в чем-то еще, помимо прошлого. Человек поступает так, а не иначе, в силу определенных причин, но не все эти причины лежат в прошлом. Однажды в телевизионном интервью меня спросили, что, по моему мнению, побудило Чарльза Уитмена взобраться на башню Техасского университета и открыть оттуда стрельбу по людям внизу. После того, как были названы несколько возможных причин, мне был задан вопрос: "Почему же некоторые люди способны на такое, а остальные нет?" Это серьезный вопрос. Если мы придерживаемся мнения, что просто недостаточно знаем о прошлом человека, — значит, мы считаем, что ответ лежит в этом прошлом.

Однако между человеком и бильярдным шаром есть большая разница. Мыслящий человек способен заглянуть в будущее. Он подвержен влиянию причин иного порядка, которые Чарльз Харшорн называет "творческой причинностью". Элтон Трублад подчеркивает этот момент, указывая, что основания человеческого поведения лежат не только в прошлом, но и заключены в способности человека предвидеть будущее, оценивать вероятности:

...Человеческий разум функционирует, во многом опираясь на конечные причины. Это настолько очевидно, что кажется невозможным этим пренебречь. Тем не менее этим пренебрегает каждый, кто отрицает свободу и рассматривает причинность по аналогии с бильярдом. Конечно, бильярдный шар движется строго в соответствии с заданным направлением, но человек ведет себя абсолютно иначе. Человек — это создание, настоящее которого во многом определяется еще не существующим, но возможным будущим. То, чего нет, влияет на то, что есть. В итоге решения любой проблемы результат будет не просто следствием механического сочетания сил, что было бы справедливо для физического тела. Я мыслю, и большинство моих мыслей касается того, что еще только может произойти, если будут предприняты определенные шаги.

Ортега-и-Гассет определяет человека как "существо, заключающееся не столько в том, что оно есть, сколько в том, чем оно собирается стать". Трублад указывает:

... недостаточно сказать, что результат определяется именно чьим-то прежним характером, поскольку реальность такова, что подлинная новизна может появиться в самом акте мышления. Мышление в нашей повседневной практике есть не просто осознание действий, как гласят все эпифеноменологические доктрины, а представляет собой реальную и творческую побудительную силу. Когда человек мыслит, происходит нечто такое, что не может произойти иным путем. Это и есть самопричинность — реальная третья вероятность в знакомой дилемме.

Таким образом, Взрослый — это то, что заключает в себе действие, надежду и возможность перемен.

Глава 5. Анализ транзакции

Я не понимаю своих деяний.

Св. Павел

Теперь, когда мы разобрались в терминологии, настало время перейти к методу: использованию известных нам понятий для анализа транзакций. Транзакция состоит из стимула, исходящего от одного человека, и реакции, следующей от другого. Реакция в свою очередь становится новым стимулом для первого участника и требует ответа. Задача анализа состоит в том, чтобы выяснить, какой компонент каждой личности — Родитель, Взрослый или Дитя — производит конкретный стимул или реакцию.

Существует много ключевых признаков, по которым стимулы и реакции могут быть расценены как исходящие от Родителя, Взрослого или Дитя. К ним относятся не только произносимые слова, но и интонации, жесты и мимика. Чем более искусны становимся мы в распознавании этих признаков, тем больше данных доставляет нам транзактный анализ. Нам нет нужды углубляться в материи прошлого, чтобы вскрыть записи, зафиксированные в Родителе, Взрослом или Дитя. Все это проявляется в настоящем.

Перед вами перечень вербальных и физических признаков каждой позиции.

Физические признаки Родителя: нахмуренный лоб, поджатые губы, указующий жест пальцем, суровый взгляд, топанье ногой, руки «в боки» или скрещенные на груди, заламывание рук, цоканье языком, вздохи, поглаживание другого по голове. Все это типичные жесты Родителя. Могут, однако, существовать и другие жесты, характерные для чьего-то конкретного Родителя. К примеру, если ваш отец, прежде чем отчитать вас за плохое поведение, имел привычку откашливаться и возводить глаза к небу, то эта манера, безусловно, будет и вашей собственной прелюдией к высказыванию Родителя, хотя это и может быть нетипично для Родителей других людей. Существуют также различия, обусловленные культурой. Например, американцы вздыхают на выдохе, а шведы — на вдохе.

Вербальные признаки Родителя: Я требую положить этому конец раз и навсегда, Ни в коем случае...; Запомни на всю жизнь...; (вообще, "навсегда" и "никогда" — это в большинстве случаев слова Родителя, закрывающие каналы восприятия новой информации); Сколько раз я тебе говорил?; Я бы на твоём месте...

Родителя можно идентифицировать по многим оценочным словам, критическим или одобрительным, поскольку они направлены на оценку другого человека, основанную не на суждении Взрослого, а на автоматической архаичной реакции. Примеры таких слов: глупый, капризный, нелепый, вызывающий, ленивый, бестолковый, бедняжка, сынок, лапочка (например, в устах заботливой продавщицы), держись, прелесть, ну-ну... Важно вспомнить, что подобные слова являются ключевыми, но не определяющими. Взрослый по зрелом размышлении может заключить, что согласно этической системе Взрослого некоторые вещи действительно являются глупыми, нелепыми, отвратительными и вызывающими. Два слова — "должен" и "следует" часто исходят от Родителя, но, как будет отмечено в главе 12, это могут быть и слова Взрослого. Именно автоматическое, бездумное произнесение этих слов сигнализирует об активности Родителя. В сочетании с мимикой, жестиком использованием этих слов в контексте транзакции помогает выявить Родителя.

Физические признаки Дитя: Поскольку ранние реакции Дитя на внешний мир невербальны, то и большинство признаков, которые и поныне характеризуют Дитя, относятся к физическим проявлениям. Все нижеперечисленное свидетельствует о вовлечении Дитя в транзакцию: слезы; дрожащие или надутые губы; высокий хныкающий голос; закатывание глаз или потупленный взор; пожимание плечами; передразнивание; бурный восторг или хохот; поднятая рука как просьба разрешения высказаться; кусание ногтей; ковыряние в носу; ерзанье; хихиканье.

Вербальные признаки Дитя: множество слов характеризуют проявление Дитя (наряду с тем, что таковыми выступают любые слова, произносимые в "сюсюкающей"

манере): хочу; желаю; это не я (сделал); не мое дело; кажется; когда я стану старше; больше; больше всего; лучше; лучше всех (многие слова в превосходной степени происходят из проигрывания эпизодов детской игры "У меня лучше, чем у тебя"). Подобные слова направлены на то, чтобы произвести впечатление на Родителя и преодолеть неблагополучие.

Существует еще одна группа слов, которые постоянно твердят малыши. Но эти слова не являются признаками Дитя, они скорее относятся ко Взрослому компоненту маленькой личности. Это слова: что, кто, где, когда, почему и как.

Физические признаки Взрослого: Как выглядит Взрослый? Если затормозить воспроизведение видеозаписей Родителя и Дитя, то что останется на лице? Утратит ли оно выражение? Станет ли отсутствующим, безжизненным? Ф.Эрнст считает, что отсутствующее выражение лица не есть лицо Взрослого. Он отмечает: можно распознать, когда Взрослый слушает, по ряду характерных движений — лица, глаз, тела — а также по морганию каждые 3–5 секунд. Неподвижность означает, что человек просто не слушает. Эрнст указывает, что лицо Взрослого обращено прямо вперед. Если голова наклонена, значит человек слушает "с задней мыслью". Взрослый может позволить Дитя показать свое любопытствующее, взволнованное лицо.

Вербальные признаки Взрослого: как уже отмечалось, основные слова Взрослого — кто, что, где, когда, почему и как. А также другие: сколько; каким образом; по сравнению; верно; неверно; вероятно; возможно; неизвестно; очевидно; по-моему и т. п. Все эти слова выступают проявлениями процесса обработки информации Взрослым. Когда произносятся слова "по моему мнению", то мнение может проистекать от Родителя, но само утверждение принадлежит Взрослому, поскольку оно определяется как мнение, а не как факт. Высказывание "Я считаю, что старшеклассники должны иметь право голоса" — вовсе не то же самое, что утверждение "Старшеклассники должны иметь право голоса".

Располагая этими вспомогательными признаками, мы можем начать идентифицировать Родителя, Взрослого и Дитя в транзакциях, в которые вовлечены мы сами и другие люди.

Любая социальная ситуация несет в себе примеры всевозможных типов транзакций. Несколько лет назад во время длительного путешествия на автобусе, я занимал себя тем, что фиксировал схемы различных транзакций. Первым я отметил взаимный обмен Родитель — Родитель (рис. 9), происходивший между двумя чопорными дамами. Они выстраивали целую философию вокруг вопроса о своевременном прибытии автобуса в пункт назначения. С глубоким сознанием своей правоты, подбадривая друг друга кивками головы, они вели долгий диалог, начавшийся с таких транзакций.

Первая дама смотрит на часы, заводит их, что-то бормочет, ловит взгляд соседки, тяжело вздыхает.

Вторая дама отвечает взглядом, устраивается поудобнее, смотрит на свои часы.

Первая дама: Похоже, мы снова опаздываем.

Вторая дама: Когда же это кончится?

Первая дама: Вы видели когда-нибудь, чтобы автобус пришел вовремя?

Вторая дама: Никогда.

Первая дама: Вот и я сегодня утром говорю Герберту — теперь уже не дождешься такого обслуживания, как прежде.

Вторая дама: Вы абсолютно правы. Это приметы нашего времени.

Первая дама: Хотя это и обходится недешево. Будьте уверены!

Рис. 9. Транзакция Родитель — Родитель

Это транзакции Родитель — Родитель, поскольку они осуществляются безотносительно к данным объективной реальности и представляют собой обмен оценочными суждениями, который эти дамы, будучи еще детьми, подслушали в разговоре своих мамочек и тетюшек. Первая и вторая дамы перечисляют "ужасы" с гораздо большим энтузиазмом, чем если бы они просто обратились к фактам. Это объясняется тем ощущением удовлетворения, которое

приходит, когда находишь виновного и имеешь возможность его осудить. Осуждая, мы воспроизводим осуждение, зафиксированное в Родителе, и это дает нам возможность почувствовать себя о'кей, потому что Родитель — о'кей. Найдя кого-то, кто готов с нами согласиться и поддержать игру, мы ощущаем себя могучими.

Первая дама предприняла первый шаг. Вторая дама могла бы пресечь игру, ответив с позиции Взрослого на любое утверждение первой:

Первая дама смотрит на часы, заводит их, что-то бормочет, ловит взгляд соседки, тяжело вздыхает.

Возможные реакции Взрослого.

1. Не ответить взглядом, отведя глаза.
2. Просто улыбнуться.
3. В случае, если Первая дама выглядит действительно обеспокоенной: "У Вас все в порядке?"

Первая дама. Похоже, мы снова опаздываем. Возможные реакции Взрослого:

1. А который час?
2. Этот автобус обычно приходит вовремя.
3. А Вы что, раньше опаздывали?
4. Давайте спросим водителя.

Первая дама: Вы видели когда-нибудь, чтоб автобус пришел вовремя?

Возможные реакции Взрослого:

1. Да.
2. Я редко езжу автобусом.
3. Я никогда об этом не задумывалась. Первая дама: Вот и я сегодня утром говорю Герберту — теперь уже не дождешься такого обслуживания, как прежде. Возможные реакции Взрослого:

1. Не могу с этим согласиться.
2. Какого рода обслуживание Вы имеете в виду?
3. По-моему, уровень жизни столь же высок, как и прежде.
4. Не могу пожаловаться.

Такие альтернативные ответы исходили бы от Взрослого и не являлись бы дополняющими. Тот, кто получает удовольствие от игры "Разве это не ужасно?", не любит вторжения фактов. Если две соседки каждое утро с удовольствием предаются игре «Мужья — дураки», они едва ли примут в свой круг новую соседку, заявляющую, что ее муж — сокровище.

Рис. 10. Транзакция Взрослый — Взрослый

Таким образом, мы подходим к первому правилу коммуникации в транзактном анализе. Если на диаграмме Р-В-Д стимул и реакция представляют собой параллельные линии, то транзакция является взаимодополняющей и может длиться бесконечно. При этом не играет роли направление векторов (Родитель — Родитель, Взрослый — Взрослый, Дитя — Дитя, Родитель — Дитя, Дитя — Взрослый) покуда они параллельны. Диалог Первой и Второй дам не касался фактов, но был взаимодополняющим и длился около десяти минут.

Взаимному сладостному горю обеих дам пришел конец, когда сидящий впереди них пассажир спросил водителя, вовремя ли прибдет автобус. Тот ответил: "Да, в 11.15". Это также была взаимодополняющая транзакция водителя и пассажира на уровне Взрослый — Взрослый (рис. 10). Это был прямой ответ на прямо поставленный вопрос.

В этом диалоге не проявились ни Родитель ("Какие у нас шансы успеть вовремя?"), ни Дитя ("Не понимаю, почему я вечно сажусь на тот автобус, который опаздывает?"). Это был спокойный обмен. Такого рода транзакция оперирует фактами.

Позади двух дам сидели двое других пассажиров, чье поведение служило иллюстрацией еще одного типа транзакции — Дитя — Дитя. Один — угрюмый парень с

пушком на лице, с нечесаными волосами, одетый в пыльные черные брюки и черную кожаную куртку. Другой юноша был одет так же и всем своим видом намеренно демонстрировал безразличие. Оба были поглощены чтением одной и той же книжки в мягком переплете — "Тайны культа пыток". Если б такую книгу читали два священнослужителя, то можно было бы предположить, что они снабжают своих Взрослых информацией на экзотическую тему; но глядя на этих подростков можно было скорее допустить, что имеет место транзакция Дитя — Дитя, включающая то извращенное удовольствие, которое могут получать двое пятилетних мальчишек, отрывая мухам крылья. Представим себе, что юноши воспользуются почерпнутой информацией и найдут способ истязать кого-либо так, как это описано в книге. Взрослый будет к этому не причастен (так как нет осознания последствий), промолчит и Родитель ("Недопустимо совершать такое!"). Даже если транзакция завершится для них плохо (прибытием полиции, или появлением матери, когда пятилетние мальчишки мучают мух), все равно оба ее участника пребывают во взаимном согласии. Таким образом, это взаимодополняющий диалог Дитя — Дитя (рис. 11)

Рис. 11. Транзакция Дитя — Дитя

Другие примеры взаимодополняющих транзакций

Транзакции Родитель — Родитель (см. рис. 9)

Стимул: Ее обязанность — воспитывать детей и вести хозяйство.

Реакция: У нее совершенно отсутствует чувство долга.

Стимул: Это ужасно, как растут налоги. Кормим этих дармоедов за общественный счет.

Реакция: Настанет ли этому конец?

Стимул: Нынешние дети так ленивы.

Реакция: Это примета нашего времени.

Стимул: В конце концов я докопаюсь до сути.

Реакция: Обязательно! Ты должен положить этому конец.

Стимул: Он ведь незаконнорожденный.

Реакция: Тогда с ним все ясно.

Стимул: Джона уволили? Да как они могли?

Реакция: Вот-вот, милая. Даже не знаю, зачем он связался с этой никудышной фирмой.

Стимул: Она вышла за него ради денег.

Реакция: Ну, хоть их-то она получила.

Стимул: Ни одному из них нельзя доверять.

Реакция: Верно! Все они одного поля ягода.

Транзакции Взрослый — Взрослый (см. рис. 10)

Стимул: Который час?

Реакция: На моих часах 4.30.

Стимул: Какой на вас хороший костюм.

Реакция: Спасибо.

Стимул: Чернила нового сорта высыхают очень быстро.

Реакция: А они дороже, чем другие?

Стимул: Передайте, пожалуйста, масло.

Реакция: Вот, пожалуйста, возьмите.

Стимул: Дорогая, чем так приятно пахнет?

Реакция: Это я пеку коричное печенье... уже почти готово!

Стимул: Не знаю, что и делать. Не могу решить, как правильно поступить.

Реакция: По-моему, не стоит принимать решение, когда ты так озабочен. Ложись спать, а утром вернемся к этому разговору.

Стимул: Похоже, будет дождь

Реакция: Да, такой был прогноз.

Стимул: Отплытие назначено на час дня в пятницу.

Реакция: Ну а мы когда должны там быть?

Стимул: В последнее время Джон выглядит озабоченным.

Реакция: Почему бы нам не пригласить его на обед?

Стимул: Я устал.

Реакция: Пойдем спать.

Стимул: В будущем году федеральные налоги еще более возрастут.

Реакция: Не очень приятная новость. Но если деньги расходуются, их ведь надо откуда-то брать.

Транзакции Дитя — Дитя (см. рис. 11).

Совершенно очевидно, что существует очень мало взаимодополняющих транзакций Дитя — Дитя, свободных от элементов игры. Это происходит потому, что Дитя более охотно получает, чем отдает поглаживания. Люди осуществляют транзакции ради поглаживаний. Бертран Рассел сказал: "Никто не может упорно размышлять из одного только чувства долга. Мне необходимо время от времени добиваться маленьких успехов, чтобы иметь источник энергии". Без привлечения в транзакцию Взрослого никто не получает поощрения, отношения перестают быть взаимодополняющими и угасают.

Ярким примером тому может служить движение хиппи. Дети-цветы жили в контексте транзакций Дитя — Дитя. Однако суровую правду скрыть не удалось: немного радости заботиться только о себе, если и все остальные заинтересованы только в самих себе. Протестуя против истэблишмента, они отвергали Родителя (с его неодобрением) и Взрослого (с его "банальной" реальностью). Однако, отвергнув неодобрение, они вдруг обнаружили, что лишились и источника поощрения. (Парочка четырехлетних малышей может решить убежать из дома, но эта идея будет отвергнута, когда им захочется мороженого — ведь для этого нужны мамы.) Дети-цветы искали поощрения друг у друга, но оно становилось все более обезличенным и бессмысленным: "Конечно, я люблю тебя. Я вообще всех люблю." Жизнь наполнилась все более примитивными формами поощрения — воображаемого (с помощью наркотиков) или в виде беспорядочного секса. Секс может быть активностью Дитя — Дитя в чистом виде, поскольку сексуальная потребность генетически зафиксирована в Дитя, равно как и все основные биологические потребности. Но наибольшее удовольствие секс, однако, доставляет при включении Взрослого с его вниманием, мягкостью, ответственностью за чувства другого. Не у всех хиппи отсутствуют эти ценности, также как не все хиппи свободны от Родителя и Взрослого. Однако очень многие из них живут только для себя, и в известном смысле используют друг друга для стимуляции чувств.

Счастливые взаимоотношения хиппи, как и полная радости детская дружба, содержат не только транзакции Дитя — Дитя, но и обработку данных Взрослым, и регулирование ценностей Родителем. Вот, к примеру, играют две девочки:

Первая девочка (Дитя): Я буду мама, а ты будешь дочка.

Вторая девочка (Дитя): Всегда я должна быть дочкой.

Первая девочка: (Взрослый): Ну ладно, давай по очереди; сначала ты будешь мамой, а потом я.

Это не есть взаимообмен Дитя — Дитя, так как в последнем утверждении (решение проблемы) в диалог вступает Взрослый.

Кроме того, многие транзакции маленьких детей проходят по типу Взрослый — Взрослый, хотя со стороны и выглядят "ребячьими" из-за бедности информации:

Маленькая девочка: Скорей на помощь! Баззи (кот) потерял зуб.

Ее сестра: Разве добрая фея может помочь коту?

И стимул, и реакция отвечают уровню Взрослого на основе имеющихся данных. Идет правильная обработка данных, но данные несовершенно!

Взаимодополняющие транзакции Дитя — Дитя чаще можно наблюдать в том, что люди вместе делают, нежели в том, что они друг другу говорят, как это видно на примере очень маленьких детей. Двое людей, вцепившиеся друг в друга и вопящие в один голос на вираже американских горок, являют собой пример транзакции Дитя — Дитя. Дуэт Тальявини и Тассинари в третьем акте "Мефистофеля" — интенсивная транзакция Дитя — Дитя. Бабушка и дедушка, бредущие босиком по берегу моря, — еще одна транзакция Дитя — Дитя. Однако эти приятные мгновения потребовали и участия Взрослого. На американские горки надо было купить билет. Тальявини и Тассинари долгие годы совершенствовались в своем искусстве, прежде чем слились в экстазе совместного пения. Радость единства и взаимопонимания достигнута бабушкой и дедушкой за счет опыта и умения отдавать и получать, нажитого за всю долгую жизнь. Взаимоотношения людей не могут длиться долго без участия Взрослого. То есть можно сказать, что взаимодополняющие транзакции Дитя — Дитя протекают с разрешения и под контролем Взрослого. Стоит Взрослому отлучиться, и Дитя запутывается в перекрестных транзакциях, которые будут описаны ниже в этой главе.

Транзакции Родитель — Дитя

Еще один тип взаимодополняющих транзакций — Родитель — Дитя (рис. 12). Муж (Дитя) болен, его лихорадит, он нуждается в уходе. Жена (Родитель) понимает, насколько ему плохо, и желает выступить для него заботливой матерью. Это может длиться на вполне приемлемом уровне в течение всего того времени, когда жена желает играть роль матери. Некоторые браки на этом и построены. Если мужа устраивает роль "маленького мальчика", а его жена готова играть родительскую роль, то есть присматривать за ним, брать на себя всю ответственность, то это может быть вполне удовлетворительный брак для обоих, покуда они не желают перемены ролей. Если хотя бы один из них нарушает соглашение, то разрушаются параллельные связи и начинаются разногласия.

На рис. 13 представлена диаграмма взаимодополняющей транзакции между Джорджем Ф.Бэббитом (Родитель) и миссис Бэббит (Дитя).

Бэббит (читая газету): "Масса новостей. Ужасный ураган на Юге. Нелегко им там. Но это, послушай, это потрясающе! Для этих ребят это начало конца! Нью-Йоркская ассамблея приняла постановления, окончательно ставящие социалистов вне закона! А вот забастовка лифтеров в Нью-Йорке, их места занимают студенты. Ну и дела! А митинг в Бирмингеме потребовал депортации этого агитатора Мика. Так и надо, ей-богу! Всех этих агитаторов содержат немцы..."

Миссис Бэббит: "Вот именно".

Транзакции Дитя — Взрослый

Еще один тип дополнительной транзакции — между Дитя и Взрослым (рис. 14).

Рис. 12. Транзакция Дитя — Родитель

Рис. 13. Транзакция Родитель — Дитя

Человек, преисполненный чувства неблагополучия, обращается к другому человеку за реальной поддержкой. Например, муж опасается предстоящей деловой встречи, от которой зависит его продвижение по службе. И хотя он во всех отношениях подготовлен, его компьютер переполняет информация Дитя: "Я не справлюсь!" "Я не справлюсь!" — говорит он своей жене в надежде на то, что она приведет разумные доводы относительно того, почему у него все получится, если он не позволит своему терзаемому неблагополучием Дитя разрушить его планы. Он знает, что у жены сильный Взрослый, и "одалживает" его у нее вместо слабенького своего. Ее реакция отличается от реакции Родителя, которая могла бы быть поощрительной даже в отсутствии реалистичных доводов, или могла бы просто отвергать ощущения Дитя: "Конечно же, ты справишься! Не говори глупостей!"

Рис. 14. Транзакция Дитя — Взрослый

Транзакций Взрослый — Родитель

Еще один тип дополнительной транзакции Взрослый — Родитель (рис. 15) может быть проиллюстрирован примером человека, желающего бросить курить.

Этот человек располагает адекватной информацией Взрослого о важности такого шага для сохранения здоровья. Он, однако, просит свою жену выступить в роли Родителя — выбросить сигареты, если она их найдет, и устроить ему взбучку, если он закурит. Эта транзакция содержит богатые возможности для игры. Переложив ответственность на Родителя жены, муж может уподобиться маленькому мальчику и сыграть в игры "Только ради тебя" или "Попробуй, поймай".

Рис. 15. Транзакция Взрослый — Родитель.

Недополняющие или перекрестные транзакции

Перекрестные транзакции представляют собой такой тип взаимодействия, который приводит к противоречиям и столкновениям (рис. 16).

Рис. 16. Перекрестная транзакция

Классический пример Берна — муж спрашивает у жены: "Дорогая, где мои запонки?" (транзакцию начинает Взрослый, которому требуется информация). Дополняющей реакцией был бы ответ жены: "В левом верхнем ящике комода" или "Не знаю, но я сейчас помогу тебе их найти".

Однако, если за целый нелегкий день Дорогая накопила изрядный груз гнева и обид, она бросает: "Там, где ты их оставил". Результат — перекрестная транзакция. На вопрос Взрослого жена ответила реакцией, обращенной Родителем к Дитя.

Таким образом, мы открываем второе правило коммуникации в рамках транзактного анализа. Когда на диаграмме транзакций Р-В-Д стимул и реакция пересекаются, коммуникация прекращается. Муж и жена уже не могут больше говорить о запонках, надлежит прежде выяснить, почему он никогда не кладет их на место. Если же ее реакция исходит от Дитя ("Почему ты вечно на меня кричишь?"), то возникает тот же тупик (рис. 17).

Рис. 17. Перекрестная транзакция

Такие перекрестные транзакции могут вылиться в шумную перебранку, которая

заканчивается хлопанием дверью и криком: "Ты такой же, как твой папаша!" К этому типу взаимодействия относятся игры: "Все из-за тебя", "Если бы не ты", "Безобразие" и "Попался, сукин сын" (их описание содержится в главе 7).

Причиной не-Взрослых реакций является неблагополучие Дитя. Озабоченный своим неблагополучием, человек видит скрытый смысл там, где его нет: "Где ты купил это мясо?" — "А что, оно — плохое?"; "Мне нравится твоя новая прическа" — "Нет ничего, что бы тебе долго нравилось"; "Я слышал, Вы переезжаете" — "Вообще-то мы не можем себе этого позволить, но этот район нас утомил"; "Дорогая, передай, пожалуйста, картошку" — "Ну вот, а сам говоришь, что я много ем и из-за этого толстею". Как заметила одна моя пациентка: "Мой муж считает, что я вижу подтекст даже в поваренной книге".

Примеры перекрестных транзакций

Пациент (В): Я бы сам хотел работать в такой больнице.

Сиделка (Р): Позаботьтесь лучше о своих проблемах (рис. 18).

Рис. 18.

Мать (Р): Пойди убери свою комнату. Дочь (Р): А ты мне не приказывай. Здесь папа главный, а не ты! (рис. 19).

Рис. 19.

Терапевт (В): Есть ли у Вас в жизни серьезное увлечение?

Пациент (Д): Выпивка, выпивка, черт побери! (Стучит кулаком по столу) (рис. 20).

Рис. 20.

Сын (В): Мне сегодня вечером обязательно нужно подготовить доклад к завтрашнему дню.

Отец (Р): Почему ты всегда откладываешь дела до последней минуты? (рис. 21).

Рис. 21.

Мужчина (В), стоя рядом со своим другом: Мы хотели открыть эту крышку и уронили ключ за бампер. Вы не поможете нам его достать?

Дежурный на станции автосервиса (Р): Кто это сделал?(рис. 22).

Рис. 22.

Маленькая девочка (В): В грязной рубашке теплее.

Мать (Р): Ты лучше пойді помойся (рис. 23).

Рис. 23.

Девушка (Р): А моему отцу больше всего нравится Палм-Спрингс.

Приятель (Р): Наша семья стремится избегать тех мест, где полно туристов (рис. 24).

Рис. 24.

Маленькая девочка (Д): Плохой суп, я его есть не буду. Ты плохо готовишь.

Мать (Д): Я вот сейчас уйду и вари себе суп сама (рис. 25).

Рис. 25

Мальчик (Д): У моего папы миллион долларов.

Девочка (Д): Ну и что. У моего папы и не сосчитать, сколько долларов (рис. 26).

Рис. 26.

Дочь Бэббита, Верона (В): Я хотела бы внести свой вклад, работать в каком-нибудь благотворительном учреждении. Хорошо было бы организовать в помещении какого-нибудь универмага отдел помощи неимущим, устроить там комнату отдыха с мягкими креслами или что-нибудь подобное. Или я могла бы...

Бэббит (Р): А теперь послушай меня! Первое, что ты должна понять, что вся эта благотворительная возня есть не что иное, как первый шаг к социализму. Чем скорее человек поймет, что с ним не собираются нянчиться, что ему нечего ждать дармовых подачек в виде всех этих комнат отдыха и бесплатных школ для его детей, пока он все это сам не заработает, так вот — тем скорее он возьмется за дело и станет производить, производить, производить! Вот что нужно стране, а не вся эта чепуха, которая ослабляет волю рабочего человека и порождает у его детей излишние иллюзии. А ты — занялась бы делом, вместо того чтобы валять дурака! Я, когда был молодым, твердо решил, чего я хочу, и добивался этого любой ценой. Поэтому я и стал тем, кто я есть. (рис. 27).

Рис. 27.

Реакции Родителя, наподобие тех, что исходят от Бэббита, порождены неблагополучием Дитя. Он чувствует, что дети не уважают его, не ценят того, чего он с таким трудом добился. Кроме того, ощущение неблагополучия возникает при сравнении с теми, кто добился большего. Если бы он позволил своему Дитя искренне проявить себя, то, пожалуй, расплакался бы. Он же предпочитает иной путь и включает транзакцию Родителя, уверенного в своей правоте и знающего ответы на все вопросы.

Человек, чье неблагополучное Дитя постоянно активно, неспособен на транзакции, связующие его с реальностью, поскольку он все время озабочен незавершенными делами в прошлом. Он не может с благодарностью принять комплимент, ибо считает его незаслуженным и содержащим скрытую насмешку. Он постоянно стремится ранить в неприкосновенности ту установку, которая возникла в детстве. Человек, позволяющий реагировать своему Дитя, на самом деле как бы говорит: "Посмотрите меня, я не в порядке". Тот, кто позволяет Родителю вступить в диалог, на самом деле говорит: "Посмотрите на себя, вы не в порядке (и я от этого чувствую себя лучше)". Оба маневра представляют собой выражение неблагополучия, и оба они способствуют утверждению в безысходности.

Установка неблагополучия может проявляться не только в реакции, но и в стимуле. Так, муж спрашивает жену: "Куда ты спрятала консервный нож?" Основной стимул исходит от Взрослого, которому нужна объективная информация. Но в слове "спрятала" заключается вторичная коммуникация. (Для меня остается тайной, как ты ведешь хозяйство. Мы бы разорились, будь я таким же неорганизованным, как ты. Если бы я мог хоть раз, единственный раз найти что-то на своем месте!). Это голос Родителя, прозрачно завуалированная критика. Так возникает двойная транзакция (рис. 28).

Рис. 28.

Развитие такой транзакции зависит от того, на какой стимул жена предпочтет отреагировать. Если она стремится сохранить доброжелательную атмосферу и чувствует себя достаточно благополучно, чтобы проигнорировать вызов, она может ответить: "Я его спрятала рядом со столовыми ложками, дорогой". Это дополнительная транзакция, в которой жена предоставляет требуемую информацию и попутно в благожелательной манере дает

понять, что приняла намек о ее стиле ведения хозяйства. Если ее Взрослый сочтет, что ради блага семьи следует прислушаться к мнению мужа, то она учтет намек и постарается быть более организованной. Ей это вполне по силам, если в транзакции задействован ее Взрослый.

Однако, если задето ее неблагополучное Дитя, она будет реагировать в основном на слово "спрятала", и ответ будет примерно таков: "Что с тобой случилось? Ты что, ослеп?" Поиск консервного ножа выльется в острую дискуссию о достоинствах и недостатках друг друга в сфере организованности, слепоты, глупости и т. д. Консервная банка так и не открыта, а игра "Безобразия" идет полным ходом.

Некоторые транзакции такого рода могут включать стимулы и реакции на всех уровнях. Так, муж приходит домой и выводит пальцем на кофейном столике, покрытом слоем пыли, "Я люблю тебя". Характер ситуации определяет Взрослый, но Родитель и Дитя также вовлечены (рис. 29).

Рис. 29.

Родитель: "Почему ты не вытерла пыль?"

Дитя: "Пожалуйста, не сердись, если я тебя критикую". Но главное слово принадлежит Взрослому, который считает, что любовь очень важна в браке, и потому не позволяет активизироваться Родителю и Дитя. Если сказать жене о своей любви к ней, то она не рассердится, а, возможно, и задумается, что мужчине хотелось бы иметь опрятный дом.

Если жена вполне о'кей, чтобы воспринять небольшую долю конструктивной критики, то это может обернуться дополнительной транзакцией. Результат будет великолепен, если она приберет в доме и встретит мужа на пороге с бокалом прохладного напитка и со словами о том, какой у нее нежный и замечательный муж: "Иные мужья все ворчат, а мой — просто сокровище!" Такой подход обречен на успех. В противном случае в диалог может вступить ее Родитель: "А ты когда в последний раз убирал гараж?" Либо ее Дитя заставит ее убежать из дома по делам. На примере данной транзакции мы видим, что даже при участии Родителя и Дитя исход при решающей роли Взрослого может быть благоприятным и содействовать прочности брака.

Взрослый способен выбирать, каким образом реагировать, чтобы не нанести ущерба ни взаимоотношениям, ни участвующим в них личностям. Это порой требует очень быстрой интуитивной обработки информации.

Представим себе вечеринку. Транзакцию начинает мужчина (Дитя), ущипнув свою соседку за ягодицу. Она (Взрослый) отвечает: "Мама всегда учила меня подставлять другую щеку". Почему мы расцениваем эту реакцию как исходящую от Взрослого?

Она могла бы ответить тоном Родителя: "Вы наглец!" или даже дать ему пощечину.

Она могла бы включить реакцию Дитя, то есть расплакаться, смутиться, захихикать и т. п.

Однако ее реакция — это реакция Взрослого, содержащая довольно много информации:

1. У меня была мать, которая всегда наставляла меня. Имейте это в виду.
2. Я знакома с Библией ("подставить другую щеку"), так что я не из девушек известного сорта.
3. Юмор (игра слов) говорит сам за себя: "Мое Дитя смеется, вы — о'кей, и я могу принять это как шутку!"

4. Транзакция закончена!

Человек, с успехом выходящий из любых ситуаций, делает это не случайно. Его Взрослый реагирует очень оперативно. В условиях типа описанных выше он покладист и не столь критичен, как дома. Но с вечеринки Вы рано или поздно уйдете, а из дома?

Возникает вопрос: как заставить Взрослого работать лучше и быстрее? Когда кто-то стучится в двери вашей жизни, кому идти открывать — Родителю, Взрослому или Дитя?

Как оставаться в рамках Взрослого

Взрослый формируется позже, чем Родитель и Дитя, и на протяжении жизни сталкивается с немалыми трудностями. Основные сферы влияния принадлежат Родителю и Дитя, которые имеют тенденцию автоматически реагировать на стимулы. Таким образом, повышенная чувствительность к сигналам Родителя и Дитя — первый шаг на пути к усилению Взрослого. Пробуждение чувств является сигналом того, что затронут Дитя. Понимать собственное Дитя, чувствовать, когда активизируется ощущение неблагополучия, — вот первое условие вступления Взрослого в процесс обработки информации. Если предостеречь себя — "Это говорит мое неблагополучное Дитя" — то становится возможным удержаться от проявления чувств в действии. Обработка этой информации требует времени. Сосчитать до десяти — хороший способ задержать автоматическую реакцию, чтобы дать возможность Взрослому взять транзакцию под свой контроль.

"Если сомневаешься, воздержись" — вот хороший способ задержать архаичные и деструктивные реакции Дитя. Аристотель утверждал, что истинная сила заключается в том, чтобы удерживаться от применения силы. Сила Взрослого также заключается в самообладании — в способности воздержаться от автоматических реакций Родителя и Дитя покуда Взрослый планирует приемлемую реакцию.

Подобным образом выявляются и сигналы Родителя. При обработке данных Родителя следует заложить в компьютер определенные вопросы Взрослого: Верно ли это? Применимо ли? Допустимо ли? Откуда я почерпнул эту мысль? Каковы доказательства?

Чем больше человек осведомлен о содержании данных своего Родителя и Дитя, тем легче ему отделить Родителя и Дитя от своего Взрослого. В Англии психотерапию иногда называют "приведением себя в порядок". Именно этот процесс необходим для развития Взрослого. Чем более человек чувствителен к проявлениям своего Родителя и Дитя, тем более независимым и сильным выступает его Взрослый.

Один из способов выявления Родителя и Дитя состоит в контролировании внутреннего диалога. Это относительно несложно при отсутствии внешне обусловленной необходимости реагировать, когда есть время оценить информацию. Когда человек чувствует себя подавленным, угнетенным, унылым, он может спросить себя: "Почему мой Родитель подавляет мое Дитя?" Довольно частое явление — внутреннее самообвинение. Бертран Рассел так писал об Альфреде Норте Уайтхеде: "Подобно многим людям, ведущим крайне упорядоченный образ жизни, он имел склонность к мучительным внутренним диалогам, и когда ему казалось, что рядом никого нет, он бормотал в свой адрес обвинения в своих вероятных недостатках".

Говоря "Это мой Родитель" или "Это мое Дитя", человек говорит это от имени Взрослого и самой постановкой вопроса приближается к роли Взрослого. В стрессовой ситуации человек может почувствовать немедленное облегчение, просто спросив: "Кто реагирует?"

Научившись распознавать свое Дитя, человек становится чувствителен и к проявлениям этого компонента у других людей. Никто не любит того, кого он боится. В других людях мы боимся Родителя, но их Дитя мы можем полюбить. В затруднительной транзакции полезно бывает увидеть в другом человеке маленького мальчика или маленькую девочку, и поговорить с этим мальчиком или девочкой, причем не подавляя, а любя. Если сомневаетесь, то проявите лучше одобрение. Реагируя на Дитя другого человека, мы не опасаемся его Родителя.

Пример "обращения к маленькому мальчику" мы находим в книге Аделы Роджерс Сент Джонс "Не говори никому". Ее герой Хэнк Гэвин говорит:

... Я как бы видел ее сквозь то, чем она была сейчас. Со мной такое случалось пару раз, когда я имел дело с мужчинами — главами фирм. Я видел их как бы насквозь, и передо мной возникал неуклюжий задумчивый паренек, каким он был когда-то. Это может показаться

странным, но я улыбался ему — этому пареньку — и дело шло на лад.

Этим "пареньком" и было Дитя.

Еще один способ укрепить Взрослого — потратить некоторое время на принятие кардинальных решений относительно наших основных ценностей, что избавит от необходимости принимать множество мелких решений. Такие крупные решения могут быть и пересмотрены, но время, затраченное на их принятие, не следует тратить каждый раз при столкновении с проблемой основных ценностей. Эти решения составляют этическую основу для ответов на вопросы, как поступить в тот или иной момент.

Принятие кардинальных решений требует сознательного усилия. Навигации не обучаются в разгар шторма. Точно так же система ценностей не может быть выстроена в долю секунды в интервале между словами вашего сына "Джонни стукнул меня по носу" и вашей реакцией. Вы не сможете осуществить конструктивную транзакцию с участием Взрослого, если ценностные приоритеты не сформированы заранее.

Если Вы владеете судном, то становитесь специалистом в навигации, поскольку представляете себе, какие последствия могут постигнуть неумелого мореплавателя, осваиваете навыки работы на радиопередатчике, не дожидаясь, пока разразится шторм. Если Вы состоите в браке, то должны стать хорошим партнером, так как понимаете, какие последствия ждут плохого партнера, и кладете в основу вашего брака систему ценностей, которая выручает Вас в трудную минуту. Взрослый при этом готов руководить транзакцией, ставя вопросы типа: "Что является важным, существенным?"

Взрослый, осуществляя функцию вероятностного оценивания, способен построить систему ценностей, которая регулирует не только семейные, а вообще любые отношения. В отличие от Дитя, он умеет оценивать последствия. Он может вырабатывать новые ценности путем более пристального изучения исторических, философских и религиозных оснований системы ценностей. В отличие от Родителя, он более заинтересован в сохранении личности, а не установленных норм. Взрослый может сознательно принять ту точку зрения, что любить — это важно. Взрослый способен увидеть больше, чем родительский наказ, в заповеди "блаженны дающие, а не берущие".

Как отдает Взрослый, показано Эрихом Фроммом:

Широко распространено заблуждение, что давать — это непременно лишаться чего-то, жертвовать чем-то. Люди непродуктивного склада расценивают отдавание как потерю... Так как отдавать мучительно, человек должен [с точки зрения Родителя. — Т.Х.] отдавать; добродетель давания для таких людей заключается в акте пожертвования...

Для творческой личности [Взрослого. — Т.Х.] "давать" имеет совершенно иное значение. В каждом акте давания я воплощаю свою силу, свое духовное богатство, свою власть над собой. Я чувствую себя уверенным, способным на большие поступки, полным энергии и потому счастливым. Давать радостнее, чем брать, не потому, конечно, что это лишение, а потому, что в процессе давания — высшее проявление моей жизнеспособности [о'кей. — Т.Х.].

Отдавая, человек может избрать этот стиль своим образом жизни. Такой выбор лежит в основе каждого решения, которому предшествует вопрос Взрослого: "Что наиболее важно?", "Люблю ли я?" Если такого рода решение принято, человеку не составит труда конструктивно ответить на вопрос "Куда ты спрятал консервный нож?", опираясь на усиливающуюся день ото дня установку "Я — о'кей, вы — о'кей".

Таким образом, сильный Взрослый формируется так:

1. Научитесь распознавать свое Дитя, все его уязвимые места, страхи, основные способы выражения чувств.

2. Научитесь распознавать своего Родителя, его наставления, предписания и фиксированные установки, а также основные формы проявления этих наставлений, предписаний и установок.

3. Общаясь с другими людьми, будьте внимательны к их Дитя, обращайтесь к нему, поощряйте и оберегайте его, с пониманием относитесь к его потребности в самовыражении,

а также к отягощающему его неблагополучию.

4. Иногда, если это необходимо, лучше про себя сосчитать до десяти, чтобы дать Взрослому время на обработку поступающих данных, на различение требований реальности и реакций Родителя и Дитя.

5. Если сомневаешься, воздержись. Никто не осудит вас за то, чего вы не говорили.

6. Разработайте собственную систему ценностей. Без этической опоры невозможно принимать решения. О том, как Взрослый формирует систему ценностей, речь пойдет в главе 12 — "Р-В-Д" и моральные ценности".

Глава 6. Чем мы отличаемся друг от друга

Инструменты сознания становятся тяжким бременем, когда породившая их среда более не существует.

Анри Бергсон

В структурном плане все люди одинаковы: у каждого есть Родитель, Взрослый и Дитя. Различаются они по двум показателям: по содержанию Родителя, Взрослого и Дитя, которое для каждого своеобразно, а также по характеру взаимодействия Родителя, Взрослого и Дитя.

Данная глава посвящена рассмотрению именно этих функциональных различий. Существует два рода функциональных проблем: контаминация (смешение) и изоляция.

Контаминация (смешение)

Однажды отделом социального обеспечения ко мне была направлена 16-летняя девушка, исключенная из школы, необщительная, замкнутая, всеми отвергаемая. После того, как я в течение часа разъяснял ей схему Р-В-Д, я задал ей вопрос: "Скажи, а что Р-В-Д означает лично для тебя?"

После недолгого молчания она ответила: "Я так понимаю, что все мы состоим из трех частей и лучше, если каждая сама по себе, а то будут неприятности".

Если эти компоненты не разделены, то действительно возникает "неприятность", называемая контаминацией Взрослого.

В идеале (см. рис. 30) сферы Р-В-Д отделены друг от друга. У многих людей, однако, эти сферы пересекаются.

Рис. 30. Контаминация: а — предубеждение; б — мания

Пересечение "а" представляет собой смешение данных Взрослого с некритично воспринятыми данными Родителя, которые расцениваются как истинные. Это мы называем Предубеждением. Так, суждения типа "белые лучше чернокожих", "левши — неполноценные", "полицейские — плохие" появляются в транзакциях в результате предубеждения прежде, чем информация будет сопоставлена Взрослым с действительностью. Предубеждение возникает в раннем возрасте, когда родители ограждают ребенка от восприятия многих вещей. Сам же ребенок старается в них не вникать, опасаясь родительского осуждения.

Все мы знаем, как нелегко вызвать к разуму предвзятого человека. Некоторым можно предъявлять сколько угодно логичных и очевидных доказательств, касающихся расовых проблем, леворукости или любого иного предмета, относительно которого у них сложилось предубеждение; однако же их Родитель оккупирует изрядную часть Взрослого, и в доказательство своей предвзятой позиции они готовы приводить множество аргументов, не соответствующих действительности. И хотя их позиция явно нелогична, ее ригидность коренится в направленности на сохранение собственной безопасности. Как было показано в главе 2, для ребенка иногда безопаснее поверить лживому утверждению, нежели своим

глазам. Поэтому от предвзятости нельзя избавиться, лишь обратив внимание Взрослого на предмет предубеждения. Единственный способ преодолеть предубеждение — это понять, что несогласие с собственными родителями и соотнесение данных Родителя с сегодняшней реальностью не представляют более опасности. Таким образом, помочь человеку — значит разделить его Родителя и Взрослого, восстановить границу между ними.

Пересечение "б" на рис. 30 представляет собой контаминацию Взрослого и Дитя, проявляющуюся в виде переживаний прошлого, которые возникают в настоящем.

Для этого явления характерны два следующих симптома: мании и галлюцинации.

Мания замешана на страхе. Один из пациентов, считавший, что "весь мир наполнен угрозой", рассказывал, каким мир казался ему в детстве. Маленький ребенок, пребывающий в постоянном страхе перед жестокими и непредсказуемыми родителями, став взрослым, продолжает испытывать это чувство и даже может найти ему "логическое" обоснование. Ему может казаться, что идущий по улице коммивояжер на самом деле направляется его убить. Даже столкнувшись с тем непреложным фактом, что перед ним всего лишь торговец, этот человек старается оправдать свой страх: "Я узнал его в тот же миг, как увидел. Это он! Его разыскивает ФБР. Я видел объявления с его портретом. Поэтому он и хочет добраться до меня". Как и в случае предубеждения, мания не может быть преодолена за счет апелляции к очевидной истине. От нее можно избавиться, лишь признав, что опасность, ранее угрожавшая Дитя, более не существует. Только высвобожденный из подобного смешения Взрослый способен объективно оценить действительность.

Галлюцинации представляют собой еще один тип контаминации Взрослого и Дитя. Они возникают под влиянием сильного стресса; при этом пережитые когда-то унижения, отвержения, упреки переживаются вновь, как будто они снова поступают от кого-то, хотя никого рядом и нет. Зафиксированный опыт оживает, и человек слышит "голоса прошлого". Если спросить его, что же они говорят, он скорее всего опишет какие-то упреки, угрозы, оскорбления. Чем сильнее галлюцинации, тем страшнее, видимо, была жизнь этого человека в детские годы. Содержание галлюцинаций нетрудно понять, если иметь в виду те виды негативного воздействия, вербального и физического, которым подвергался ребенок.

Изоляция

Наряду с контаминацией существует еще одно функциональное нарушение, которым объясняется природа индивидуальных различий — это изоляция.

Изоляция проявляется в виде стереотипной, предсказуемой установки, которая еще более укрепляется перед лицом какой-либо угрозы. Незыблемый Родитель, несгибаемый Взрослый, неизменное Дитя возникают в результате защитной изоляции двух других компонентов.

В подобной ситуации Изолированный Родитель "блокирует" Дитя, либо Изолированное Дитя может "блокировать" Родителя.

Человек, который не может играть

Приведем типичный пример личности, у которой Взрослый контаминирован Родителем, а Дитя заблокировано (рис. 31).

Рис. 31. Взрослый контаминирован Родителем; Дитя заблокировано

Это — человек долга, он погружен в дела, засиживается в офисе после окончания рабочего дня и абсолютно безразличен к планам всех членов семьи, которые собираются на пикник или в лыжный поход. Он таков, как если бы когда-то в детстве он был настолько подавлен своими серьезными, деловыми и строгими родителями, что открыл для себя единственный безопасный способ существования — напрочь выключить свое собственное

Дитя, блокировать его. На своем опыте он понял, что стоит только дать волю Дитя, как тут же возникает неприятность: "Отправляйся в свою комнату"; "Детей должно быть видно, но не слышно"; "Сколько раз я должен повторять..."; "Сначала стань взрослым!" Если к тому же этого малыша постоянно вознаграждали за скромность, послушание и «точное исполнение указаний», то его будущая судьба представляется в виде полной зависимости от Родителя и подавления детских реакций.

У такого человека Дитя содержит очень мало данных, окрашенных радостью и счастьем. Вероятно, он никогда не сможет позволить своему Дитя проявить радость, поскольку почти не обладает счастливым Дитя. Ему, однако, можно помочь, если дать ему понять, что такая позиция не на пользу его близким, и что его семья может даже распасться, если он будет упорно блокировать Дитя у своих чад и домочадцев. Ему стоило бы посредством некоторого усилия со стороны Взрослого вместе с семьей встать на лыжи, не задерживаться на службе, с симпатией прислушиваться к фантазиям своих детей (в этом состоит дисциплина Взрослого), а также принимать больше участия в их жизни. С помощью своего Взрослого он может сформулировать у себя ценностную установку на любовь и сохранение семьи. Он не изменит природы своего Родителя и уже не создаст в себе того счастливого Дитя, которого в нем нет, но он может достичь того озарения, которое позволит ему благополучно жить в настоящем.

Человек без совести

Еще более серьезную проблему, особенно в социальном плане, представляет контаминация Взрослого за счет Дитя при заблокированном Родителе (рис. 32).

Рис. 32. Дитя контаминирует Взрослого; Родитель заблокирован

Такая ситуация возникает в тех случаях, когда родители или заменяющие их лица столь жестоки и пугающи, либо, в другой крайности, настолько безвольно потакают ребенку, что самый безопасный путь — это заблокировать их. Подобное типично для психопата, то есть для человека, еще в раннем детстве отказавшегося от первой установки ("Я не в порядке — вы в порядке") и принявшего иную — "Я в порядке — вы не в порядке". Маленький ребенок однажды делает правильный вывод о том, что его родители действительно "не в порядке". Причем настолько, что от них лучше отвернуться. В крайнем случае их можно было бы даже убить. В действительности ребенок исключает их из своей жизни в психологическом плане, так что в известном смысле он лишается Родителя. Он отказывается от Родителя, причиняющего боль, но в то же время отвергает и все хорошее, что включает в себя Родитель. Такая личность оказывается неспособна привлечь в текущую транзакцию необходимые данные из сферы социального контроля и культурных норм — все те "можно" и "нельзя", которые и составляют то, что называется совестью. Поведение этой личности диктуется главным образом импульсами Дитя, которое, смешиваясь со Взрослым, манипулирует другими людьми в своих целях.

Взрослый способен оценивать последствия такого поведения. Но эти последствия расцениваются им лишь с точки зрения того, не будет ли он наказан, а интересы других людей редко принимаются во внимание. Общее правило (хотя из него и бывают исключения) состоит в том, что мы не научаемся любить, если никогда не были любимы. Если первые пять лет жизни прошли в жестокой борьбе за физическое и психологическое выживание, эта борьба становится преобладающим стилем на всю жизнь.

Узнать, обладает ли личность Родителем, можно, если выяснить, присутствуют ли в ней чувства стыда, смущения и вины. Эти чувства, как свойства Дитя, возникают, когда Родитель порицает Дитя. Если эти чувства отсутствуют, то Родитель, вероятно, заблокирован. Можно допустить, что если человек арестован за приставание к малолетним и при этом не испытывает никакого чувства вины (за исключением сожаления о том, что попался), то он не

имеет дееспособного Родителя. Для реабилитации личности этот вывод имеет прогностическое значение. Лечение в данном случае весьма затруднено. Нельзя пробудить Родителя, если он вообще не существует.

Ряд экспериментов был проведен над обезьянами, которые воспитывались оторванными от своих настоящих матерей, но при наличии искусственной матери — Плюшевой куклы. В младенчестве обезьянки испытывали сильную привязанность к этому манекену-заместителю. Но когда выросшие в таких условиях обезьяны достигли зрелости, их способности к продолжению рода и воспитанию собственных детенышей оказались минимальны. Опыт материнства в них отсутствовал, и это касалось даже инстинктивных проявлений. Материнство не было зафиксировано в Родителе и не могло быть воспроизведено.

Прогноз развития личности с заблокированным Родителем не столь безнадежен, поскольку в отличие от обезьян, человек обладает компьютером из 12 миллиардов клеток, способным оценивать реальность и находить ответы на вопросы, даже если они и не были записаны ранее. Психопат с уголовными наклонностями может разобраться в собственной схеме Р-В-Д таким образом, что его Взрослый возьмет на себя руководство его будущим поведением, и его представления о преступлении и наказании могут измениться. У него так и не появится функционирующего Родителя, который поддерживал бы Взрослого, но его Взрослый может стать достаточно сильным для того, чтобы вести достойный образ жизни. Коррекционные усилия должны опираться именно на такую возможность.

Отсутствующий Взрослый

Человек, у которого заблокирован Взрослый (рис. 33), впадает в психоз.

Рис. 33. Блокированный (отсутствующий) Взрослый (психоз)

Его Взрослый не функционирует, и поэтому он утрачивает связь с реальностью. Его Родитель и Дитя выступают неприкрыто, часто в виде чудовищной смеси архаичных представлений и реакций на прежний опыт, которые в данный момент бессмысленны, поскольку были бессмысленны и тогда, когда усваивались. Ярким примером тому может служить одна пациентка, у которой распевание псалмов (Родитель) перемежалось с непристойными ругательствами (Дитя). Сочетание было невероятным, но по всей видимости отражало старый конфликт Родителя и Дитя, конфликт хорошего и плохого, "можно" и "нельзя", спасения и проклятия. Содержание ее высказываний многое проясняло о ее Родителе и Дитя. Особую остроту конфликту придавало то, что Взрослый в нем не участвовал. "Борьба слишком тяжела; не стоит и пытаться". Это, однако, не приносило ей облегчения; она продолжала оставаться во власти тех тягостных чувств, которые испытывала ребенком.

Первый шаг к излечению больного, страдающего психозом, заключается в том, чтобы смягчить ощущения страха. Для выздоровления очень важно, чтобы общение с психотерапевтом с самой первой встречи было проникнуто установкой "Я — о'кей, вы — о'кей". В 1963 году мой сотрудник Гордон Хейберг описал тот эффект, который имеет утверждение такой позиции при лечении больных психозом:

Лечение начинается с обмена взглядами между психотерапевтом и пациентом. При этом терапевт придерживается основной установки "Я — о'кей, вы — о'кей". Психотики жаждут наладить более тесные взаимоотношения с другими людьми... Когда эти больные, обычно очень чувствительные, сталкиваются с человеком, придерживающимся установки "Я — о'кей, вы — о'кей", то это является для них неожиданным и интригующим. Столкнувшись с человеческим отношением, Взрослый пробуждается и задается вопросом: "Почему он таков, почему я таков?" Ответ находится не сразу, а лишь после того, как терапевту удастся выявить наиболее деструктивные маневры пациента. Ему в таком случае просто говорится,

например, следующее: "Вы чувствуете угрозу со стороны других людей"...Больному искренне заявляют, что с ним все в порядке, он — о'кей, он интересен и ценен сам по себе как неповторимое человеческое существо. Так у него появляется надежда. Тогда и Взрослый обретает способность обрабатывать информацию, слушать, учиться, принимать решения; внутренние восстановительные процессы обретают силу и начинается излечение".

Психотерапевтические группы, в которых я веду лечение, включают обычно от десяти до двадцати пациентов, среди которых часто встречаются страдающие психозами. В группе, где общение изначально базируется на установке "Я — о'кей, вы — о'кей", психотик начинает чувствовать поддержку и одобрение. Таким образом открывается путь к возрождению Взрослого.

В одном из групповых занятий участвовала женщина, которая на протяжении часа неоднократно вставала и одергивала юбку. Не заметить этого было просто невозможно, но никто не стал сосредоточивать на этом внимания, не высказал упрека; занятие просто шло своим чередом. В течение часа тридцать минут уделялось объяснению схемы Р-В-Д, затем следовало обсуждение. Когда время занятия подошло к концу, один из пациентов обратился к этой женщине и сказал: "Знаете, я специально считал, так вот — вы поправили свою юбку девятнадцать раз".

Удивившись такому неожиданному открытию, она спросила: "Неужели?"

Женщина уже оказалась способной задействовать реакцию Взрослого, не отягощенную подозрительностью и враждебностью. Пробуждение Взрослого, покуда едва заметное, явилось началом восстановления контакта с реальностью. Так делается первый шаг к освоению Р-В-Д, а впоследствии на этой основе человек сам научается разбираться в своем поведении.

Параллельно психотерапевтическому лечению выписываются соответствующие препараты для нормализации настроения и смягчения чрезмерно выраженных реакций. В случаях глубокой депрессии назначается электрошок. Эффект электрошоковой терапии впечатляет. Уже после двух-трех сеансов пациент становится менее скованным, более жизнерадостным и открытым.

За счет такого лечения происходит отключение болезненных фиксаций прошлого, что позволяет активизироваться Взрослому. Когда Взрослый снова начинает функционировать, пациент способен освоить схему Р-В-Д, понять, откуда проистекают архаичные ощущения и как от них отключиться.

Периодическое блокирование у маниакально-депрессивной личности

Человек, у которого Родитель, Взрослый или Дитя отличается стабильностью, но игнорирует два других составляющих компонента личности, реагирует на окружающий его мир четко и вполне предсказуемо. Его настроение также остается стабильным.

Большинство же из нас подвержено сменам настроения, поскольку каждый компонент Р-В-Д вносит свою лепту в наши мысли и поступки. Иногда мы чувствуем себя о'кей, иногда — нет. Обычно, если постараться, мы можем докопаться до причин своего хорошего или плохого настроения. Иногда причины эти иллюзорны или кажутся не относящимися к текущим событиям. Для многих смена настроения связана со сменой времен года. Праздничные дни нередко порождают депрессию, о чем ярко свидетельствует медицинская статистика. Время окончания отпусков, совпадающее с началом учебного года, у многих порождает подъем, и человек как бы снова ощущает почти забытые запахи отточенных карандашей и свежевыкрашенных школьных полов. У других, впрочем, это может служить началом депрессии, в зависимости от того, какие переживания связаны у них со школьными годами. Наше хорошее или плохое настроение может во многом определяться "проигрыванием" старых записей. Эти неявные побуждения к смене настроений обычно легко могут быть выявлены силами Взрослого. Большинство из нас побеждает хандру и радуется жизни, потому что Взрослый стоит на своем посту и заботится об адекватности

нашего поведения.

Существует состояние, при котором настроение меняется столь резко и поведение искажается настолько, что Взрослый утрачивает над этим контроль. При этом он не только не может регулировать поведение, но и не в силах выяснить причину перемены настроения. В таком состоянии пребывает маниакально-депрессивная личность, подверженная периодическим необъяснимым перепадам настроения. В маниакальной стадии такой человек испытывает эйфорию, чувствует себя полным энергии и блаженства. При этом он может становиться болтливым или агрессивным. Кажется, что его Дитя вырвалось на свободу, и Родитель не имеет на него никакого влияния. Человек перескакивает с предмета на предмет, затевает какую-то деятельность с тем, чтоб вскоре ее забросить и заняться другой, более привлекательной. Кажется, что он хочет испытать, как далеко он способен зайти в поисках удовольствия. Проблема заключается в том, что хотя такой человек и чувствует себя великолепно, его Взрослый подвержен контаминации, и поведение его нереалистично. В своих крайних проявлениях он может стать опасен для окружающих и нуждается в изоляции. В конце концов он успокаивается, и начинается стабильный период, который может длиться довольно долго. В это время Взрослый регулирует его поведение, которое выглядит вполне реалистичным и адекватным.

Затем без какой бы то ни было видимой причины человек впадает в глубокую депрессию. Ощущение благополучия развеивается столь же загадочным образом, как и появилось. Жизнь кажется пустой и никчемной, вся энергия растрачена, а Родитель занимает место строгого критика и надзирателя. Взрослый снова не у дел, и человек утрачивает дееспособность, погружаясь в депрессию.

Маниакально-депрессивная личность отличается от всех тех, кто подвержен сменам настроения, тем, что у нее настроение меняется без причины. Кроме того, эти перепады повторяются периодически.

Дабы понять, что происходит в рамках маниакально-депрессивного цикла, необходимо уяснить, что приподнятость в маниакальной фазе и подавленность в депрессивной представляют собой ощущения, запись которых хранит Дитя. И то, и другое — реакции на те архаичные данные, которые записаны в Родителе. В обеих фазах внутренний диалог осуществляется между Родителем и Дитя. На депрессивной стадии Родитель подавляет, на маниакальной — потакает.

Как и при анализе любого иного чувства, зададимся вопросом: "Какова была первоначальная транзакция?" У маниакально-депрессивной личности мы часто находим сильного (порой чрезмерно) Родителя, чье содержание составляют противоречащие друг другу требования и разрешения, записанные очень рано, — вероятно, согласно наблюдениям Ж.Пиаже, в первые два года жизни, — когда Взрослый компонент маленькой личности только начинает вырабатывать систему причинно-следственных отношений. Если в этот решающий период ребенок сталкивается с противоречивостью и непоследовательностью, он может оставить всякие попытки понять рассудком структуру причинности (ибо это лишено смысла) и начать расценивать все происходящее с ним не в зависимости от предметов и явлений, а как функцию времени.

Маниакально-депрессивная личность не отдает себе отчета в том, что вызывает подъем или спад, как это и было в детстве. Настроение столь же непредсказуемо, как и в детстве, поскольку непредсказуемым было наказание или поощрение со стороны родителей. Фрида Фромм-Райх-ман отмечает, что человек, подверженный маниакально-депрессивным колебаниям, как правило, воспитывался в обстановке непоследовательности. Взрослый компонент маленькой личности был не в состоянии понять периодических перемен, происходивших с родителями. В конечном итоге он "опускал руки" и формулировал для себя установку "Я не в порядке, а насчет вас я не уверен". Ребенок, однако, усваивал, что "всему свое время" и "все хорошее кончается". Так было раньше, так остается и теперь.

Тот факт, что в маниакальной фазе воспроизводятся переживания чего-то очень хорошего, вероятно, свидетельствует о том, что родитель (как правило — мать, поскольку ее

влияние в первые два года жизни преобладает) наряду с суровым отвержением демонстрировал ребенку и сильное поощрение. Реакции матери при этом зависели не столько от того, что делал ребенок, сколько от ее собственных перемен настроения или личностных метаморфоз.

Представьте себе, как трудно двухлетнему человечку понять, что происходит, когда мать вдруг резко преображается из одной личности в совершенно другую. Таким переменам есть много причин. Одна из них — алкоголизм. Мать "навеселе", она ласкает ребенка и тискает его так, что он начинает вопить. Она играет с ним в догонялки, подбрасывает его в воздух. Она хватается кошку за хвост и истерично хохочет. Жизнь прекрасна! Затем хмель проходит. На протяжении нескольких часов ребенок забыт. Он голоден. Он опустошен. Матери рядом нет. Поощрение кончилось. Как его вернуть? Что же случилось? Он не знает. Потом мать просыпается с похмелья. На ребенка она не хочет и смотреть. Она отталкивает его. Он плачет и бросается к ней. Она бьет его. Что случилось? Что он такого сделал? Ведь все было так хорошо. А теперь все так плохо. Он заставляет себя заснуть. Наступает следующий день. Мать снова весела. Все повторяется. Вчера вечером было плохо. Но сейчас снова хорошо. Но, конечно, и на этот раз опять будет плохо. Не знаю почему, но такой момент настанет и все переменится. Все ужасно хорошо (мания) и ужасно плохо (депрессия). "Ужасно" касается обеих стадий, поскольку перемена наступит резко, внезапно и непредсказуемо.

Подобные перемены бывают вызваны также наркоманией, фанатической религиозностью или психозом родителей; мать и сама может быть маниакально-депрессивной личностью, реагирующей не на алкоголь, а на старые записи, которые она проигрывает на своем ребенке. То есть маниакальная депрессивность имеет семейный характер. Нетрудно увидеть, как она передается. В ситуациях, подобных описанной, неблагополучие ребенка возрастает.

Возможное решение состояло бы в попытке ублажить родителя: "Я могу быть о'кей, если..." Но это "если" постоянно меняется. (Вчера вечером я таскал кошку за хвост, а мать смеялась и ласкала меня. Сегодня утром я сделал то же самое, и она меня побила.) По мере того, как ребенок растет, такие непоследовательные реакции все более существенно подкрепляются. Так, ребенка сурово наказывают за то, что он произнес вечер он слышит, как подвыпивший отец похвально перед приятелями выходкой своего сорванца, а потом и вовсе зовет его к себе и требует (вопреки предшествовавшей взбучке) "рассказать дяде Гарри тот самый анекдот".

Таким образом, маниакально-депрессивного субъекта можно рассматривать как личность, у которой развитие Взрослого было прервано на раннем этапе формирования системы причинно-следственных связей посредством родительского поощрения и порицания. Поскольку в детстве это поощрение или порицание чаще всего преподносилось в виде устных деклараций (вознаграждений и запретов), то перепады настроения маниакально-депрессивного взрослого связаны с ощущением "полноты жизни" в маниакальной фазе и "пустоты жизни" — в депрессивной.

Как и при лечении эмоциональных расстройств, в данном случае необходимо привлечь Взрослого к анализу переживаемых чувств и побудить его задаться вопросом: "Почему?" Главная трудность при лечении маниакально-депрессивной личности состоит в том, что человек еще в раннем детстве перестал спрашивать "Почему?" и зарекся вообще когда-либо задавать этот вопрос. Фромм-Райхман отмечает, что маниакально-депрессивный тип "неспособен к правильным наблюдениям, страдает отсутствием интереса, а также опыта и способности к самонаблюдению и пониманию". Эти очевидные качества являются результатом принятого в детстве решения. Лечение состоит в том, чтобы вернуть Взрослому власть, от которой он когда-то отрекся, и восстановить его функционирование на основе причинно-следственных связей.

Поскольку граница между Родителем и Дитя нарушена, и человек захлестнут эмоциями, пациент в этом случае нередко нуждается в лечении транквилизаторами и

антидепрессантами; иногда полезна шоковая терапия. Когда Дитя успокаивается, Взрослый начинает функционировать, и ему уже можно помочь распознать причины его "необъяснимых" перепадов настроения. С самого начала ребенок зависел от "них". Теперь человек должен осознать: то, что он делает, определяет поощрение или порицание. Награда и наказание сегодня могут быть не столь ощутимы, как в детстве: поощрение может не вызывать маниакального подъема, а порицание — депрессивного спада. Но главное — что он освободился от страха перед непредсказуемостью, который присутствует даже в маниакальной фазе.

Вечная скука

Существует такой тип бледной индивидуальности, у которого записи в Родителе и Дитя настолько неинтересны, что ему просто не хватает материала для становления яркой личности. Клинически это чаще всего проявляется в виде размытой депрессии ("счастье — это не для меня") или просто утомленности жизнью. Родители такого человека были скучными, неразговорчивыми людьми, лишенными честолюбия. Наказания и награды были редкостью. Ничто не вызывало энтузиазма. В детстве такой человек был мало подвержен влияниям внешнего мира, его контакты со сверстниками были редки, и хотя он был "хорошим" ребенком (в том смысле, что с ним не случалось неприятностей), на него никто не обращал внимания.

Его Взрослый правильно воспринимал действительность, однако она, эта действительность, была скучна. Повзрослев, он мог иметь независимого Взрослого, но такого, который не видит ценности человеческого общения. Такого рода ценностная ориентация характерна прежде всего для Родителя. Такая личность во многом напоминает компьютер. Покуда другие наслаждаются вечеринкой, этот человек листает журнал или сидит в уголке, предаваясь единственному занятию, которым он достаточно владеет, — обработке данных. Если он в конечном итоге обращается к психотерапевту, то обычно — с вопросом: "Есть ли в жизни что-нибудь еще?" Для общества он не представляет проблемы, он — проблема для самого себя. Реальность для него столь же ограничена, как и в детские годы.

Здесь в известном смысле уместно изречение Альфреда Норта Уайтхеда: "Моральное воспитание невозможно без постоянного созерцания величия". Если "мораль" расценить в терминах "не предаваться унынию", "быть интересным людям", "стать продуктивной творческой личностью", то очевидно, что человек, чей ранний опыт был окрашен скукой, будет скучен и сам по себе.

Существуют и другие причины для скуки и для того, чтобы стать скучным человеком. Если, вступая в жизнь полным неподдельного интереса к тому, куда девается дым, откуда идет дождь, откуда взялся он сам, и кто создал Бога, маленький человек получает ответы, которые даются, лишь бы от него отделаться, и впоследствии оказываются неверными, то однажды он перестает исследовать, спрашивать, интересоваться, и начинает скучать. Сферы интересов в его "компьютере" сужаются, поскольку ответы на вопросы порождают лишь недоумение. Такого рода скука нередко свойственна молодым людям в стенах церкви, которая их воспитала. Скука порождается теми упрощенными ответами, которые они часто получают, когда жаждут истины, теми запретами, которые налагаются на поиски истины (то есть на получение истинной информации), когда им предписывается жесткий выбор между истиной и ложью, как будто они всегда абсолютно исключают друг друга.

Конечно, не каждый священник ограничивается примитивными ответами; тем не менее, непререкаемые догмы так или иначе лежат в основе мировоззрения многих религиозных общин. Об этом еще пойдет речь в главе 12 "Р-В-Д и моральные ценности".

Различия в содержании Р-В-Д

Выше мы рассмотрели, каким образом люди различаются в силу разнообразных структурных соотношений Родителя, Взрослого и Дитя. В основном такие различия выступают в виде клинических проблем. Мы, однако, отличаемся друг от друга и будучи здоровыми. Состояние здоровья можно определить как наличие независимого Взрослого, который принимает участие в каждой транзакции. Это означает, что в каждой транзакции Взрослый принимает данные, исходящие от Родителя, от Дитя и от окружающей действительности, и на их основании решает, как поступить. Чем богаче набор данных, тем больше существует возможностей для удовлетворения.

Если ранний опыт ребенка включал беспрепятственное исследование горшков и кастрюль, земли, в которой растут маргаритки, если у него были домашние животные и друзья, если он ездил летом на ферму, слушал рассказы по вечерам, участвовал в традиционных праздниках, манипулировал игрушками, слушал пластинки, вел открытые и дружеские беседы с родителями, которые никуда не спешили, — такой ребенок обладает гораздо более богатым набором данных в Родителе и имеет намного больший запас положительных эмоций в Дитя, чем тот, которого изолировали или чрезмерно опекали. Малыш, который достаточно ровно осваивает способы преодоления установки неблагополучия, укрепляет своего Взрослого и набирается сил для будущих исследований и достижений. Он становится "способным ребенком", заслуживает похвалу и обретает уверенность в себе, что стимулирует дальнейшее развитие способностей. То, что он — гордость семьи, не умаляет того факта, что он и сам вправе собой гордиться, покуда, однако, родители не начинают оказывать на него чрезмерное давление и ставить требования, идущие вразрез с его интересами.

Осознавая в себе Р-В-Д, мы можем не только разобраться, что содержится в Родителе и Дитя, но и понять, чего там нет. Если девушка, стенающая: "Я такая некрасивая и скучная... но уж такая я есть", окажется вдруг способна оценить недостатки своего Родителя и Дитя (вызванные тем, что само ее вступление в жизнь было бесцветным и скучным), то она обретет свободу и с помощью своего Взрослого обратится к реальности, сможет понять, что существуют вещи не только унылые и скучные. Ей может понадобиться много времени, и она не сразу станет звездой, но по крайней мере ей можно помочь понять, что у нее есть выбор. Известно, что объясняя свои недостатки собственной природой, не изменишь природы своих недостатков. Сказав: "Таков уж я есть", делу не поможешь. "Я могу быть иным" — вот что может помочь.

Глава 7. Как мы используем время

Время — это то, чего мы больше всего желаем, но что, увы, хуже всего используем.

Уильям Пенн

Одно из самых волнующих научных достижений нашего века — освоение пространства. Нас не устраивает, что оно бесконечно. Нам нужны, так сказать, опорные точки — платформы для спутников, математически рассчитанные маршруты для космических кораблей. Мы хотим освоить космос, найти ему определение, в известном смысле использовать его.

Еще одна великая реальность вселенной — время. Мы можем рассуждать о конце нашего земного существования. Можем верить в бессмертие перед лицом непознаваемой смерти. Но подобно тому, как мы пытаемся дать определение пространству, в попытках определить время нам приходится начать с той точки, в которой мы находимся. Что мы знаем наверняка, так это то, что человеческий век в среднем составляет семьдесят лет. Наша главная забота — как распорядиться отпущенным временем. В каждый конкретный момент нас заботит, как провести более ограниченные отрезки времени: ближайшую неделю, завтрашний день, следующий час, текущий час.

Все мы разделяем мнение Дизраэли, что "жизнь слишком коротка, чтобы быть мелкой". Но самым большим нашим огорчением является то, что большая часть жизни именно такова. Наверное, исследование того, как мы используем время, еще более важно, чем освоение пространства. Джон Хоу сказал: "Какое безумие — страшиться потерять жизнь в одночасье и в то же время растрачивать ее по мелочам".

Как и в отношении пространства, нас не устраивает то, что время бесконечно. Для большинства людей вопрос состоит в том, как прожить ближайший час. Чем более организовано время, тем легче эта проблема. Занятые люди не располагают свободным временем. Каждый "следующий час" у них подробно распланирован. Человек стремится спланировать свое время именно так, а когда у него самого это не получается, он просит об этом других: "Скажите, что мне делать?", "Как дальше поступить?", "Мне необходимо руководство".

Жажда организации исходит из жажды признания, проистекающей из начальной жажды ласки. Маленький ребенок не нуждается в строгой организации времени, он просто в каждый момент стремится делать то, что приятно. Немного повзрослев, он научается жертвовать скромным удовлетворением ради последующего, более существенного вознаграждения: "Я могу сейчас выйти гулять и лепить песочные куличики вместе с Сюзи, но если я подожду минут двадцать, то смогу надеть красивое платье и отправиться с папой за покупками". Это уже проблема организации времени. Какой вариант более привлекателен? Какой принесет больше удовлетворения? Взрослея, мы получаем все больше и больше возможностей выбора. Однако установка на неблагополучие удерживает нас от того, чтобы испробовать эти возможности настолько свободно, насколько мы считаем себя способными.

Наблюдая, как люди вступают в транзакции, мы выделили шесть типов поведения, к которым могут быть отнесены все возможные транзакции. Это уход в себя, ритуалы, деятельность, развлечения, игры и интимная близость.

Уход в себя, хотя и не является транзакцией с другим человеком, может, однако, иметь место в социальной среде.

Если человек завтракает в компании наводящих скуку сослуживцев, более озабоченных тем, чтобы самим получить поощрение, нежели тем, чтобы поощрить его, — он может уйти в мир фантазии, мысленно возвращаясь к вчерашнему вечеру, когда он получал поощрение. Тело его присутствует за столом, но самого его как бы и нет. В чудесный весенний день школьные классы полны такими "телами", обладатели которых либо пребывают в бассейне, либо устремляются в космос в сверкающей ракете, либо предаются воспоминаниям о поцелуях под акацией. Если человек подобным образом уходит в себя, его нет рядом с теми, с кем соседствует его тело. И это вполне безобидно, покуда такая манера не становится преобладающей или если в этот момент к вам не обращается ваша жена.

Ритуал представляет собой социально запрограммированное использование времени, когда все участники приходят к соглашению вести себя определенным образом. Это дело безопасное, не требующее вовлечения в общение с другими людьми, результат его предсказуем. В каком-то смысле бывает даже приятно "шагать в ногу", вести себя надлежащим образом. Существуют ритуалы религиозные, ритуалы приветствий, ритуалы вечеринок, ритуалы для спальни. Ритуал объединяет на некоторое время группу людей, позволяя каждому из них не сближаться с другими. Они могут и сблизиться, но не обязаны этого делать. Гораздо спокойнее пойти в церковь послушать мессу, чем отправиться на собрание религиозной общины, где тебе может быть задан вопрос: "Ты спасен, брат?" Сексуальный контакт вызывает меньше беспокойства в темноте, если для человека физическая близость не предусматривает личностной вовлеченности. Гораздо меньше шансов попасть в затруднительное положение на многолюдной вечеринке, чем когда вы организуете обед на шестерых. Меньше обязательств, а значит и меньше достижений. Ритуалы, как и уход в себя, держат нас обособленно друг от друга.

Деятельность, согласно Берну, представляет собой "привычный, удобный и утилитарный способ организации времени посредством обработки некоторого материала из

внешней действительности". Обычные виды деятельности: деловые контакты, приготовление еды, строительство жилья, написание книги, расчистка снега, подготовка к экзаменам. Поскольку такие виды деятельности продуктивны, они могут либо принести большое удовлетворение сами по себе, либо впоследствии привести к удовлетворению в виде поощрения за работу. Но в процессе деятельности не возникает необходимости сблизиться с другим человеком. То есть это может потребоваться, но не обязательно. Некоторые даже используют свою работу, чтобы уклониться от близости, — работают вечерами в офисе вместо того, чтобы идти домой, посвящают жизнь тому, чтобы нажить миллионы, вместо того, чтобы завести друзей. Деятельность, подобно уходу в себя или ритуалу, поддерживает нашу обособленность.

Развлечения — это способ провести время. Берн дает им такое определение:

...Занятие, в котором транзакция происходит напрямую... Если человек жизнерадостен и организован, не утратил способности к наслаждению, то развлечение имеет смысл само по себе и приносит характерное для него удовлетворение. В иных случаях, особенно это касается невротиков, развлечение превращается во времяпровождение (то есть в организацию времени) в ожидании определенного момента: пока лучше не узнаешь другого человека, пока не пройдет час, пока не, кончится отпуск, пока не начнется учебный год, пока не подоспеет помощь, пока не явится новый кумир, избавление или смерть. В экзистенциальном плане развлечения есть способ отгородиться от чувства вины, отчаяния или близости, это средство, предоставленное нам природой или культурой, дабы облегчить наше безмолвное отчаяние. С более оптимистической точки зрения, это в лучшем случае нечто, приятное само по себе, или в крайнем случае — средство наладить контакты в надежде на прочную связь с другим человеком. В любом случае, каждый участник использует развлечения в собственных целях, рассчитывая на тот или иной приз.

Люди, не способные произвольно принять участие в развлечении, неконтактны. Развлечение может быть расценено как вид социального теста, когда человек собирает информацию о новых знакомых весьма безобидными способами. Согласно наблюдению Берна, "развлечения закладывают основу для выбора знакомств и могут привести к зарождению дружбы", а впоследствии их преимущество заключается в "утверждении роли и стабилизации положения".

Берн дал несколько удивительно метких названий конкретным видам развлечений, которые можно наблюдать на вечеринках, "девичниках" за чашкой чая, семейных встречах и т. п. Это вариации "Светской Беседы", например: "Дженерал Моторс" — разговор о достоинствах автомобилей или "Кто выиграл" (и то, и другое — "мужские разговоры"); "Покупки", "Кухня", "Гардероб" ("женские разговоры"); "Как сделать...", "Сколько стоит...", "Бывали ли Вы...", "Знакомы ли Вы с...", "Что стало с...", "Наутро после (выпивки)", "Мартини" ("я знаю рецепт получше").

Развлечениям могут предаваться и Родитель, и Взрослый, и Дитя. Например, развлечение по типу Родитель — Родитель может возникнуть как следствие такой транзакции:

Мод: Ты хочешь сказать, что ты меняешь обивку на мебели?

Бесс: Только когда это необходимо.

Этот обмен репликами повлек за собой дискуссию о том, как дорого это стоит, как скверно нынче выполняют такую работу и о подробностях очередной мебельной распродажи.

Один из видов развлечения Дитя — Дитя состоит в проигрывании какой-либо из взаимоисключающих альтернатив — "Слабо тебе сделать..." или "Слабо тебе не сделать..." — характерных для взаимоотношений маленьких детей. Такого рода развлечение может способствовать снятию напряжения, и не потому, что находится решение проблемы, а потому, что проблема перекладывается на чужие плечи: "Ну а теперь ты попробуй с этим повозиться!" В диалогах пятилетних детей часто можно подслушать такие разговоры: "А ты мог бы съесть муравейник или выпить ведро кипящей микстуры? Что лучше — если б за

тобой гнался дикий зверь или если б ты целый день носил ботинки надетыми не на ту ногу? Что лучше — сесть на горячую плиту или пятьдесят раз пройти сквозь автомойку? Что бы ты выбрал — быть укушенным роем ос или переночевать в свинарнике? Отвечай — то или это? Ты должен ответить, должен выбрать". Для взрослых существуют более усложненные варианты, например: "Вы демократ или республиканец?"

Взрослый может свести развлечение к разговорам о таких предметах, как погода, чтобы поддержать отношения, пока не произойдет что-то интересное или сулящее поощрение:

Мистер А: Кажется, будет гроза.

Мистер Б: И правда, эти тучи похожи на грозовые.

Мистер А: Это мне напоминает, как я однажды на своем самолете попал в грозу близ Сан-Франциско.

Мистер Б: О, Вы водите самолет?

Как бы ни были полезны развлечения в определенных ситуациях, очевидно, что взаимоотношения, выходящие за их рамки, либо утасуют, либо протекают вяло. Подобно уходу в себя, ритуалам и деятельности, развлечения могут способствовать разобщенности людей.

Игры представляют собой столь значительный транзактный феномен, что Берн посвятил ему целую книгу — известный бестселлер "Игры, в которые играют люди". Большинство игр чревато конфликтом. Они — разрушители отношений и источник несчастий. Чтобы ответить на вопрос: "Почему со мной вечно такое происходит?", надо понять природу игр. Слово "игра" не должно вводить в заблуждение, указывает Берн. Она отнюдь не обязательно предусматривает радость или хотя бы какое-то удовольствие. Тому, кто хочет глубже разобраться в играх, мы рекомендуем его книгу. Здесь же приведем краткое определение, которое послужит нам для введения в транзактный анализ.

Игрой мы называем серию следующих друг за другом скрытых дополнительных транзакций с четко определенным и предсказуемым исходом. Она представляет собой повторяющийся набор порой однообразных транзакций, внешне выглядящих вполне правдоподобно, но обладающих скрытой мотивацией; короче говоря, это серия ходов, содержащих ловушку, какой-то подвох. Игры отличаются от деятельности, ритуалов и развлечений, на наш взгляд, двумя основными характеристиками: 1) скрытой мотивацией; 2) наличием выигрыша. Деятельность бывает успешной, ритуалы — эффективными, а развлечения — выгодными. Но все они по своей сути чистосердечны, не содержат "задней мысли". Они могут содержать элемент соревнования, но не конфликта, а их исход может быть неожиданным, но никогда — драматичным. Игры, напротив, могут быть нечестными и нередко характеризуются драматичным, а не просто захватывающим исходом.

Как показано в главе 3, все игры ведут происхождение от простой детской игры "Мое лучше, чем твое", которую легко наблюдать в любой группе четырехлетних детей. Тогда, как и теперь, эта игра заводилась ради мимолетного мига высвобождения из-под гнета неблагополучия. Как и в своей усложненной взрослой версии, эта игра содержит скрытый смысл, поскольку не выражает того, что человек реально чувствует. Когда ребенок говорит: "Мое лучше, чем твое", он на самом деле ощущает: "Я не столь хорош, как ты". Это — активная оборона, направленная на достижение равновесия. В детских играх бывает и расплата, как и в играх взрослых. Если в утверждении "Мое лучше, чем твое" зайти слишком далеко, дело может кончиться разбитым носом, либо уничтожающим в своей очевидности контраргументом: "Неправда, мое лучше". Таким образом, ребенок оказывается поставлен на место, лишняя раз подтверждается его неблагополучие, хотя подтверждение этой фиксированной установки служит ощущению пусть призрачного и жалкого, но все же благополучия.

В этом — суть всех игр. Игры — это способ провести время для тех людей, которые не выносят недостатка поощрения, характерного для ухода в себя, но которых в то же время позиция неблагополучия удерживает от близости. Хотя это и приносит страдание, но это — хоть что-то. Как выразился один остроумный человек: "Лучше иметь дурной запах изо рта,

чем совсем не дышать". Лучше пострадать от превратностей игры, чем вообще не иметь никаких взаимоотношений. "Ребенок скорее выживет в огне скандалов и побоев, чем в холоде безразличия".

Таким образом, игра выгодна всем ее участникам. Она позволяет сохранить целостность позиции, не подвергая ее угрозе разоблачения.

Чтобы еще более прояснить природу игр, продемонстрируем ход игры под названием "Почему бы вам не... — да, но..." Играющие — Джейн, молодая деловая женщина, и ее подруга. В эту игру часто играют в ситуации, когда требуется помощь, — на исповеди у священника, на приеме у психотерапевта, на кухне у опытной подруги.

Джейн: Я такая невзрачная, меня никогда не приглашают на свидание.

Подруга: Почему бы тебе не сходить в хороший салон красоты и не сделать себе дружую прическу?

Джейн: Да, но это очень дорого.

Подруга: А если купить журнал, где написано, как сделать это самой?

Джейн: Да, но я уже пробовала. У меня такие тонкие волосы. Укладка не держится. Если я ношу их пучком, то это хоть выглядит аккуратно.

Подруга: А что, если попробовать подчеркнуть черты лица гримом?

Джейн: Да, но у меня аллергия на косметику. Я однажды попробовала, так у меня все лицо покрылось прыщами.

Подруга: Но сейчас продается масса неаллергических средств. И почему бы тебе не сходить к дерматологу?

Джейн: Да я знаю, что он скажет. Скажет, что я неправильно питаюсь. Это и правда, так всегда бывает, когда живешь одна. И потом, знаешь, дело ведь не в красоте.

Подруга: Конечно. Может, тебе стоит посещать лекции по искусству или международному положению. Это поможет тебе стать интересным собеседником.

Джейн: Да, но лекции бывают по вечерам. А я после работы так измотана.

Подруга: Ну, запишись на какие-нибудь заочные курсы.

Джейн: Да, но у меня нет времени даже написать письмо родителям. Где я возьму время еще и на заочные курсы?

Подруга: Ты нашла бы время, будь это действительно важно.

Джейн: Тебе легко говорить. Ты такая энергичная. А я вялая.

Подруга: Ну а почему бы тебе не ложиться пораньше, чтобы хоть выспаться. А то несмотря на усталость ты смотришь телевизор допоздна.

Джейн: Да, но должна же я хоть как-то развлекаться. Это единственное, что остается таким, как я!

Круг беседы замкнулся. Джейн систематически, один за другим, разбивала все доводы своей подруги. Она начала с жалобы на то, что она некрасива и неинтересна, и закончила тем, что она некрасива и неинтересна, потому что уж такая она есть.

Подруга в конце концов перестает настаивать, а впоследствии, вероятно, и перестанет заходить к Джейн, чем еще более усугубит ее ощущение неблагополучия. Для Джейн это служит "доказательством", что она безнадежна: она даже не может удержать подругу. Тем самым оправдывается переход к другой игре — "Ну разве это не ужасно?" Выигрыш Джейн состоит в том, что ей ничего не нужно менять в себе самой, поскольку доказано, что поделаться ничем нельзя.

В игру "Почему бы вам не... — Да, но..." может играть, согласно Берну, любое количество участников:

Один игрок — "водящий" — представляет проблему. Другие предлагают ее решение, начиная словами: "Почему бы вам не..." Каждому из них водящий возражает: "Да, но..." Хороший игрок может переиграть всех остальных: они по очереди сдаются, и водящий выигрывает.

Поскольку все решения, за редким исключением, отвергаются, очевидно, что игра имеет некий скрытый смысл. Он состоит в том, что игра осуществляется не ради

демонстрируемой цели (просьба Взрослого о помощи или совете), а для того, чтобы ублажить Дитя. Внешне сценарий может производить впечатление диалога Взрослых, на самом же деле очевидно, что "водящий" выступает как Дитя, неспособное справиться с ситуацией. Поэтому все остальные преобразуются в заботливых Родителей, стремящихся с высоты своего опыта облагодетельствовать беззащитного. Этого и добивается "водящий", так как его цель — сбить с толку всех этих Родителей, одного за другим.

Это взрослый вариант игры "Мое лучше, чем твое", в которой делается попытка пересмотреть реально существующую установку "Ты лучше, чем я". К моменту окончания игры все те, кто предлагал свои советы, оказываются отвергнутыми; им так и не удалось помочь "водящему", который смог тем самым доказать неразрешимость своей проблемы и получил возможность для своего Дитя затеять новую игру "Ну разве это не ужасно?" Так вот обстоят дела, таков я есть, и поделать с этим ничего не могу, поскольку, как все мы только что убедились, сделать вообще ничего невозможно.

В книге "Игры, в которые играют люди" Берн описывает около трех дюжин различных игр. Им он дает соответствующие названия на обычном разговорном языке, большинство из которых семантически чрезвычайно точно характеризуют суть каждой игры: "Ну разве это не ужасно?"; "Если бы не ты, я бы мог..."; "А теперь подеритесь!"; "Попался, сукин сын". Поскольку названия звучат как разговорная речь, они нередко вызывают взрыв смеха. На самом же деле в играх нет ничего смешного. Они представляют собой оборонительные приемы, с помощью которых человек пытается защититься от боли (более или менее сильной), порождаемой ощущением неблагополучия. Популярная книга Берна об играх породила в кругу интеллектуалов новое развлечение — изобретение названий для игр. Концепция игр может служить полезным психотерапевтическим средством, если она используется наряду с адекватным осознанием схемы Р-В-Д; вне такого понимания она может послужить еще одним способом культивирования разобщенности и враждебности.

Разобравшись в схеме Р-В-Д, люди могут обратить обсуждение природы игр себе на пользу; но если кто-то уличает другого человека в том, что тот играет с ним в игры, а также подыскивает этим играм названия, то это зачастую порождает раздражение и гнев. На основе длительного наблюдения этого феномена я пришел к глубокому убеждению, что анализ игр всегда должен выступать как вторичный по отношению к структурному и транзактному анализу. Знание того, в какую игру вы играете, само по себе еще не обеспечивает вам возможности позитивных перемен. Опасно отбросить оружие защиты прежде, чем вы поможете человеку осознать ту установку (и ситуацию в детстве, эту установку обусловившую), которая породила необходимость защищаться. Иными словами, если для того, чтобы помочь человеку, вы располагаете всего лишь одним часом, его следует посвятить разъяснению значения схемы Р-В-Д и феномена транзакции. Я считаю, что такая процедура в условиях кратковременного лечения оставляет больше надежды на позитивные перемены, нежели анализ игр.

Таким образом, мы расцениваем игры как способ структурирования времени, который, подобно уходу в себя, ритуалам, деятельности и развлечениям, способствует разобщенности людей. Каким же образом нам следует обращаться со временем, чтобы избежать разобщенности? Джордж Сартон указывает:

"Я полагаю, что людей можно подразделить на две категории: это те, кто мучительно жаждет единения, и те, кто этого не желает. Между двумя этими типами — бездна: стремящийся к единению всегда в смятении, другой же спокоен".

На протяжении тысячелетий существование человека было структурно организовано главным образом посредством ухода в себя, ритуала, развлечений, деятельности и игр. Скептицизм по поводу этого утверждения легче всего отвергнуть, напомнив о постоянно повторяющихся в истории человечества войнах — самом ужасном виде игр. Большинство людей беспомощно относят их к проявлениям человеческой природы, расценивают их как неизбежный ход событий и повторение истории. Такого рода безысходность приносит некоторое умиротворение. Но, по мнению Сартона, выдающимися личностями в истории

становились обеспокоенные люди, не желавшие мириться с неизбежностью отчуждения и движимые стремлением к единению.

Главной движущей силой философии всегда была тенденция к объединению. Надежда никогда не угасала, но ей не удавалось преодолеть боязнь сближения, растворения себя в другом, участия в последнем из рассматриваемых нами видов структурной организации — близости.

Близкие отношения между двумя людьми могут расцениваться как существующие независимо от пяти других, описанных выше способов организации времени — ухода в себя, ритуала, развлечений, деятельности и игр. Они основываются на принятии обоими людьми установки "Я — о'кей, ты — о'кей". Образно говоря, они основываются на любви, когда эти пять видов организации времени становятся ненужными. Отдавая и делясь, человек тем самым естественно проявляет свои лучшие чувства, а не следует общественно запрограммированным ритуалам. Близость — это взаимоотношение, свободное от игр, поскольку цели людей не скрываются. Близость становится возможной, когда отсутствие страха позволяет наиболее полно воспринимать мир, когда красота может быть увидена вне зависимости от практической пользы когда стремление к собственности становится ненужным вследствие реальности обладания.

Это такое взаимоотношение, в которое включен Взрослый обоих партнеров, допускающий естественные проявления Дитя. В этом смысле Дитя может рассматриваться как двусторонний компонент: это Естественное Дитя (любопытное, бесстрашное, спонтанное, творческое) и Адаптивное Дитя (приспособившееся к социально обусловленным требованиям Родителя). Раскрепощение Взрослого способствует оживлению Естественного Дитя. Взрослый способен правильно оценить требования Родителя, и если они архаичны — дать соответствующее разрешение Естественному Дитя, освободить его от страха перед воспитателями, которые подавляли не только его агрессивное антисоциальное поведение, но и творческие импульсы и радость. И это делает его свободным, позволяет мыслить, видеть, слышать и чувствовать по-своему. Это составляет часть явления интимной близости. Поэтому букетик первоцвета может быть более дорогим подарком как проявление искренней любви, нежели флакон изысканных духов, преподнесенный к официальной дате. Забыть дату юбилея — не катастрофа для супругов, которые действительно близки. Но это нередко может быть катастрофой для тех, чьи отношения определяются ритуалом.

Часто задают вопрос: "Всегда ли уход в себя, ритуалы, развлечения, деятельность и игры наносят вред взаимоотношениям?" Можно с уверенностью сказать, что игры почти всегда деструктивны, поскольку их динамика скрыта, а скрытая, двойственная природа отношений исключает близость. Первые четыре формы отношений не обязательно являются деструктивными, если только они не становятся преобладающим способом организации времени. Уход в себя может служить цели расслабления и восстановления сил. Развлечение может быть приятным способом поупражняться в использовании социальных механизмов. Ритуалы — дни рождения, праздничные церемонии, дружные встречи отца, когда он возвращается с работы, — также могут быть приятны, поскольку они включают в себя обязательно повторяющиеся радостные моменты, которые можно с удовольствием предвосхищать. Различные виды деятельности, и прежде всего — профессиональной, являются не только жизненно необходимыми, но и приносят удовлетворение своим процессом и результатом, так как они позволяют проявить мастерство и великое множество навыков и способностей. Если же при задействовании любого из этих видов организации времени во взаимоотношениях двух людей возникает дискомфорт, то можно с уверенностью сказать, что им недостает близости. Некоторые пары организуют свое время таким образом, чтобы наполнить его напряженной деятельностью. Сама по себе деятельность не является разрушительной, пока стремление чем-то заняться не превращается в стремление отстраниться от другого человека. Тогда возникает вопрос: если мы откажемся от первых пяти способов организации времени, обязательно ли мы достигнем близости? Или же мы останемся ни с чем? Близости нелегко дать определение, однако можно указать ряд условий,

благоприятствующих ее возникновению: исключение игр, раскрепощение Взрослого, следование установке "Я — о'кей, вы — о'кей". Лишь посредством освобождения Взрослого мы можем неизмеримо расширить наши представления о мире и друг о друге, познать глубину философии и религии, воспринимать новое вне искажающего влияния старого, а возможно и найти ответ на величайшую из загадок: "В чем смысл всего этого?" Развитию этой идеи посвящена глава 12.

Глава 8. Р-В-Д и брак

Мы обещаем соразмерно нашим расчетам, а выполняем обещанное соразмерно нашим опасениям.

Франсуа де Ларошфуко

Один из моих друзей рассказал мне историю, случившуюся с ним в детстве. Однажды в конце обеда мать объявила детям (а их было пять братьев и сестер), что на десерт будет домашнее овсяное печенье. Она выставила блюдо на стол, и дети с шумом набросились на него. Младший брат, четырехлетний малыш, как обычно, оказался последним. Добравшись до блюда, он обнаружил, что ему достался всего один ломтик печенья, да и тот обломанный. В слезах он схватил это печенье и швырнул его на пол с криком: "Мое печенье все разломанное!"

В природе Дитя заложена склонность расценивать разочарование как катастрофу, способность уничтожить свое печенье потому, что от него откололся кусочек, или потому, что оно не такое большое, вкусное и замечательное, как у другого. В семье моего друга этот анекдотичный случай породил стандартную отповедь на любые дальнейшие жалобы: "В чем дело, у тебя печенье сломанное?"

Нечто подобное происходит, когда рушится семья. Дитя берет верх у одного или обоих партнеров, и семья раскалывается, как только обнаруживаются какие-то несовершенства.

Из всех видов взаимоотношений людей семейные отношения — самые сложные. Немногие союзы могут вызвать столь сильные эмоции или стремительные переходы от заверений в высшем блаженстве к крайней жестокости. Если человеку удастся преодолеть влияние огромного массива архаичных данных, привносимых в семью за счет постоянного действия Родителя и Дитя обоих партнеров, то он начинает понимать необходимость свободного Взрослого, который бы обеспечил нормальное течение отношений. Однако как правило брачный контракт составлен Дитя, которое рассматривает любовь как нечто, что вы чувствуете, а не как то, что вы делаете, которое полагает, что счастье получают, а не достигают совместными усилиями с другим человеком. Счастливы те редкие молодые супруги, чей Родитель сохраняет впечатление о том, что такое хорошая семья. Большинство же людей подобных впечатлений не имело. Понятие о семье они заимствуют из прочитанных романтических историй, в которых у мужа есть прекрасная должность в рекламной фирме, и каждый вечер он приходит домой с букетом роз для своей очаровательной жены, ожидающей его в их собственном доме (ценою в 50 тысяч), где при зажженных свечах и льющейся из стерео проигрывателя музыки так приятно предаваться любви. Когда же иллюзии рассеиваются, когда вместо ковра — потертый половик, проигрыватель не работает, а муж уволен и больше не признается в любви — тогда на сцене появляется Дитя со своим обломанным печеньем и вся история заканчивается мелкими несъедобными крошками. Архаичное ощущение неблагополучия контаминирует Взрослого обоих партнеров, а поскольку деться им некуда, они набрасываются друг на друга.

Давно известно, что наилучшие браки возникают тогда, когда супруги принадлежат к одному кругу и имеют сходные взгляды на жизнь. Однако, когда в заключении брака решающее слово принадлежит Дитя, многие существенные различия игнорируются, и тогда формула "пока смерть не разлучит нас" строится на основе малозначительного сходства: "мы оба любим танцевать", "мы оба хотим иметь много детей", "мы оба любим лошадей" или "мы

оба принимаем ЛСД". Как совершенство расцениваются широкие плечи и белоснежные зубы, роскошная грудь и сверкающий автомобиль, то есть предметы тленные и преходящие.

Иногда связь возникает на основе общего протеста, когда ошибочно предполагается, что враг моего врага — мой друг. Подобно тому, как два ребенка, обидевшись на своих матерей, утешают друг друга в общем несчастье, так и некоторые супружеские пары создают союз "мы против всего света" и выступают против ненавистных "всех". Они ненавидят своих новых родственников и старых друзей, они презирают истеблишмент и его бессмысленные атрибуты — боулинг, бейсбол, плавание, работу. Они пребывают в парном психозе, разделяя друг с другом разочарование. Однако вскоре они сами становятся объектом своего раздражения, и тогда игра "Все из-за них" превращается в игру "Все из-за тебя".

Наиболее продуктивный путь выявления сходств и различий — это использование транзактного анализа в добрачном консультировании с целью построения диаграммы личности вступающих в брак. Задача состоит не просто в нахождении достаточно очевидных сходств и различий, но в более углубленном изучении Родителя, Взрослого и Дитя каждого из партнеров. Пара, идущая на такое исследование, уже, можно сказать, имеет несколько очков в свою пользу, поскольку эти люди подходят к браку серьезно и стремятся все взвесить перед решающим шагом. В то же время, если даже один из партнеров имеет сомнения по поводу прочности будущего союза, он и один может подвергнуться такому исследованию.

В качестве примера расскажу об одной молодой женщине, участвовавшей в моей психотерапевтической группе. Она попросила меня уделить ей час, чтобы обсудить проблему, возникшую в связи с тем, что ей сделал предложение молодой человек, с которым она недолгое время встречалась. Ее Дитя сильно влекло к этому человеку, однако в ее компьютере нашлись данные другого рода, порождавшие сомнения в правильности ее выбора. Она хорошо освоила схему Р-В-Д и просила меня проанализировать их взаимоотношения на основе исследования Р-В-Д каждого.

Сначала мы провели сравнение их Родителей. Обнаружилось, что она обладает сильным Родителем, который наполнен бесчисленными правилами поведения, всевозможными "должно" и "следует". В нем, в частности, содержалось предостережение не выходить замуж чересчур поспешно. Имелись там и некоторые элементы самодовольства, вроде того, что "такие, как мы" лучше всех. Туда входили и такие представления: "О тебе будут судить по тому, с кем ты водишь дружбу" и "Не делай ничего такого, что ниже твоего достоинства". Родитель содержал также рано усвоенные представления о четко организованной семейной жизни, где мать была полной хозяйкой в доме, а отец допоздна работал в конторе. Имелся также изрядный запас практических рекомендаций: как справлять день рождения, как наряжать рождественскую елку, как воспитывать детей, как вести себя в обществе. Ее Родитель выступал в ее жизни влиятельной силой, поскольку заложенные в нем представления были весьма последовательны. И хотя он порой подавлял ее Дитя и вызывал некоторое ощущение неблагополучия, он тем не менее оставался постоянным источником данных для текущих транзакций.

Затем мы принялись анализировать Родителя молодого человека. Его родители развелись, когда ему было семь лет. Воспитывала его мать, которая обеспечивала его материально, а внимание ему уделяла лишь время от времени. В ней самой преобладало Дитя, которое проявлялось в порывах расточительности, резко сменявшихся подавленностью, мстительностью и уходом в себя. Отец в зафиксированной информации не присутствовал, за исключением записи о том, что он был "подонком, как и все мужчины". Родитель молодого человека был столь дезинтегрирован и непоследователен, что в текущих транзакциях не мог контролировать и направлять импульсивное поведение, которое навязывало Дитя. Ее Родитель и его Родитель не только не имели ничего общего, но ее Родитель еще и крайне неодобрительно относился к его Родителю. Было очевидно, что для какой бы то ни было транзакции Родитель — Родитель оснований почти не существует, что таким образом исключает взаимоотношения на этом уровне.

Затем мы попытались оценить силу Взрослого в каждом из них и проанализировать их интересы. Она — умная, образованная женщина с широким кругом интересов. Любит классическую музыку наряду с современной, весьма начитана, любит все делать своими руками и особенно — мастерить различные домашние украшения; с удовольствием обсуждает философские и религиозные проблемы, и, хотя не разделяет религиозных убеждений своих родителей, считает, что "верить во что-то" необходимо. Любознательна, общительна, склонна к размышлениям, человек ответственный, понимающий, что любые ее мысли и поступки имеют последствия. Есть у нее и предрассудки, которые, как мы выяснили, являются следствием контаминации Взрослого Родителем, — например: "Если мужчина старше тридцати не женат, то с ним, вероятно, что-то не в порядке"; "От курящей женщины можно ждать чего угодно"; "Тот, кто не способен в наши дни окончить колледж — просто лентяй"; "Что вы хотите от разведенного мужчины?"

В противоположность ей, Взрослый ее друга был контаминирован компонентом Дитя. Он продолжал потакать своим желаниям, как делал это и раньше, когда был маленьким мальчиком. Школьные занятия не вызывали в нем интереса, а из колледжа он отчислился, поскольку тот ему "не подошел". Его нельзя назвать глупым, но ему не интересны те серьезные проблемы, которые важны для девушки; религию считал болтовней подобно тому, как когда-то всех взрослых считал пустыми болтунами. Особенно ее раздражало его косноязычие. Читал он исключительно иллюстрированные журналы и был, по ее словам, "из тех парней, которые считают, что Бах — это сорт пива". Представления о политике были поверхностными, а правительство он считал плохим, потому что "оно ущемляет свободу". Он был остроумен и находчив, но ему не хватало знаний. Более всего его интересовали спортивные автомобили, в которых он прекрасно разбирался. Было очевидно, что у них почти нет оснований для взаимоотношений Взрослый — Взрослый. Транзакции на этом уровне вызывали раздражение у нее и скуку у него.

Затем мы обратились к изучению Дитя каждого из них. Ее Дитя жаждало любви, стремилось радовать других, часто впадало в депрессию и было весьма чувствительно к критике, которая вызывала сильное ощущение неблагополучия. Она не могла поверить, что "такой красавчик" влюбился в нее, т. к. прежде не пользовалась вниманием мужчин. Считала себя некрасивой, полагая, что ее внешность очень заурядна, и едва ли кто способен заинтересоваться ею при первой встрече. Ее увлек этот жизнерадостный белокурый Адонис, и она не могла не оценить, как прекрасно чувствовать себя любимой и желанной. Рядом с ним она чувствовала себя о'кей — так, как никогда прежде, — и уже не могла с легкостью от этого отказаться.

Его же Дитя было агрессивным, эгоистичным и склонным манипулировать людьми. Он "всегда все делал по-своему" и рассчитывал так же вести себя и с нею. Это представляло серьезную проблему, поскольку Родитель не позволил бы ей с радостью предаться тем изощренным наслаждениям, с которыми возлюбленный собирался ее познакомить. Его Дитя настолько контаминировало Взрослого, а Родитель был так слаб, что он был неспособен взвесить возможные последствия и даже сама мысль о каких-то последствиях казалась ему глупой и пуританской. Подобно Скарлетт О'Хара, он предпочитал думать о последствиях, когда они наступят.

По мере развития их отношений тем для разговора оставалось все меньше и меньше. Общение на уровне Родитель — Родитель отсутствовало, на уровне Взрослый — Взрослый было весьма небогатым, а то, что происходило на уровне Дитя — Дитя, очень скоро стало вызывать сильное раздражение ее Родителя. Взаимоотношения стали складываться по принципу Родитель — Дитя, где ей принадлежала роль ответственного и критичного партнера, а ему — роль, воспроизводящая ситуацию его детства, то есть Дитя, которое манипулирует взрослыми и вечно ставит перед ними какие-то задачи.

Подобная оценка Р-В-Д не имела ничего общего с суждением "хорош" или "плох" тот или другой партнер. Это были поиски объективных данных о каждом в надежде предсказать, какого рода отношения возможны в будущем. После долгих размышлений над полученным

материалом девушка решила прекратить эти отношения, не сулившие счастья никому из них. Ей также удалось понять, что ее неблагополучное Дитя оказалось уязвимым перед мужчинами, которые "ниже ее", потому что она считала себя недостойной "действительно хорошего парня". Она сумела понять не только почему такие отношения не становятся взаимодополняющими, но также и то, чего она на самом деле ожидает от мужчины. Впоследствии она жила уже не руководствуясь установкой на неблагополучие, а в соответствии с новоприобретенным чувством самоуважения.

Не всегда взаимоотношения столь контрастны, как в описанном случае. Ее Родитель был силен, его — слаб. Часто бывает, что оба партнера обладают сильными Родителями, содержание которых, однако, резко различается. Расхождения религиозных и культурных норм могут породить у каждого из партнеров серьезные затруднения и стремление еще тверже придерживаться безусловных приказов собственного Родителя. Порой такие различия едва уловимы на ранних этапах супружества, но проявляются в полную силу с рождением детей. И хотя мужчина-еврей может поначалу соглашаться, чтобы его дети воспитывались в католической вере, как того желает его невеста-католичка, это не означает, что впоследствии он станет относиться к этому столь же терпимо. В данном случае имеет место ощущение: "Моя вера лучше твоей", а по сути "Мой народ лучше твоего", что очень скоро упрощается до формулы "Я лучше, чем ты". Нельзя сказать, что расхождения такого рода непреодолимы, но в этом случае каждому партнеру необходим раскрепощенный Взрослый, функционирующий на базе установки "Я — о'кей, ты — о'кей".

В идеале подобные расхождения можно предвидеть еще до заключения брака. В жизни это, однако, случается довольно редко. Молодые люди любят друг друга; если же они и обращаются предварительно к психологу-консультанту, то без особой пользы проводят у него какой-то час, а затем с головой окунаются в осуществление своей мечты под названием "Счастливое супружество", хотя порой и понятия не имеют, что это такое.

Какова же возможность укрепления или даже спасения брака, заключенного без предварительного анализа? Поскольку не существует двух абсолютно одинаковых людей, постольку и надежда на идеальную совместимость иллюзорна. Проблему, вероятно, лучше сформулировать путем сравнения трудностей разного рода: трудно осознать различия и пойти на компромисс, но трудно и иное — жить под угрозой распада семьи. Нельзя жить лишь опираясь на незыблемые постулаты типа "развод — это всегда плохо", поскольку существуют и иные принципы, которые также могут быть использованы. Настаивать на том, что женщина должна продолжать жить с жестоким и грубым мужем и не имеет права на счастье с другим, значило бы пренебречь важностью человеческой судьбы, приводя в оправдание лишь упрек, что она сама заварила эту кашу. Настаивать на том, что мужчина обязан содержать ленивую и сварливую женщину, отрицающую свою роль в ухудшении их семейной жизни, также означало бы пренебрегать человеческим достоинством. Речь не идет о том, чтобы отказаться от пожизненного союза как идеала брака, мы просто не должны рассматривать брак как капкан, сковывающий человека обязательствами официальными, а не моральными. Часто люди не задумываются о природе своего брака до того момента, пока на горизонте не замаячит угроза развода. Трудности тогда обостряются, и люди начинают размышлять о сути того выбора, который им предстоит сделать.

Несчастливый брак может заставить поверить, что жизнь веселой разведенной женщины или ничем не обремененного холостяка действительно роскошна, однако импульсивный шаг на основе такого непроверенного допущения может породить еще большее разочарование. Жизнь человека после развода состоит не только из того, к чему он так стремился. Этому посвящена книга Мортон М.Ханта "Мир разведенного". В ней автор описывает многие реальные последствия развода, которые следует иметь в виду человеку, решающемуся на этот шаг, дабы сопоставить свои нынешние и будущие проблемы: неизбывная боль одиночества; потеря старых друзей, не желающих принимать сторону одного из супругов; утрата контактов с детьми; душевные потрясения у детей; финансовые осложнения; ощущение своего поражения и усталости при мысли о том, что надо все

начинать сначала. При оценке ситуации Взрослым все эти факторы должны быть учтены.

Теперь обратимся непосредственно к браку. Часто инициатива анализа отношений принадлежит лишь одному из супругов, поскольку наиболее распространенная супружеская игра — "Все из-за тебя". Если только один из супругов, например, жена, обращается за консультацией и осваивает схему Р-В-Д, мы затем сосредотачиваемся на том, чтобы "подцепить" Взрослого ее мужа и пробудить в нем интерес к освоению этого языка, поскольку лишь на основе общего языка возможно развитие отношений Взрослый — Взрослый. Если один из супругов отказывается от сотрудничества, шансы на спасение брака резко снижаются. Но если в сохранении семьи заинтересованы оба, Р-В-Д дает возможность освободиться от диктата архаичного Родителя и от недавно усвоенных игровых стереотипов.

После того, как общий язык освоен, первое, что подлежит изучению, — это брачный контракт. Обычно брачный контракт никуда не годится, это паритетная сделка с акцентом на бухгалтерские подсчеты. Эрих Фромм называет такого рода контракт инвестицией персональных вкладов. Не правда ли, они очень подходят друг другу? Она принесет ему прекрасное приданое. Он же в обмен на ее вклад вносит собственное положение служащего солидной фирмы. Но таким образом они перестают быть людьми и становятся вещами, конкурирующими на рынке. Они должны придерживаться паритета, иначе обанкротятся. Такого рода контракт заключает Дитя. У него свое представление о справедливости — "все поровну", но установка на неблагополучие не позволяет постичь более глубокий принцип неограниченной ответственности за другого, когда человек перестает вести подсчеты и полностью отдает себя партнеру ради их общей цели, установленной Взрослым. В своей полной размышлений книге "Любовь — расточительница" Пол Шерер так выражает эту мысль: "Любовь расточительна, она пренебрегает расчетами и всегда в долгу...". Дитя — создание, стремящееся получать, — не может расценивать любовь таким образом, а Взрослый может. Мир сегодня пронизан арифметикой отчаяния: все желают любви, но мало кто способен ее дать. Это происходит в связи с усиливающимся влиянием установки неблагополучия на маленького ребенка. Касается это каждого. Все мы должны иметь в виду, каким образом маленький человек стремится разрешить свои жизненные проблемы за счет игр "У меня лучше" и "Мне досталось больше". Понятно, что начинает появляться идея "все поровну", но представление о справедливости уже в довольно раннем возрасте вытесняется ощущением неблагополучия.

Однажды моя четырехлетняя дочь Хайди и ее подружка Стейси получили угощение. Обе они заранее стремились угадать, чей кусок будет больше, хотя их много раз предупреждали, что такое соревнование приводит только к проблемам. Мать дала им по кусочку печенья. Было очевидно, даже для самих девочек, что кусочки печенья из фабричной упаковки абсолютно одинаковы. Однако Хайди, столкнувшись с этой ситуацией равенства, не смогла удержаться от протеста: "Ха-ха, у меня такой же, как у тебя, а у тебя — нет!" Подобного рода стремление к скрытому превосходству сохраняется в резерве у Дитя в "равноправном" браке.

Если супруги желают сохранить семью, им следует объединить свои усилия в освобождении Взрослого с тем, чтобы неблагополучие Дитя и порождающее проблемы содержание Родителя каждого из них могло быть проанализировано и выявлено их отрицательное влияние на нынешние взаимоотношения.

Отношения часто портят безусловные декларации: "Такой уж я есть, и не пытайся меня изменить". Жесткая установка: "Пока я не выпью свою первую чашку кофе, со мной лучше дела не иметь" — позволяет человеку объяснять собственные недостатки своей природой, не вникая в природу недостатков. Брюзга, не выпивший кофе, во многих семьях отравляет каждое утро, которое могло бы быть источником энергии и энтузиазма для предстоящих дел. Дети уходят в школу раздраженными, муж мчится на работу голодным, а мать чувствует себя опустошенной, поскольку лишилась аудитории для своих жалоб. Нельзя позволять себе быть несносным ни перед чашкой кофе, ни в какой другой ситуации. Если человек обладает свободным Взрослым, он способен сделать выбор.

В старой французской песне поется: "Любовь — дитя свободы". Для супружеской любви необходим свободный Взрослый, способный оценивать Родителя, принимать или отвергать его в соответствии с условиями сегодняшнего дня, а также способный оценивать Дитя и порождаемые им непродуктивные формы компенсации, т. е. игры, с тем, чтобы сбросить с себя бремя неблагополучия.

Супружеские пары обращаются к групповой терапии в силу разных причин. Некоторые слышали что-то о транзактном анализе и пришли, чтобы "узнать что-нибудь новенькое". Иные ищут ответа на важный, но неразрешимый для них вопрос: "Неужели это — все, чего можно хотеть от жизни?" Некоторые приходят в связи с проблемами своих детей. Многие приходят потому, что их супружеские отношения подошли к критической черте. Из тридцати семи пар, с которыми я работал на протяжении последних четырех лет, большинство всерьез задумывались о разводе как единственном способе разрешения своих проблем. Некоторые уже затеяли бракоразводный процесс и пришли ко мне по рекомендации юристов. Для семнадцати пар (а это 46 %) кризис зашел так далеко, что один из супругов оказался госпитализирован в состоянии тяжелой депрессии и склонности к суициду, либо даже после попытки самоубийства. В четырнадцати случаях госпитализированы были жены, в двух — мужья, а в одном случае оба супруга были госпитализированы по их просьбе. Все эти пары состояли в браке не менее 10 лет. У всех были дети, а у некоторых и внуки.

Все они освоили схему Р-В-Д в процессе групповой психотерапии или на индивидуальных занятиях в моем офисе. После того, как основная идея была усвоена обоими партнерами, у них появлялось стремление подключиться к работе одной из психотерапевтических супружеских групп, состоявших из пяти пар. В среднем каждая пара прошла по 17 занятий — примерно раз в неделю в течение 4 месяцев. Занятия супружеских групп планировались на вечернее время и длились один час, а иногда и дольше.

Насколько мне известно, из этих тридцати семи пар тридцать пять продолжают супружескую жизнь, две — развелись. Четыре пары из этих тридцати пяти покинули группу, поскольку им бы пришлось отказаться от тех игр, в которые они играли, а им этого не хотелось. Остальные пары (тридцать одна) сегодня поддерживают хорошие взаимоотношения в браке, где каждый супруг испытывает удовольствие от обновленных жизненных ценностей, достигнутой близости и освобождения от деструктивных игр. Таким образом, основная цель психотерапии — сохранение семьи — достигнута для 84 % наших клиентов.

Взаимоотношения во многих парах представляют собой сложное переплетение игр, поскольку накопившиеся раздражение и отчаяние породили изохронные повторяющиеся варианты сценариев "Скандал", "Все из-за тебя", "Как тебе не стыдно", "Ты как твой папаша" и "Если бы не ты, я бы мог..." Правила и стереотипные процедуры этих игр детально описаны в книге Берна "Игры, в которые играют люди". Эта книга была для проходящих терапию пар основным учебником. Все подобные игры проистекают из старой детской игры "А у меня лучше", направленной на то, чтобы избавиться от изначального страха быть одураченным. Одно из наиболее ярких описаний игры мы находим в уже упоминавшейся пьесе Эдварда Олби "Кто боится Вирджинии Вулф?" Эта пьеса наглядно показывает, что помимо всех возникающих разочарований, игра в известном смысле приносит и некоторые побочные преимущества, способствующие стабильности брака. Существование некоторых семей поддерживается за счет "болезни" одного из партнеров. Если же "больной" начинает выздоравливать и отказывается от участия в игре, брак дает трещину. Один мужчина, чья жена вернулась домой после десятидневного пребывания в больнице, позвонил мне и с ужасом в голосе сказал: "По-моему, ей лучше, она выглядит счастливой, но я теперь не могу с ней общаться". Супружество — как поза: если спина сгибается, то должно возникнуть какое-то соответствующее разгибательное движение в другой части тела, чтобы сохранить нормальное положение головы. Аналогично, если меняется что-то в одном из супругов, другой тоже должен соответственно измениться ради сохранения взаимоотношений. В этом — слабое место всех прежних методов психотерапии, когда терапевт пытался оказать

помощь одному из партнеров, зачастую даже не побеседовав с другим. Главное значение придавалось взаимоотношениям психотерапевта и клиента, а супружеские отношения оставались без внимания. И хотя самочувствие и поведение пациента начинали меняться, брак от этого нередко страдал, поскольку другой супруг не имел возможности понять, что происходит, и почему сам он продолжает испытывать раздражение и злость.

В конце концов, если счет в банке это позволял, он и сам обращался за помощью к какому-то другому психотерапевту и еще более отдалялся от партнера, также сменив объект взаимоотношений. Таким образом, открывались широкие возможности для реорганизации игры "А у меня лучше" в более изощренные формы — "Мой психотерапевт лучше твоего", "Я быстрее нашел контакт, чем ты" или "Я приму решение, спать ли с тобой, после сеанса в среду". У обоих происходит включение Дитя в процесс избирательного самоанализа, который, предоставляя полезные сведения о происхождении собственных чувств, не учитывает, что в браке участвуют два человека, а не один.

В одной из газет приводилось разумное, хотя и несколько утрированное высказывание: "Многие психиатры утверждают, что не может идти и речи о психическом здоровье, если человек не способен лицом к лицу столкнуться с реальностью. Если это так, тогда зачем они укладывают своих пациентов на мягкие кушетки, на которых так приятно предаваться грезам? Может быть матрас, усаженный шипами, подошел бы больше".

Каждый партнер должен стремиться к тому, чтобы осознать свою роль в семейных проблемах. Позиция "Все из-за тебя" разоблачена еще наблюдением Эмерсона: "Никто не может приблизиться ко мне, если я останусь безучастным". Если на протяжении десяти лет муж оскорблял жену, а жена все десять лет это терпела, то и она, в известном смысле, является участником этих отношений. Если хотя бы один из партнеров отказывается признать свой вклад, мало надежды на перемены к лучшему.

Артур Миллер, рассказывая о Мэгги — героине своей пьесы "После грехопадения" (удивительно напоминавшей его жену — Мэрилин Монро), писал, что его пьеса "о нежелании или неспособности человеческого существа понять причины своего разрушения".

Вечно идет одна и та же борьба: постичь наше соучастие во зле — вот ужас, вынести который невозможно. Гораздо утешительнее видеть мир, населенный абсолютно невинными жертвами и окружающими их чудовищными насильниками. Любой ценой оберегать свою невинность. Но покажите мне самое невинное место в любой стране. Не дом ли это умалишенных, где люди существуют поистине невинно, неспособные заглянуть в себя? Сумасшествие — вот вершина невинности.

"Ужас, который вынести невозможно" вполне понятен, если допустить, что призвание своего соучастия еще более утяжеляет груз неблагополучия, лежащий в основе всех проблем. Признать вину нелегко. Это самый тяжелый удар по Дитя, это дополнительное бремя, о котором писал немецкий теолог Дитрих Бонхоффер: "Не значит ли это взвалить на плечи человека еще одну еще более тяжелую ношу? Неужели это все, что мы можем сделать, когда тела и души людей изнемогают под тяжестью догм, созданных самим человеком?"

Освоение структурного анализа — природы Родителя, Взрослого и Дитя — освобождает нас от дилеммы: с одной стороны, невозможности изменения без признания соучастия, с другой — подавленности от признания вины. Чисто практически с очевидностью выступает иной подход к человеку и его поведению. Если сказать: "Вы капризный, трудный, неприятный человек со скверным характером, вот почему у вас не ладится семейная жизнь", то это лишь укрепит сознание неблагополучия, которое сделает человека еще более капризным, трудным и неприятным, либо он впадет в еще более глубокую депрессию. Однако можно сказать и так: "Виной всему ваше неблагополучное Дитя, постоянно беспокоящее вас своими вздорными проявлениями, которые не оставляют вам надежды на счастье в настоящем". Это отчасти разрешает дилемму: человек воспринимает себя не как абсолютный ноль, а как комбинацию прошлого опыта со всеми плюсами и минусами, которые и порождают его затруднения. Более того, у человека появляется возможность выбора. Осознавая правду о себе самом, он укрепляет своего

Взрослого, который приобретает способность оценивать Родителя и Дитя и то, как они насаждают тиранию прошлого, "проигрывая" старые записи.

Если же не признавать "своей роли в наших проблемах", транзактный анализ и анализ игр может выродиться в еще один своеобразный способ выражения ненависти: "Ты и твой проклятый Родитель", "Твое мерзкое Дитя снова вылезает", "Ну вот, ты опять затеваешь игру". Такие конструкции становятся язвительными эпитетами в новой игре — "игре в играющих". По мере того, как проясняются проблемы, которые могут при этом возникнуть, мы начинаем понимать смысл названия статьи Артура Миллера — "Вижу ее агонию, но люблю".

Уяснение этой идеи и требуется приходящим к психотерапевту парам, если они хотят построить свой брак на основе новых ценностей.

Возникает последний вопрос: "Что нам делать, когда мы перестаем играть в игры? Что же остается? Что делать освобожденному Взрослому?"

Постановка целей

Корабль, не имеющий цели, носится по волнам без руля и без ветрил; в бурю он трещит по всем швам, а в штиль он неподвижен. Он весь во власти стихии. Многие семьи похожи на такой корабль. Они держатся на плаву, но не имеют цели. Принимая решения, они главным образом руководствуются принципом: "А как поступают другие?" Они подражают своему кругу в одежде, ведении хозяйства, воспитании детей, в системе ценностей и образе мыслей. "Раз все так делают, значит так и надо" — вот их жизненный стандарт. Если "все" покупают определенную модель роскошной автомашины, то и они сделают эту покупку, хотя она и не по средствам. У них нет собственной независимой системы ценностей, основанной на реалиях их жизни, и потому дело для них часто кончается разочарованием и долгами.

Только Взрослый может отказать Дитя, настойчиво требующему чего-то большего и лучшего, чтобы чувствовать себя более благополучно. Только Взрослый может задать вопрос: "Если четыре пары туфель делают тебя счастливым, то сделают ли тебя счастливее десять пар?" Существует закономерность: каждое новое приобретение доставляет меньше радости, чем предыдущее. Если бы счастье можно было количественно измерить, то оказалось бы, что новая пара ботинок приносит больше радости ребенку, чем взрослому — новый автомобиль. Так же первый автомобиль приносит больше радости, чем второй, а второй — больше, чем третий. Г.Л. Менкен говорил: "Человек запоминает только первую любовь. Потом он их собирает в букет". Нашему Дитя подавай букеты. Так, утром на Рождество ребенок, окруженный подарками, плачет: "И это все?" В одной из телевизионных передач маленького мальчика спросили, что он получил в подарок на Рождество. "Не знаю, — с горечью ответил тот, — там столько всего было".

Взрослый, оценив материальные возможности семьи, может взвесить, стоит ли какое-то приобретение (по масштабу той радости, которую оно принесет) того, чтобы залезать в долги, оплачивать счета или отрывать средства от других нужд. Взрослый может уступить Дитя в его стремлении собирать "букетики" собственности в форме коллекционирования марок, монет, редких книг, моделей железной дороги или минералов. Взрослый способен регулировать разумность расходов на коллекционирование. Когда расходы приемлемы, собирание "букетиков" — невинное удовольствие. Если же увеличение расходов грозит семье банкротством (например, коллекционирование вилл, спортивных автомобилей или подлинников Пикассо), то Взрослый может сказать заигравшемуся Дитя строгое "нет".

Решения относительно хобби, приобретений, о том, где жить и что покупать, должны приниматься на основе системы ценностей и реалистических соображений, уникальных для каждой семьи. И очень трудно прийти к согласованному решению, если цели брака не определены. В процессе психотерапии пара может разобраться в различиях между Родителем, Взрослым и Дитя, но они продолжают оставаться в той же социальной среде, и

если они не условились о курсе, то так и будут плыть по воле волн и предаваться играм, несмотря на сделанные открытия. Чтобы одолеть общественное течение, одного знания недостаточно. Необходимо взять новый курс по направлению к целям, установленным Взрослым. Люди либо прокладывают этот курс, либо дрейфуют по течению. При этом неважно, сколько ими составлено планов.

Вот здесь и проявляется то значение, которые имеют для семьи моральные, этические и религиозные ценности. Муж и жена должны обстоятельно разобраться в том, что они считают важным для прокладывания курса своего семейного корабля. Уилл Дюран основную проблему этики рассматривает в виде вопроса: "Что лучше — быть хорошим или сильным?" Этот вопрос в контексте семейных отношений может быть задан в разной форме. Что лучше — быть добрым или богатым? Что лучше — посвящать время семье или общественной деятельности? Чему надо учить детей — "подставлять другую щеку" или давать сдачи? Что лучше — сегодня пожить в свое удовольствие или откладывать деньги на будущее? Что лучше — слыть добрым соседом или общественным лидером?

Эти вопросы могут привести к безнадежным колебаниям и сомнениям, если они заданы не Взрослым, хотя и в этом случае разрешить их нелегко. Недостаточно знать мнение Родителей обоих супругов. Недостаточно знать и стремления Дитя в каждом из них. Если данные Родителя и Дитя не согласуются, необходимо принять некую этическую норму, которая укажет семейный курс и облегчит принятие решений. Известно, что "любящие смотрят не друг на друга, а в одном направлении". Родитель и Дитя в каждом из супругов могут провоцировать расхождения. Единение обеспечивает только Взрослый. "Внешняя" цель не может быть поставлена без согласия по моральным и этическим основам. Парам, задающим вопрос "Что теперь делать?" я часто отвечаю вопросом: "Что ваша любовь заставляет вас делать?"

Но здесь мы уже выходим за рамки научных рассуждений. Что такое любовь? Что значат слова "могу" и "должен"? Эти вопросы мы подробнее рассмотрим в главе 12 "Р-В-Д и моральные ценности".

Глава 9. Р-В-Д и дети

Те, кто не помнит прошлого, обречены на его повторение.

Джордж Сантаяна

Наилучший способ помочь детям — это помочь их родителям. Если родителям не нравится, как ведут себя их дети, это не означает, что только дети должны измениться. Если Джонни — трудный ребенок, то он не станет лучше от того, что его будут таскать от специалиста к специалисту, ничего при этом не меняя в домашней обстановке. Эта глава призвана помочь родителям оказывать помощь детям. То, что недоступно "специалистам", родителям по силам.

Конечно, существует множество профессиональных экспертов в области воспитания, включая детских психиатров и детских психологов, которые ставят диагноз и проводят лечение. В прежние времена крестить ребенка, по сути, означало "сделать человека". Точно так же, приводя подростка к психиатру, его хотят "переделать" или "сделать заново". Однако, если переделка не касается родителей, то все эти усилия, по-моему, — пустая трата времени и денег. Уверен, большинство родителей интуитивно чувствует то же самое, но некоторые, не зная, что еще можно сделать, либо не желая принимать в этом участия, стремятся лечить ребенка, если им это позволяют средства. Многие другие предпочитают устраниваться от проблем воспитания, рассматривая свою семейную ситуацию как ящик Пандоры, который лучше не открывать. Они читают модные книги, просматривают соответствующие разделы в газетах и за утренним кофе играют в игру "Разве это не ужасно?" Они проводят политику "терпимости" в надежде, что "переходный возраст" пройдет, опираясь при этом на сомнительную идею, что снисходительность — вещь неплохая. Их вопросы остаются без

ответов, и они продираются сквозь дебри педагогических проблем со слабой опорой: "Я по крайней мере старше". Некоторые родители используют это свое преимущество довольно жестко, "воспитывая" детей окриками и пинками. Час расплаты наступает примерно в подростковом возрасте, когда "он становится сильнее меня". И это беда для родителей и детей. Так не должно быть. Цель этой главы — прояснить картину воспитания ребенка с опорой на схему Р-В-Д, причем не только в плане отношений родителей и детей, но и детей с другими детьми.

Детская психотерапия — сравнительно молодое направление. Хотя еще первые теоретики психоанализа подчеркивали значение того, что происходит с ребенком в условиях семьи в его ранние годы, непосредственная работа с детьми не выступала частью психотерапевтического приложения этой теории. Одно из серьезных затруднений представляла проблема общения с маленьким пациентом. Другое затруднение было обусловлено тем, что с самого начала стала очевидной малая эффективность работы с ребенком без привлечения значимых для него взрослых, прежде всего родителей.

Первая комплексная система детской психотерапии была разработана в 20-х годах в клинике, известной ныне как Детская консультативная клиника. Была разработана объединенная психотерапевтическая методика для родителей и детей, в рамках которой ребенок проходил лечение методом так называемой игротерапии, а родителям оказывалась консультативная помощь. Центральным моментом методики составляла возможность для взрослого и ребенка "выразить свои чувства" с целью выявления источника негативного или деструктивного поведения. С помощью игрушек и подобных им символических средств ребенка поощряли к очистительному излиянию "негативных чувств" к тем, кто приносил ему страдания. Когда ребенок бросал в унитаз куклу-мamu или отламывал руки у куклы-сестры, это бралось на заметку персоналом клиники и служило исходным пунктом дальнейшего лечения. Предполагалось, что такие реакции облегчат формирование положительных чувств на основе открытий, сделанных родителями в результате совместной работы с психотерапевтом; что за бесчисленными "ненавижу" в конце концов последует "люблю". Однако неверное понимание родителями тех транзакций, которые вызывали подобные чувства, приводило к тому, что ситуация не менялась. Более того, она часто обострялась из-за того, что ребенка поощряли к изъяснению чувств. Семейная жизнь превращалась в поле боя с ребенком-главнокомандующим во главе. Это — как капли в заложенный нос: ненадолго облегчает, но вскоре заложит опять. Некоторые люди так и живут, постоянно изливая свои чувства. Но в обоих случаях решение проблемы не в этом. Терапевтический эффект дает не закапывание в нос капель и не выражение чувств. Требуется нечто большее.

В этих ранних моделях лечения особое значение придавалось тому, что ребенок может достичь и как может измениться его поведение, хотя и допускалось, что родители также должны быть включены в этот процесс. В транзактном анализе главное внимание уделяется тому, чего могут достичь родители и как вследствие этого изменится характер транзакций родителей и детей. Как следствие этого вскоре происходят и изменения в ребенке.

Нельзя не признать возросшую сложность культурных и социальных структур, в которых ныне протекает наша жизнь, а также наличие сильных воздействий, ослабляющих и, порой, разрушающих семью как ту первичную структуру, которая удовлетворяет эмоциональные потребности ребенка. Под давлением неуверенности в будущем, под напором навязчиво информирующих и развлекающих средств массовой коммуникации, под грузом искусственно разрастающихся потребностей современная мать чувствует себя вовлеченной в какую-то борьбу и часто находится на грани кризиса, стараясь не поддаться безысходности. Окружающий ее мир противоречив и полон конфликтов. Ее чувствительность притупляется, и это естественно, когда на телеэкране каждые несколько секунд сообщения об ужасах очередной войны сменяются слащаво-бодрой рекламой. Ее Родитель вступает в противоречие с Родителем мужа. Он также вовлекает ее Дитя в такой внутренний диалог, в результате которого она как мать ощущает свою несостоятельность. Ее дети грубы друг с другом и с нею. Она старается больше читать, чтобы почерпнуть нужные

рекомендации, но рекомендации противоречивы. Один специалист утверждает: "Физические наказания допустимы", другой — "Абсолютно недопустимы", третий считает, что "...иногда можно и отшлепать". Тем временем ее раздражение достигает той грани, когда ей хочется "вытрясти душу из этих маленьких негодяев". Ее дом наполнен приспособлениями, позволяющими выполнить любую работу с легкостью. Но что ей действительно необходимо, так это средство наведения порядка в хаосе, средство, которое помогло бы отделить главное от второстепенного и в конце концов найти реалистичный ответ на наболевший вопрос: "Как правильно воспитывать детей?"

На этот вопрос бабушка могла бы мудро заметить: "В доброе старое время не было всех этих модных книг по психологии, но и не было всех этих проблем". В чем-то она права, ибо в былые времена было немало хорошего. Арнольд Гезелл и Фрэнсис Илг пишут:

В прежние времена мир природы и человеческих отношений развивался довольно упорядоченно, сообразно взрослению ребенка. Дом был большим, членов семьи было много, и обычно еще один ребенок вот-вот должен был родиться. Рядом с ребенком всегда был кто-то, кто шаг за шагом вводил его во все расширяющийся мир. В доме, в поле, в саду было много свободного места. Рядом с ребенком паслись домашние животные, а иные из них были так же молоды, как и он сам. Он мог их разглядывать, трогать, даже ласкать.

Время удивительным образом изменило эту среду. Ребенок, живущий в городской квартире или даже в доме в пригороде, лишен своих прежних товарищей — людей и животных. Жилое пространство сократилось до нескольких комнат, балкона и двора, а иной раз, — и до единственной комнаты с единственным окном.

Авторы сожалеют о том, что современный ребенок утратил "интимный контакт с полнокровной жизнью, с другими детьми, с широким миром взрослых".

Сегодня ощутима не только утрата этого контакта. Помимо этого на ребенка обрушивается вал пугающей информации. Конечно, войны и преступления имели место всегда, но никогда прежде они не разыгрывались дома на экране телевизора. Задолго до того, как ребенок осваивает элементарные внутрисемейные отношения, он сталкивается с тем, что моя дочь называет безумным миром — расовыми беспорядками, захватом заложников, массовыми убийствами и серьезными дебатами в политических верхах по вопросу глобального уничтожения. Надо еще иметь в виду, что маленький ребенок затрудняется отделить правду от вымысла, художественный фильм от сводки новостей. Кто перед ним — доблестный командир кавалерии или главарь шайки? Вызывает ли курение рак или дарит неповторимый аромат?

Во время Карибского кризиса 1962 года моя дочь Хайди ходила в детский сад, и их там обучали противоатомной защите. Однажды она обратилась к матери: "Мама, давай поговорим о войне, об атомной бомбе и обо всех таких вещах." "Хорошо, Хайди, — ответила мать, — а о чем же мы будем говорить?" На это Хайди сказала: "Ты говори все сама, мама. Я даже не знаю нужных слов".

Таков мир, с которым ребенок сталкивается. Это не пасторальная сцена с ягнятами, цветочками и леденцами на палочках, а мир, полный ярости и грохота, усиленных до такой степени, что появляется искушение выключить его и не думать больше о том, есть ли разница между рекламой и криминальной хроникой, покушением на президента и забавными приключениями конокрада в черной шляпе.

Уилл Роджерс как-то сказал: "Школы нынче не те, какими они когда-то были, да они никогда такими и не были". Может быть, добрые старые времена и не существовали, однако раньше все-таки дурные стороны действительности не затрагивали ребенка так глубоко и так рано, как это происходит теперь. Это не снимает проблемы, но подчеркивает насущную необходимость для родителей овладеть средствами, с помощью которых они помогут сформироваться Взрослому в их ребенке, чтобы встретить лицом к лицу этот мир, каков он есть.

С чего начать

В идеале начать следовало бы с самого начала. Один из примеров наиболее эффективного применения транзактного анализа — обучающая программа для будущих родителей, осуществляемая с 1965 года в Сакраменто доктором Эрвином Эйхорном и его женой. Он — акушер-гинеколог, она — преподаватель на курсах медсестер в городском колледже Сакраменто. Акушерская практика подготовки родителей (особенно матерей) к рождению ребенка обычно включает инструкции, как вести себя во время беременности и родов, а также сведения по уходу за новорожденным. Зачастую привлекаются также различные книги и фильмы, рисующие идиллическую жизнь с новорожденным младенцем. Иногда обсуждаются и негативные моменты, например, послеродовая депрессия, однако почти никогда не подвергаются серьезному рассмотрению взаимоотношения между мужем и женой, ставшими папой и мамой, а также с маленьким созданием — порой очаровательным, иногда ужасным младенцем. Многие акушеры хотели бы и в этом помочь родителям, но раньше не существовало такой системы, которая могла быть быстро преподана, легко уяснена и готова к использованию. Многие акушеры часами ведут с родителями беседы, отвечают на их вопросы, стремясь развеять тревоги и опасения добрым советом. Иные занимают скорее родительскую позицию: "Делайте, как я говорю, и все будет в порядке."

Если в семье есть какие-то психологические проблемы, такой подход может понизить их значимость, поскольку ребенок важнее всего. Однако, не будучи разрешены, эти проблемы продолжают оставаться источником осложнений и для матери и для отца в самые первые месяцы жизни ребенка, когда закладывается фундамент его дальнейшего развития.

Супруги Эйхорн — члены совета директоров Института транзактного анализа — стали обучать будущих родителей схеме Р-В-Д в 1965 году. Занятия с семейными парами осуществляются еженедельно. Посещение занятий добровольное, но большинство пар приходит постоянно. Наряду с обычными рекомендациями, как вести себя во время беременности, происходит обучение основам транзактного анализа. Обучение осуществляется на примере реальной для супругов ситуации — рождения ребенка. То есть это средство предназначено для определенной цели, но супруги впоследствии могут использовать его в связи с целым рядом проблем, а не только с появлением ребенка.

Совместное обучение обоих супругов рассчитано на 24 часа, но усвоенные в результате понятия позволяют продолжить работу с будущей матерью, когда она является на регулярные осмотры, и ее мужем, который часто сопровождает ее, осваивая роль участника этого процесса, а не стороннего наблюдателя.

Было установлено, что освоив схему Р-В-Д на ранних этапах беременности, супруги начинают осознавать источники своих новых, весьма непростых и не всегда положительных ощущений. Молодые люди, чей Родитель содержит жесткие установки в отношении половой жизни и беременности, не должны удивляться тому, что эти записи будут воспроизводиться в новой эмоционально окрашенной ситуации. Молодая пара, даже если будущий ребенок является желанным и долгожданным, может обнаружить, что временами они становятся жертвами "необъяснимой" депрессии. Свидетельство о браке и собственный домик не уничтожают старых установок Родителя, в которых сообщение "Я беременна" может звучать ужасающей новостью. Это касается и мужа, чей Родитель дает о себе знать старой записью "Ты забеременела от меня!"

Множество других сильных чувств ассоциируется с беременностью, которую Джеральд Каплан называет "периодом повышенной склонности к кризисам, периодом, когда важные проблемы разрастаются до степени наиважнейших". Помимо внешних — социальных и экономических перемен, происходят внутренние перемены, метаболические и эмоциональные. Мать начинает ощущать себя в новой роли, особенно если ждет первенца; тяготы вынашивания ребенка достаются ей одной, она страдает от одиночества, оставшись дома с младенцем, особенно если раньше она была ориентирована на карьеру; возникают также неизвестные ранее проблемы с организацией своего времени. Женщина, рожаящая первого ребенка, осознает, что ей уже никогда не быть девочкой, что она переступила порог

иного поколения, она теперь мать. Это — то самое чувство сожаления о краткости жизни и невозвратимости прошлого, которое заставляет плакать на свадьбе. Это сакраментальный момент жизни, когда распахиваются двери в будущее и замыкаются — в прошлое, к которому нет больше возврата. Все эти чувства испытывает молодая мать.

Иногда эти чувства выливаются в депрессию или так называемый послеродовой психоз. В этих случаях Дитя разыгрывается настолько, что сметает все барьеры и полностью контаминирует Взрослого. Мать уже не в состоянии справиться с собственными проблемами и теряет способность заботиться о ребенке.

Одна женщина, которую я наблюдал в период обострения послеродового психоза, возникшего в связи с рождением ее первого ребенка, смогла покинуть лечебное учреждение через три недели после начала занятий по схеме Р-В-Д. Она смогла взять на себя заботу о ребенке, и ее Взрослый становился все сильнее по мере того, как она посещала психотерапевтические занятия. Реальным испытанием силы ее Взрослого явилась вторая беременность, наступившая два года спустя. Помня, через что ей пришлось пройти в первый раз, она очень серьезно отнеслась к своей беременности. Все возникавшие проблемы она обсуждала с врачом в терминах Р-В-Д. Тот факт, что и акушер, и психотерапевт владели этим языком, сам по себе ободряет. Она родила ребенка и продолжала пребывать в добром расположении духа на протяжении послеродового периода. Хотя нередко послеродовой психоз повторяется при каждой новой беременности.

Таковы некоторые переживания, которые могут быть осознаны и преодолены с помощью Р-В-Д. Как только муж и жена осваивают новый язык, им становится легче разделить то, что им предстоит. Эйхорн отмечает, что мужу легче стать отцом, когда врач принимает позицию Взрослого. Отношения Родитель — Дитя между врачом и пациентами исключают роль отца. Кажется, что мать и врач вовлечены в совместную активность, в которой только они специалисты, а мужу остается только курить в вестибюле. В большинстве современных клиник мужей допускают к своим женам в предродовой период, а в некоторых, хотя и не во всех, — и в родильное отделение. Эйхорн отмечает, что в его практике система отношений отец — ребенок складывается очень рано. Муж по мере сил оказывает жене помощь, способствует смягчению стресса, старается сгладить ощущение одиночества, так что жена может положиться на его Взрослого, даже если в ней порой берет верх Дитя. Когда таким образом пара переживает ответственный момент сообща, любой другой жизненный кризис им уже не так страшен: "Если мы прошли через это, мы справимся с чем угодно!" В таких семьях отцы сразу начинают говорить о "нашем" ребенке. И отец, и мать чувствуют себя хорошо, и это передается младенцу. Отцам помогают осознать, что, говоря словами Каплана, беременная женщина нуждается в особой любви, подобно тому, как ей необходимы дополнительные белки и витамины. Это особенно важно в последние месяцы беременности и в первые недели после родов. Во время беременности женщина часто углубляется в себя и становится пассивно-зависимой. Чем более она способна принять свое состояние и чем больше сочувствия и любви проявляют к ней окружающие, тем лучшей матерью будет она своему ребенку. Профессионалы не могут дать ей той любви, в которой она нуждается, но они могут мобилизовать членов семьи, в первую очередь, — мужа. В рамках нашей культуры муж и другие родственники часто боятся "сглазить" будущую мать, и нужны особые усилия, чтобы разрушить этот предрассудок.

Быть вместе во время родов — вот идеальная кульминация для хорошо подготовленной пары. Но даже если муж не присутствует при родах, владение схемой Р-В-Д не только помогает благополучно пережить беременность, но и позволяет избегать всевозможных конфликтов после появления ребенка. Добрая, хорошая мать свободна от внутреннего диалога Родитель — Дитя, который пробуждал бы в ней ощущение неблагополучия. Ее раскрепощенный Взрослый способен трезво относиться к фактам, не следовать советам "кумушек" и удерживаться от спонтанных порывов сюсюканья.

Одна из наиболее часто встречающихся идей Родителя состоит в том, что "не следует часто брать ребенка на руки, иначе вы его избалуете". Если эта запись проигрывается

каждый раз, когда мать хочет приласкать ребенка, то налицо конфликт, который так или иначе скажется и на ребенке. Взрослый каждой матери способен трезво оценить эту догму и сделать собственный вывод, который скорее звучит так: "Если нянчиться с ребенком, пока он в колыбели, то не будешь нянчиться с ним всю его жизнь". Понятия "избаловать ребенка" или "отучать от детских привычек" всегда казались мне настолько жестокими в применении к человеческому существу, как будто они изобретены какой-то злой мачехой из старой сказки, жившей в темной сырой башне на болоте.

Мать, обладающая сильным Взрослым, способна наладить отношения с бабушками, избегая перекрестных транзакций. Она понимает, что и бабушка обладает Р-В-Д, и ее Р и Д также уязвимы. Взрослый может подсказать ей порекомендовать свекрови заниматься домашним хозяйством, тогда как она — мать — займется ребенком. Взрослый подскажет ей не обращать внимания на пыль в доме, если внимания требует ребенок, хотя именно сегодня вечером должна прибыть в гости богатая тетушка с подарками. Короче говоря, молодые мать и отец способны сами решить, как существовать этому новому союзу, своей семье, где есть новорожденный ребенок и новоиспеченные мать и отец.

Наиболее ценным приобретением молодых родителей является осознание опасности сформировать у ребенка установку "Я не в порядке — Вы в порядке". Ребенок пребывает в нормальном состоянии только благодаря материнскому благополучию. Он ощущает неблагополучие, но если она о'кэй, то у него есть, за что ухватиться. Ценность родительской ласки прямо пропорциональна той ценности, которую имеет для ребенка родитель. Очевидно, что когда мать позволяет проявиться своему Дитя и вступает в перебранку на уровне Дитя — Дитя со своим ребенком, то он чувствует неуютность своего мира. Ведь с обеих сторон выступают неблагополучные Дитя. Если на ранних этапах развития личности преобладает такой тип транзакций, то открываются широкие возможности для формирования установки "Я не в порядке — Вы не в порядке" или даже "Я в порядке — Вы не в порядке".

Мать и отец (причем особенно мать, поскольку в ранние годы ее влияние на ребенка сильнее) должны быть очень внимательны к собственному неблагополучному Дитя. Покуда у родителей, главным образом — у матерей, не сформируется соответствующая чувствительность, направленность восприятия и заинтересованность в использовании схемы Р-В-Д в воспитании, до тех пор можно ожидать углубления позиции неблагополучия. Если для материнского Дитя характерна сильная установка неблагополучия, и оно, Дитя, постоянно возбуждается житейскими неприятностями — например, плохим поведением маленького ребенка, у которого тоже неблагополучное Дитя, то появляется риск, что Дитя в родителе возобладает и повлечет разыгрывание архаичной игры "У меня лучше", в которой мать всегда выигрывает по формуле "Я старше".

Легко понять, что лишь с опорой на Взрослого маленький ребенок может освоить эффективные способы существования. Но ребенок мог бы спросить: "А как вить в себе Взрослого, не имея перед глазами примера?" Ведь дети учатся за счет подражания. И наиболее эффективный для ребенка способ развить в себе способного к самоконтролю Взрослого — это возможность наблюдать своих родителей, когда их Дитя чем-то задето и готово прорваться во вспышке раздражения, но Взрослый при этом берет Дитя под контроль и реагирует разумно и тактично.

Продемонстрировать возможность Взрослого — гораздо более эффективно, нежели просто дать определение, что такое Взрослый. В этой связи возникает вопрос: следует ли родителям обучать своих детей схеме Р-В-Д. Судя по отчетам освоивших эту схему родителей, ребенок в элементарной форме способен ее понять на удивление рано — в возрасте трех-четырёх лет. Это происходит в результате демонстрации ребенку транзактного анализа на примере родителей. Когда родители анализируют транзакцию и делают это с явным удовольствием, ребенок улавливает смысл того, что происходит. Многие родители трех-четырехлетних детей были поражены, услышав от ребенка замечания, в которых правильно употреблялись понятия Родитель и Дитя.

Когда пятилетний малыш говорит: "Папа, не дави всем своим Родителем", он обнаруживает понимание того, что и личность отца состоит из разных компонентов и что его Родитель и Дитя могут "попасться на удочку". Когда отец говорит пятилетнему сыну: "Если ты будешь так себя вести, то разбудишь моего Родителя, и нам обоим придется несладко", — тогда открывается возможность для установления контакта Взрослый — Взрослый между зрелой и формирующейся личностью. Такого контакта не возникнет, если отец заорет: "Если ты еще раз так сделаешь, я тебя выпорю!" Таким образом лишь блокируется компьютер ребенка; он уже не в состоянии взвесить все плюсы и минусы своего поведения, а лишь напуган вероятностью порки. На этом кончается все учение. Отец, очевидно, слышал это от своего отца, тот — от своего, и так до бесконечности.

Здесь уместно сделать предупреждение. Когда в ребенке говорит Дитя, любое упоминание родителями Р-В-Д (особенно название игр) воспринимается им как голос их Родителя. А это значит, что вся идея может превратиться в стратегию Родителя, утратив свою эффективность как инструмента установления отношений Взрослый — Взрослый. Вы не сможете научить Р-В-Д рассерженного, переполненного адреналином ребенка. Задача заключается в том, чтобы при необходимости становиться Взрослым. Рационально преподавать Р-В-Д следует в иной ситуации, предоставив ребенку данные, которые он мог бы воспринять как собственное открытие: "Ага, вот как я, оказывается, поступаю!" Со временем употребление этих понятий позволяет ребенку выражать свои чувства словами, а не изливать свое раздражение с помощью единственного известного ему средства — эмоций.

Если принять во внимание все те почти непреодолимые препятствия, стоящие на пути формирования Взрослого в ребенке, становится понятным необычайное распространение ныне ненависти и безрассудства. Любознательность ребенка, его стремление все понять — это проявление формирующегося Взрослого, требующее поддержки со стороны заинтересованных родителей. Однако трудно ожидать заинтересованность от супружеской пары, не справляющейся с насущными требованиями своих детей из-за постоянного давления их собственного Родителя и Дитя. Освобождение Взрослого от устаревшей информации способствует приобретению таких положительных качеств, как спокойствие, доброжелательность, уважение и такт. Родители оказываются перед выбором: либо последовательно оказывать поддержку ребенку, либо ввергнуть его в ужас при столкновении с орущим Родителем — плодом бесчисленных поколений родительского самодовольства.

Подобно тому, как философ в каждой транзакции ищет ответа на вопрос: "Что за этим последует?", так и родителям весьма полезно спросить себя: "А что было прежде?" Какова была первоначальная транзакция? Кто и что сказал? Ведь реакция детей в значительной степени схожа с вызвавшим ее стимулом. Умение задавать правильные вопросы и выслушивать ответы поможет найти источник затруднений. Если малыш в слезах приходит к матери, перед ней встают две задачи: одна — утешить Дитя, другая — пробудить активность Взрослого. Она может сказать: "Я вижу, тебя кто-то обидел... да, порой нелегко быть маленьким... иногда ничего другого не остается, как только расплакаться... но ты можешь рассказать мне, что случилось? Кто-нибудь сказал тебе что-то такое, что тебя огорчило?" И очень быстро следует отчет о транзакции, вызвавшей неприятность. Теперь мать и ребенок могут поговорить о ней на уровне Взрослый — Взрослый. Иногда мы наблюдаем, как дети пользуются своим преимуществом друг перед другом. Например, старшая сестра ухитряется "купить" у младшей серебряную мелочь за медяки, уверяя, что "медные монеты больше". Мы готовы немедленно наказать старшую за мошенничество, но прежде следовало бы задать себе вопрос: "Где она этому научилась?" Это может быть как плод собственной изобретательности, так и урок, усвоенный у отца с матерью: "Будь умницей и делай деньги. Деньги значат больше, чем люди (в том числе и сестра)".

Мы порой забываем, как быстро наши ценностные суждения воплощаются в поведении детей. Ален Смит приводит рассказ, написанный одной девятилетней девочкой: "Жила-была девочка по имени Кларисса Нэнси Имоджин Лароуз. Она была лысая и ноги были огромные. Но она была невероятно богата, так что все у нее было в порядке".

Помимо ответа на вопрос: "Что было прежде?", Взрослому следует выяснить, что же здесь самое важное. Родитель неудержим в своей способности воспроизводить бесчисленные доводы, что человек может, должен, не должен и т. д. Поток этих сентенций окатывает ребенка как из пожарного шланга, и он ничего не воспринимает. Взрослый должен выбирать наилучшие доводы, а не выплескивать все подряд.

Ребенка абсолютно дезорганизует транзакция, в которой на его вопрос или просьбу взрослый начинает нудно перечислять все возможные причины, по которым не надо что-то делать, вместо того, чтобы просто выдвинуть главную причину. Если же такой довод не столь ясен, чтобы быть выраженным простыми словами, от него, возможно, придется отказаться.

Шестилетняя девочка заходит на кухню в сопровождении четырех подружек. Мать готовит обед, который время от времени пробует. Девочка просит: "Мама, дай нам что-нибудь вкусненького". Мать отвечает с полным ртом: "Нет, сейчас уже почти пора ужинать. Ты ешь слишком много сладостей. Зубы испортишь. Придется ставить пломбы. (У нее самой пломбы есть.) Если будешь есть сейчас, то не станешь ужинать. (Сама в это время ест.) Идите и играйте. От вас всегда столько грязи на кухне. Хоть бы когда-нибудь помогли убрать!" Прекрасная возможность для материнского Родителя помучить ребенка целой серией морализации. Дети недовольные уходят, но вскоре возвращаются за новой порцией "игр и развлечений".

Действительная причина раздражения матери состояла в следующем: "Почему ты вечно приводишь с собой соседских детей, а я должна их угощать? Самим не хватает." В тот момент это и была истинная причина. Но не будучи способна этого произнести, мать обрушила на дочь лавину периферийной информации. Девочка же, ничего не приобретя от такого рода транзакции, уходит в себя и учится косвенным (или искаженным) способам борьбы.

Если "вежливость" не позволяет матери привести истинную причину, ей следовало бы просто сказать: "Не сейчас, мы поговорим об этом потом." Позже, в отсутствие других детей она могла бы попытаться объяснить все дочери. Или же, не устраняя других детей, она могла бы предложить угощение попроще и подешевле.

В действительности же мать загрузила данную транзакцию разного рода противоречиями, породившими в голове ребенка вопросы: "Почему ты ешь, а нам нельзя? У тебя у самой пломбы. И беспорядок на кухне. Ты сама ешь сладости. "Слишком много сладостей" — это сколько?" Все это так же угнетает и раздражает ребенка, как и взрослого, который просит начальника о прибавке к жалованью, а в ответ вынужден от начала до конца выслушать десять заповедей.

Для доказательства того или иного положения умный человек приводит наилучший аргумент. Он не станет примешивать к делу противоречивые подробности. Это касается и родителей. Им удастся добиться дисциплины с опорой на главные доводы. Что касается ребенка, то это дает ему возможность оперировать существенной информацией, не перегружая свой компьютер противоречивыми подробностями. К тому же он имеет возможность выйти из транзакции с чувством самоуважения, а не будучи переполнен ощущением неблагополучия. Вы не станете читать десять заповедей своему подчиненному, если уважаете его Взрослого; если же вы хотите, чтобы в вашем ребенке сформировался Взрослый, его следует уважать.

Учащийся

В тот знаменательный день, когда пятилетний малыш мужественно переступает порог детского сада, он берет с собой около 25 000 часов "двухдорожечной записи". Одна дорожка — это его Родитель, другая — его Дитя. Кроме того, он располагает прекрасным компьютером, который может тысячами выдавать блестящие идеи и решения, если только он не задействован полностью на разрешение проблемы неблагополучия. Жизнерадостный и

сообразительный ребенок — это тот, кто получал достаточно ласки и одобрения, кто научился доверять своему Взрослому и использовать его, кто знает, что его Родитель — о'кей и останется таковым, даже если сам он испытает ощущение неблагополучия. Он освоил свойственное Взрослому искусство компромисса (хотя иной раз от него можно ожидать и возврата к примитивным реакциям), он приобрел уверенность, достигаемую за счет успешного решения разных проблем, его самоощущение положительно. На другом полюсе — застенчивый, замкнутый ребенок, у которого 25 000 часов записи заполнены какофонией окриков и критики на фоне низкого навязчивого ритма неблагополучия. У него тоже есть прекрасный компьютер, но толку от него мало.

Луиджи Бонпенсьер в замечательной книге об искусстве игры на фортепиано отмечает, насколько ограниченно мы используем великолепный механизм человеческого тела: "Это все равно, как если бы, имея совершенный точный прибор, сконструированный для высококвалифицированного специалиста, отдать его плохо обученному ремесленнику, который в конце концов станет жаловаться на его несовершенство".

Если ребенок не способен полноценно использовать свой компьютер, так это потому, что он никогда не видел, как им пользуются, и никто не помог ему в этом. Если ребенок плохо учится в школе, делается вывод о его ограниченных возможностях: "Я глупый", либо устами его родителей: "Он недостаточно старается". Главная же проблема — жесткая установка "Я не в порядке — ^ вы в порядке". Школа, пусть даже там работают действительно компетентные педагоги, является тем местом, где "богатому — да прибавится, а у бедного — отнимется." У ребенка, сталкивающегося в школе с серьезными проблемами (неадекватное поведение, отвлекаемость, низкая успеваемость),» причиной, как правило, выступает установка "Я не в порядке — вы в порядке". В школе ребенок сразу погружается в атмосферу соревнования, чреватую для Дитя многими угрозами и предоставляющую слишком мало возможностей чего-то добиться, чтобы снизить ощущение неблагополучия. В начальной школе может быть заложена установка, согласно которой ребенок воспринимает транзакцию как тест, подтверждающий ощущение неблагополучия и порождающий отчаяние и разочарование. Существенный аспект этой ситуации — в том, что вся жизнь представляет собой соревнование (начиная с взаимоотношений в семье, продолжаясь в школе и во взрослой жизни). Сформировавшаяся в семье и школе установка неблагополучия и соответствующее мироощущение и поведение сохраняются и в зрелые годы и не позволяют человеку насладиться своими достижениями, с помощью которых он мог бы обрести свободу и стать подлинным хозяином своей судьбы.

Мой совет родителям, чьи дети испытывают затруднения в школе: освоите Р-В-Д, подойдите к этому серьезно и начните строить ваши отношения с ребенком на уровне Взрослый — Взрослый (если понадобится, то с помощью психотерапевта). Всегда следует помнить об изначальном влиянии неблагополучия. Правило таково: "Если не уверен, то лучше одобряй." Это позволит успокоиться испуганному, встревоженному Дитя, пока Взрослый осваивает действительность.

Нередко, однако, действительность ребенку непонятна. Доктор Уоррен Прентис, профессор педагогики в колледже Сакраменто и член Совета Института транзактного анализа, полагает, что когда ребенок получает от учителя свою тетрадь с пометкой "Будь внимательнее", он понимает это как родительское утверждение: "Ты не в порядке". Ему необходимо знать, к чему следует быть более внимательным. Если его упрекают в медлительности, то возникает вопрос: "А насколько быстро надо работать?" Прентис считает, что ребенку необходимо указать те сферы, где он в состоянии добиться успеха. Письменные контрольные работы этому отнюдь не способствуют, так как пробуждают лишь старую запись: "Если не получается, то зачем стараться?" Достичь этого можно лишь общаясь с ребенком, обращаясь к нему и слушая его. Он отмечает, что затруднения в учебе невозможно преодолеть дополнительными занятиями, пока не выявлена и не устранена вызывающая их специфическая проблема. Родитель требует: "Работай больше". Взрослый же спрашивает: "Работай — над чем?"

Нечто подобное отмечалось в передовой статье в одной из газет, где были приведены слова одного общественного деятеля, утверждавшего, что в местных пивных бывает много несовершеннолетних. Автор статьи спрашивает: "Он говорит, что в пивных слишком много несовершеннолетних, а сколько же их там должно быть, чтоб было в самый раз?"

После того, как я однажды прочитал лекцию о транзактном анализе учителям, мне заявили: "Нам следует внедрить это в школе". Разумеется, я с этим согласен. Согласны и многие родители. Группе из 66 родителей, прослушавшей восьминедельный курс лекций по транзактному анализу, был задан вопрос: "Надо ли обучать транзактному анализу в школе?" Утвердительно ответили 94 %, имея в виду старшие классы, и 85 % — младшие.

Образование провозглашается величайшим средством избавления от мирового зла. Это зло, однако, четко запечатлено в поведении. Поэтому обучение поведению с помощью таких легкодоступных систем как Р-В-Д может способствовать решению важных проблем, угрожающих человечеству самоуничтожением. Это задача почти необъятная, однако нам где-то и когда-то необходимо прервать марш поколений по направлению к безумию и другим формам разрушения, берущим начало в детстве.

Психотерапия младших подростков

Младший подростковый возраст расценивается некоторыми родителями как последняя остановка перед гормональным взрывом, грозящим усугубить и без того нелегкие отношения с ребенком. В это время в школе и повседневном общении дети усваивают больше всего оценок, которые дает им окружающий мир. В эту пору прежние игры сменяются новыми, порой такими, что приводят родителей на грань помешательства. Важно помнить, что Дитя нуждается в ощущении собственной безопасности, основанном на доверии, стабильности, одобрении и поддержке. Некоторые дети сумели понять, что для достижения безопасности требуются лояльность и кооперация, а если позволяют родители, то и творчество. Другие, не получившие опыта одобрения, продолжают использовать манипулятивные методы, характерные для трехлетних: провокации, позерство, ухищрения и мошенничество. Эти методы способны принести разлад в семью, особенно если младший подросток направляет всю свою огромную изобретательность на их совершенствование.

В 1964 году я начал работать с группой ребят в возрасте от 9 до 12 лет. Группа собиралась один раз в неделю. С их родителями также проводились занятия — один раз в две недели. Курс длился в течение целого учебного года. По окончании каждый ребенок вместе с родителями был приглашен для подведения итогов. Перемены оказались разительными. Изменился даже внешний вид большинства ребят; обычно неблагоприятное отражается на лице ребенка и в его позе, в данном же случае было очевидно явное улучшение и того, и другого. Во всех семьях отмечалось улучшение взаимоотношений. Ребенок стал чувствовать, что он может выразить свои переживания или отстоять свою точку зрения, не опасаясь вызвать гнев родителей.

Родители обнаружили, что они способны ставить реалистичные требования и ограничения, не провоцируя неадекватного поведения. Родителям и детям советовали следовать своеобразному "контракту", который представлял собой перечень взаимных ожиданий, периодически выдвигаемых, обсуждаемых и изменяемых на уровне Взрослый — Взрослый. Там, где контракт был четким, содержал "можно" и "нельзя", а также условия его нарушения, там взаимоотношения родителей и ребенка заметно улучшились. Подобный контракт — одно из лучших известных мне средств поддержания дисциплины и последовательности поведения; поскольку он принят Взрослым, то может Взрослым же время от времени пересматриваться с учетом новых обстоятельств. Многие родители обращаются с младшими подростками как с четырехлетними детьми. Часто это происходит потому, что они желают сохранить строгий родительский контроль, но еще чаще причина лежит в их неспособности оценить происходящие год от года перемены в ребенке и его все возрастающую способность пользоваться своим Взрослым. В конце концов именно

благодаря Взрослому ребенок научается реалистичному самоконтролю. Понимание того, что он уже не "глупенький малыш" и обладает собственным Взрослым, устраняет немало трений из семейных транзакций.

Мои 9-12-летние подопечные легко и с удовольствием освоили Р-В-Д. При поддержке заинтересованных родителей они быстро сориентировались в транзактном анализе. По мере того, как внутренний и внешний диалог Родитель — Дитя становился менее критичным, происходило высвобождение Взрослого, который теперь мог заняться важным делом — освоением мира. В этом возрасте мальчики и девочки мечтают о будущем, у них начинают активно формироваться жизненные идеалы и углубляются отношения с товарищами. В этом возрасте они начинают задавать нелегкие вопросы: что такое — хорошо, и что такое — плохо? Это возраст Тома Сойера и Гекльберри Финна, возраст клятв на крови и стремления к более полной жизни. В эту пору у детей появляется обостренная заинтересованность к тому, какой образ жизни ведут их родители. В эти годы становится ясно, что мало быть всего лишь хорошими родителями, как будто в этом состоит единственное назначение взрослого, но надо быть зрелой личностью, обладать широкими жизненными интересами, а не просто заботиться о "моей семье, моем ребенке и о том, хороший ли я родитель".

Знарок восточной философии Алан Уотс, бывший прежде англиканским священником, писал об оборонительной позиции родителя, который "сидя дома, беспокоится, все ли он сделал для своего ребенка, и живет так, словно все, что от него требуется, — это хорошо воспитанный ребенок". Он указывает: "Беда в том, что многие отцы и матери преисполнены колебаний, правильно ли они воспитывают детей. Они считают: их главная задача —, добиться от ребенка успехов. Это все равно, что стремиться к счастью ради счастья. Но ведь счастье — это следствие..."

Это относится и к ребенку. Если его единственная жизненная цель — стать примерным родителем, то беспокоиться не о чем. Но родителям следовало бы лучше задать себе вопрос: "Что я за человек?", а не "Какой я родитель?"; "Я желаю ему счастья. А есть ли согласие в нашем доме? Я хочу, чтобы он стал творческой личностью. А сам я, умею ли удивляться новому? Я хочу, чтобы он учился. А сколько книг я сам прочел за последний месяц, год? Я хочу, чтобы у него были друзья. А общителен ли я? Я хочу, чтобы у него были в жизни идеалы. А у меня они есть? И достойны ли они? Говорил ли я ему когда-нибудь, во что я верю? Я желаю ему быть великодушным. Сопереживаю ли я нуждам кого-нибудь, кроме членов своей семьи?" Человек привлекает к себе не своими намерениями, а тем, что он есть. И дети растут не такими, как желают их родители, а воспроизводят в себе то, чем они, родители, являются. Именно освобождаясь от родителей, подростки нащупывают путь, который должен увести их от неблагополучия. Там, в "большом мире", мире людей и поступков, находит себя Взрослый. Там зарождается ощущение благополучия, которое должно вытеснить старые установки.

Приемный ребенок

Подростковый возраст особенно труден для тех детей, в чьей жизни имеют место дополнительные осложнения. Например, приемный ребенок в этом возрасте может взбунтоваться против родителей вопреки всем благожелательным увещаниям, что они "выбрали именно его". Долгое время все организации, ведающие усыновлением, придерживались той установки, что ребенку как можно раньше следует сообщить, что он усыновлен, по сути, намного раньше, чем его Взрослый готов к такой транзакции. Все, что он способен понять, — это то, что он не такой, как все. В возрасте 3–4 лет он еще не располагает информацией о том, что такое усыновление. Ему лишь надо знать, что он принадлежит своим родителям. Понятие биологического родства ему в этом возрасте недоступно. Однако многие родители трактуют усыновление так: "Мы выбрали тебя среди всех прочих". Таким образом, малышу делается одолжение, за которое он не в состоянии расплатиться. Смогу ли я всегда быть настолько хорошим при том, что вы были так добры,

выбрав меня? Нечто подобное испытывает человек, вынужденный благодарить другого за простейшую вежливость. У приемного ребенка сознание своей необычности может настолько усилить неблагополучие, что он превращается в комок раздражения. По моему мнению, обсуждение вопроса усыновления надо отложить до той поры, когда у ребенка сформируется достаточно сильный Взрослый, то есть до возраста примерно 6–7 лет. Кто-то с негодованием отвергнет такое предложение, так как желает "быть до конца честным со своим ребенком". Но в данном случае, вероятно, применим иной принцип, нежели абстрактная честность, а именно трезвое осознание того, что маленькому ребенку еще недоступна столь сложная транзакция. Мы ведь стремимся предохранить детей от всех прочих вещей, еще недоступных их пониманию. Почему бы и в данном случае не предохранить ребенка от "истины", которую он не в силах воспринять? "Но он все равно узнает правду от соседских детей!" — слышу я протесты родителей. Верно, узнает. Но то, как эта информация будет им воспринята, во многом зависит от реакции родителей. Представьте, к вам приходит четырехлетний малыш и рассказывает, что он, по словам других ребят, приемный. Что значит — приемный? Мать может свести разговор к иной теме, уверив ребенка: "Ты же наш". Я считаю, что лучше сказать ребенку: "Ты вырос у мамы в животике" (хоть это и неправда), чем пускаться в рассуждения о том, что он "вырос в животике" у другой мамы. Если дать малышу почувствовать, что он действительно ваш, то со временем он обретет достаточно сильного Взрослого, чтобы понять: родители солгали из любви к нему, чтобы защитить его от неуютной правды. Мы должны трезво подойти к нашим нравственным идеалам. Всегда ли это наилучший путь — быть абсолютно честным? Казалось бы, да. Однако Элтон Трублад в своей книге "Общая философия" указывает: "Мы всегда впадаем в упрощение, стремясь выделить один из нескольких взаимосвязанных принципов". Он иллюстрирует это примером, когда соображение человеческого блага берет верх над абстрактной честностью:

Представьте себе, к каким последствиям привела бы полная искренность в любой ситуации. Вообразите, что вы живете при тоталитарном режиме, и знаете, что в тюрьму заключен человек мужественный и достойный. Вы стали свидетелем его побега и понимаете, каким испытаниям он подвергнется, если будет пойман. Преследователи обращаются к вам с вопросом: видели ли вы, как он побегал в таком-то направлении. От вас требуется лишь ответить "да" или "нет". В чем заключается ваш моральный долг в этих обстоятельствах?

Перед нами пример ситуации, когда решение принимается за счет выбора из двух зол. То же самое должны делать родители, столкнувшись с проблемой, что говорить приемному ребенку. Трудно сказать правду и трудно ее не сказать. В конце концов он ее все равно узнает. Но во власти родителей представить правду таким образом, чтобы оградить ребенка от неблагополучия, выбрав соответствующее время, способ и аргументы. Ребенку с развившимся Взрослым легче принять слова: "Мы раньше обманывали тебя, потому что мы тебя любим", нежели малышу в раннем возрасте столкнуться с тем, что в чем-то чрезвычайно важном он не такой как все. Невозможно четко спланировать, что и как сказать. Но родителям можно помочь осознать положение Дитя, страдающего неблагополучием, и весь тот разнообразный спектр воздействий, которым обладает их Р-В-Д. Основываясь на этом знании, родители могут импровизировать в нужном контексте, о чем также пишет Трублад в уже упоминавшейся книге:

В каждой конкретной ситуации лучшим следует признать то, что приносит наименьшее зло. Любая ложь — зло, поскольку она подрывает основы искренности и доверия, но способствовать аресту порядочного человека — тоже зло. Человек достойный должен взвесить и то, и другое, и его моральным долгом будет осуществить меньшее зло, поскольку альтернатива — еще хуже. Часто в подобной ситуации нам хотелось бы уклониться от выбора, однако это невозможно, ибо мы сталкиваемся с тем, что Уильям Джеймс называл навязанным выбором. Отказ от решения сам по себе есть решение, причем скорее всего — в пользу худшей из альтернатив. Отказавшись от решения, человек не освобождается от ответственности и заслуживает порицания. Ведь мы ответственны не только за то зло,

которое сами совершаем, но и за то, которому позволяем совершаться.

Знание, которым мы располагаем, вселяет надежду. Понимание состояния ребенка — вот основа того знания, которое поможет родителям принимать решения, обеспечивающие максимум поддержки, максимум облегчения неблагополучия, максимум подтверждения той правды, что "ты — наш". Такое понимание будет также способствовать внимательному отношению приемных родителей к их собственным неблагополучным Дитя. Многие люди, неспособные иметь детей, испытывают столь сильное неблагополучие, что становятся чрезвычайно требовательны к приемному ребенку: "Этот ребенок должен быть гордостью семьи" и т. п.

Для приемного ребенка бремя неблагополучия особенно тяжело, но как и в любом ином случае нам следует исходить из реальной ситуации. Мы не можем вернуться в прошлое и воссоздать то, что не существует. Эффективность Р-В-Д заключается в том, что хаос ощущений упорядочивается, разделяются роли Родителя, Взрослого и Дитя, и становится возможным осознанный выбор. За долгие годы работы консультантом детского отделения службы здравоохранения графства Сакраменто я неоднократно сталкивался с приемными детьми и их приемными родителями. Я установил, что если и у родителей, и у детей пробудить внимание к их Родителю и Дитя, то тем самым мы можем положить начало эффективной работе по преодолению ребенком гнетущего груза неблагополучия, заложенного в самые ранние месяцы и годы.

Дети разведенных родителей также в известном смысле — сироты; они — жертвы ужасающего эмоционального шторма, приведшего к крушению семьи. Развод представляет собой ситуацию неблагополучия, почти наверняка задевающую неблагополучное Дитя по всем параметрам. Как правило, участие Взрослого в этом горьком житейском событии невелико. Мать и отец полностью погружены в перекрестную транзакцию, предоставив детей самим себе. Даже если родители озабочены судьбой детей, они просто не способны помочь им пережить крах семьи, не впадая в тяжелые переживания, которые усугубляют установку неблагополучия. В этой ситуации, как и в любой иной, в которой ребенок испытывает сильный стресс, существует возможность помочь ему преодолеть груз прошлого, осознав, что у него есть Взрослый, способный указать путь в непроходимых дебрях горьких переживаний.

Забитый ребенок

Забитый ребенок — потенциальный убийца. Это ребенок, которого били постоянно и жестоко, так, что на нем не осталось живого места.

Какие записи осуществляют Дитя и Родитель этого маленького человека, когда он подвергается истязаниям?

Дитя заполняется записями панического ужаса и ненависти. Соппротивление этому кошмару (поставте себя на его место!) вытесняется вовнутрь: "Будь я такой же большой, как вы, я б вас убил!" Так происходит сдвиг к психопатической установке "Я в порядке — вы не в порядке". Родитель же фиксирует допустимость жестокости, вплоть до убийства, а также подробные предписания, как это делать.

Впоследствии такой человек в определенных обстоятельствах может воспроизвести старые записи. Его Дитя жаждет крови, Родитель позволяет. И он идет на убийство!

Во многих штатах приняты законы, согласно которым педиатр, заподозрив, что травмы ребенка являются следствием жестокого обращения, должен сообщить об этом властям. Вопрос в том, что происходит вслед за этим. Я считаю, что прогноз неблагоприятен, если только ребенок не получит интенсивного психотерапевтического лечения, вскрывающего источники его агрессивных чувств и позволяющего ему понять, что несмотря на тяготы прошлого, он может выбрать свое будущее. Для общества не предоставить ребенку эту возможность — значит играть с заряженным оружием.

Разумеется, детей бьют по-разному. Я глубоко убежден, что любое физическое насилие

порождает ответную жестокость. Оно делает запись: "Когда ничего больше не остается, бей!" И последним доводом выступает насилие. Я не верю в пользу шлепанья детей, за исключением тех случаев, когда ребенок слишком мал, чтобы осознавать опасность. Иной раз удержать его от того, чтоб он выскочил на проезжую часть улицы, можно только отшлепав. И в этой ситуации это самое действенное средство, если только оно не обесценено ежедневным применением по мелким поводам. Ненасилию нельзя научить с помощью насилия.

Даже гуманные родители иной раз набрасываются на своих детей. Переживания родителя и ребенка можно обсудить в терминах Р-В-Д с тем, чтобы извлечь конструктивное резюме из инцидента (например, как избежать подобного впредь). Родители должны понять, что физическое наказание — это проявление Дитя и не является позитивным средством достижения дисциплины.

Бруно Беттельхейм пишет:

Давайте попробуем дать определение понятию "дисциплина" (discipline). Согласно словарю Уэбстера, это слово имеет тот же корень, что и "учащийся" (disciple). А ученик сегодня — это не тот, кого можно колотить. Ученик — это тот, кто доверяет себя мастеру и осваивает его ремесло, работая в той же сфере. В этом состоит понятие дисциплины. Если же вы демонстрируете ребенку: "Когда ты рассержен — бей, это хороший способ достичь желаемого", — то он будет копировать этот стиль. А потом мы будем удивляться вспышкам насилия на улицах наших городов!

Обучение умственно отсталых принципам Р-В-Д

Понимая, что любой ребенок тяготится грузом неблагополучия, мы осознаем, сколь тяжким является этот груз для отсталого ребенка. Он не только ощущает неблагополучие, но и в плане интеллекта у него действительно не все в порядке по сравнению с другими детьми. Умственной отсталости часто сопутствуют физические дефекты и внешние нарушения, которые вызывают у окружающих реакции, усугубляющие низкую самооценку ребенка. В соревновании с другими детьми его положение постоянно подтверждается, а взрывы эмоций усугубляют его проблемы. По сути дела, такой ребенок затрудняется использовать свой дефектный компьютер, поломка которого становится все более серьезной по мере усиления чувства неблагополучия.

Неспособность ребенка отстаивать свои интересы в обстановке всеобщего сравнения и соревнования подчас приводит к конфликтам, требующим лечения в стационаре, где конкуренция сведена к минимуму. Однако эмоциональное расстройство продолжает терзать его и окружающих. Проблема эффективности психотерапии умственно отсталых остается дискуссионной. Литература по психотерапии почти не содержит данных по этому вопросу. Групповая терапия использовалась мало. Большинство коррекционных программ включает традиционные средства, предусматривающие мягкое управление ребенком со стороны его родителей, рациональную организацию его жизни, избегание конкуренции, а также соответствующую профессиональную подготовку, позволяющую ребенку добиться успеха в доступной ему деятельности. Такими средствами довольно успешно достигается относительное благополучие умственно отсталых. Однако такой подход предусматривает преимущественно транзакции Родитель — Дитя и мало помогает ребенку в формировании самоконтроля путем усиления собственного Взрослого. Большую часть времени у персонала отнимают попытки разрешить различные эмоциональные проблемы.

В январе 1966 года в Сакраменто было начато осуществление новой программы обучения умственно отсталых принципам Р-В-Д. За это дело взялся Денис Маркс — педиатр, возглавивший только что отстроенный стоместный центр для умственно отсталых в Лоурел Хиллз. Маркс, являясь членом совета директоров Института транзактного анализа, пришел к мысли, что схема Р-В-Д столь проста, что может быть преподана даже его подопечным.

Возраст пациентов — от шести месяцев до сорока лет; представлены все формы

умственной отсталости. Коэффициент интеллекта участников групп Р-В-Д колебался в пределах от 30 до 75 %. У одной трети отмечались серьезные физические недостатки, многие страдали конвульсивными расстройствами. Треть клиентов была госпитализирована в частном порядке, остальные были направлены на лечение службой социального обеспечения, а иногда и правоохранительными органами. Большинство пациентов были подросткового и юношеского возраста.

Наличие среди больных детей, чьи физические недостатки делали их практически беспомощными, требовало исключить из числа пациентов тех, кто был неспособен контролировать вспышки своей агрессивности. Поскольку учреждение имело открытый характер (никаких решеток и замков), недопустимо было также присутствие детей, склонных к деструктивному антиобщественному поведению, к побегам и бродяжничеству. Однако чрезмерно активным и шумным детям в учреждении предоставлялась известная свобода.

Две наиболее серьезные проблемы состояли в том, как успокоить сверхвозбудимых детей и как предотвратить побег. Маркс отмечал определенную эффективность транзактного анализа в деле решения этих проблем.

Собрания группы из тринадцати старших детей (мы используем термин "старшие дети" для обозначения всего возрастного диапазона ввиду отсутствия лучшего термина) происходили еженедельно в большой гостиной. Они садятся полукругом — так, чтобы все могли видеть Маркса и классную доску. Взаимный контракт (термин, им вполне понятный) гласит: "Мы изучаем Р-В-Д, чтобы понять, как люди ладят друг с другом, и таким образом научиться приятно проводить время, а не заниматься бестолковой возней". Прежде всего разъясняются основы Р-В-Д: различение трех компонентов личности, изображаемых тремя кругами, — Родителя, Взрослого и Дитя. Комментируя высказывание кого-то из членов группы, Маркс разъясняет, "какой выступает компонент". К примеру, он спрашивает: "А кто говорит сейчас? Это Родитель Джона, Взрослый или Дитя?" Таким образом, разъясняется и смысл слов. "Если, попробовав яблоко и почувствовав, что оно невкусное, вы говорите: "Оно плохое" — то это говорит ваш Взрослый. Если вы видите, как кто-то рисует картину, она всем не нравится, и вы говорите: "Она плохая" — это говорит Родитель. Ведь так вы выносите суждение. Если вы выбегаете из игровой комнаты в слезах со словами: "Они меня обижают, они все плохие" — это говорит Дитя".

Дети очень быстро научаются различать таким образом слова и поступки. Этот опыт позволяет им понять, что они обладают собственным компьютером — Взрослым.

Слово "компьютер" детям также знакомо. Поскольку они расценивают своего Взрослого как компьютер, становится возможным обсуждение проблемы отсталости, что обычно не практикуется в подобных учреждениях. Вот как Маркс разъясняет это своей группе:

У кого-то есть компьютер, который стоит миллион долларов, а у кого-то — такой, который стоит десять тысяч. Но все это не так важно. Нам надо научиться наилучшим образом пользоваться тем компьютером, который у нас есть. В конце концов, не обязательно иметь компьютер ценой в миллион, чтобы хорошо делать свою работу и ладить с людьми.

Основным рефреном программы звучит постоянно повторяющееся утверждение: "Я — о'кей, вы — о'кей". Эту фразу подростки повторяют хором в начале и в конце каждого занятия, и она становится тем девизом, который позволяет подавлять эмоциональные всплески и пробуждать Взрослого. Им объясняют, что сравнивать — любимое занятие Дитя. Маркс объясняет:

Дитя любит говорить: "У меня лучше" или "Мой компьютер лучше твоего". Только так Дитя может почувствовать себя хорошо. Оно постоянно озабочено тем, кто лучше. Но Взрослый понимает: если бы преимущества над другими были самым главным в жизни, то лишь несколько человек были бы по-настоящему счастливы — наилучший художник, наилучший математик, наилучший музыкант; остальным пришлось бы страдать от того, что они не так хороши. Группа соглашается с такой точкой зрения.

Относительно проблемы агрессивного поведения Маркс указывает, что

сверхвозбудимого ребенка можно утихомирить за две-три минуты. Основа для этого заложена в самой группе. Методы обуздания бывают трех видов — Родительский, Взрослый и Детский. Маркс просит одного из детей встать и сделать вид, будто он собирается его, Маркса, ударить.

"Тогда я хватаю его руку и удерживаю ее", — говорит Маркс. "Обращаясь к группе, я спрашиваю: "Каким способом я сдерживаю Джо?" Все соглашаются, что налицо Взрослый вариант обуздания — это просто предотвращение удара. Затем Маркс притворяется, что собирается дать сдачи, и подростки легко узнают манеру Дитя. А потом Маркс делает вид, что собирается повалить ребенка и отшлепать его — легко узнаваемый Родительский стиль. Маркс объясняет, как связано осознание этой закономерности с решением эмоциональных проблем:

Однажды я вошел в комнату и увидел, как трое взрослых безуспешно пытались утихомирить перевозбужденного подростка, пытавшегося ударить каждого, кто попадался ему под руку. Это был паренек с коэффициентом интеллекта около 50, обычно покладистый и симпатичный. Я подошел к нему и крепко обхватил его обеими руками, сдерживая его яростные движения. Он трясся и орал: "Оставьте меня в покое..." Через двадцать секунд я произнес:

"Скажи, Том, каким способом я удерживаю тебя? Это Родитель, Взрослый или Дитя?"

"Родитель!" — закричал он в ответ.

Я ответил на это: "Нет, Том. Я же не наказываю тебя, как это сделал бы Родитель. И я с тобой не дерусь. Кто бы так поступил?"

"Тогда это было бы Дитя", — сказал он.

"Ну так как же я удерживаю тебя — Родителем, Взрослым или Дитя?"

"Это Ваш Взрослый", — отвечал Том.

"О'кей, Том, хорошо", — сказал я. — А сейчас покажем всем, как мы умеем с этим справляться. Пожмем друг другу руки и скажем то, что мы обычно говорим". Он взял мою протянутую руку и пробормотал: "Я — о'кей, вы — о'кей". И мы вместе пошли в другую комнату, где я предложил ему вместе с другими ребятами посмотреть телевизор".

Весь эпизод — от столкновения с обезумевшим, переполненным адреналином подростком до мирного ухода к телевизору — занял ровно три минуты. Суть заключалась в том, чтобы нейтрализовать Дитя и включить Взрослого. И это было достигнуто с помощью простого вопроса: "Каким способом я удерживаю тебя?" Было абсолютно невозможно совладать с бурей эмоций, порожденных Дитя; безусловно, в тот момент не было и возможности разобраться в побудительных причинах. Моей задачей в данный момент было скорректировать его поведение и отодвинуть неприятный эпизод в прошлое. И пока над ним властвовало Дитя, никакие "резоны" не были бы им услышаны.

Традиционный Родительский способ разрешения данной ситуации потребовал бы значительно больше времени и заставил бы неблагополучное Дитя сильнее обычного страдать из-за осознания себя "скверным мальчишкой". На самом же деле Взрослым был предложен вариант "о'кей", что восстановило самоконтроль и позволило вернуться к нормальному общению.

Старшие дети хорошо реагируют на предложение "включить" Взрослого и "выключить" несносное Дитя или сурового Родителя (подобно тому, как они это делают с телевизором).

Другой пример, который приводит Маркс, касается проблемы побегов. Вот история молчаливой и застенчивой восемнадцатилетней девушки, чей коэффициент интеллекта был равен 68. Однажды, зайдя в ее комнату, Маркс обнаружил, что она упаковала все свои вещи и готова уйти. Увидев его, она разрыдалась. "Я не хочу здесь больше жить! Я ухожу!"

Обычный родительский подход состоял бы в отрицании ее чувств, как например: "Никуда ты не уйдешь. Сейчас же иди на завтрак вместе со всеми. Куда вообще ты собралась и как ты намерена туда добираться?"

Таким образом можно было бы лишь еще более вывести из себя ее Дитя. Когда

главенствует Дитя, к разуму взывать бесполезно.

Вместо этого Маркс присел на ее кровать и сказал: "Я бы не сказал, что сегодня ты — о'кей, Каролина. Наверное, кто-то обидел твое Дитя".

"Да", — быстро ответила она.

"Так что же случилось?" — спросил Маркс.

"Мне не разрешили купить записную книжку".

"Знаешь, — сказал Маркс, — я понимаю твое Дитя. Но сейчас давай обратимся к твоему Взрослому. Дай мне руку и скажем вместе: "Я — о'кей, ты — о'кей".

Так они и сделали. Это был тот путь, который отрабатывался на еженедельных занятиях с начала года. А потом уже можно было обратиться к ее Взрослому, который способен понять, что в тот день просто некому было отправиться с нею за покупкой, но это можно сделать и на следующий день. Этого легко было добиться, заставив работать Взрослого, но было бы абсолютно невозможно, покуда главенствовало Дитя. Девушка отложила свой чемодан и отправилась завтракать. На все ушло четыре минуты.

Маркс указывает: "В обоих случаях мы добились того, чего хотели. Эмоциональные всплески были преодолены, а взаимоотношения улучшены. Рискну предположить, что если бы эти подростки имели достаточно опыта такого рода взаимоотношений на протяжении нескольких месяцев или лет, то они освоили бы навыки самоконтроля и обработки информации, необходимые, чтобы чувствовать себя о'кей".

Подводя итоги, можно сказать, что проблемы всех без исключения детей, независимо от их состояния, решаются так же, как и проблемы взрослых. Для начала необходимо осознать, что не в нашей власти изменить прошлое. Начинать следует с того времени и места, где мы находимся. Мы только можем отделить прошлое от настоящего усилием Взрослого, который способен распознать старые записи Дитя и заповеди Родителя. Родители, освоившие Р-В-Д, становятся способны помочь своему ребенку различать жизнь, какой ее преподают (Родитель), жизнь, какой ее переживают (Дитя), и жизнь, какова она есть на самом деле или могла бы быть (Взрослый). Родители поймут, что этот метод может сыграть огромную роль в подростковом возрасте — переходном этапе, которому посвящена следующая глава

Глава 10. Р-В-Д и подростки

Если хотите спорить, давайте договоримся о предмете спора.

Вольтер

Однажды в группе подростков, которая занималась под моим руководством, один шестнадцатилетний паренек рассказывал о таком случае: "Я стоял на перекрестке. Горел красный свет. Родитель говорил: "Идти нельзя", а мое Дитя твердило: "Все равно пойдем". Пока я колебался, зажегся зеленый свет".

В этом — весь подростковый возраст. Тинэйджер постоянно сталкивается с необходимостью принимать решения. Но часто он ожидает, что ход событий сам приведет к решению, поскольку он еще не чувствует себя достаточно свободным для принятия самостоятельного решения. Мозг подростка приближается к полной зрелости. Тело — уже не детское. Но юридически и экономически подросток не самостоятелен. Попытки протеста часто гасятся сознанием того, что он все равно не способен на дельное решение, поэтому — зачем вообще что-то решать?! Подростки как бы переживают свой неудобный возраст, плывя по течению, пока не загорится зеленый свет. В этих условиях Взрослый не получает достаточного развития. С наступлением совершеннолетия и юридической правомочности подросток чувствует себя потерянным, не знает, чего он хочет. Так, многие погружаются в бесцельное времяпровождение, ожидая, что вот-вот случится нечто такое, что все изменит. Так, однако, проходит четверть жизни.

Транзакции подростка, подвергающегося внешнему и внутреннему давлению, часто

скатываются на примитивный уровень Родитель — Дитя. В подростковом возрасте, в период гормонального взрыва, когда подросток отворачивается от своих родителей как источника поощрения и ищет одобрения в кругу сверстников, переживания Дитя воспроизводятся с особой силой. Чувство неблагополучия пробуждается все чаще, а усвоенные в детстве способы борьбы с неблагополучием теперь уже таят в себе опасность. Нежность и непосредственность малыша вступают в противоречие с новыми условиями развития, внешними и внутренними. По мере того, как происходит болезненный процесс освоения самоконтроля, позиция "мое лучше" требует изменения. Навыки общения приходится осваивать заново. Подросток как бы вынужден публично читать книгу, которая впервые оказалась у него в руках и еще не вполне понятна. Он подобен пилоту, на полной скорости ведущему свой самолет в слоях облаков. Снизу нарастает грозная туча сексуальной озабоченности и стремления к независимости; сверху угрожающе нависает родительская тревога и недовольство. Он чувствует, что тучи вот-вот сомкнутся, и отчаянно ищет просвет.

Главная трудность заключается в том, что зачастую и он сам, и его родители продолжают придерживаться старой схемы Родитель — Дитя. Привыкая рассматривать себя как взрослого, подросток продолжает ощущать себя ребенком. Родители стремятся предложить ему наиболее рациональный с их точки зрения стиль поведения и бывают крайне раздосадованы его протестом, задевающим их Дитя. Часто проблема состоит в том, что подросток путает своего внешнего родителя с Родителем внутренним. Ему трудно воспринять своих родителей как родителей подростка, поскольку в нем постоянно звучит старая запись, где они — родители трехлетнего малыша, с сурово нахмуренными бровями, рукой, занесенной для шлепка, и неизменным "нельзя" в ответ на любой вопрос. Внешние стимулы жестоко бьют одновременно и по его Родителю, и по Взрослому, и по Дитя. Возникает вопрос: кому же взять на себя транзакции? В младшем возрасте эта роль принадлежала Дитя, хотя в зависимости от индивидуальных особенностей имело место и некоторое количество транзакций на уровне Взрослого. Ныне же Дитя весьма уязвимо. Если маленький ребенок позволял реагировать своему Дитя, то это легко воспринималось как естественная детская особенность; теперь те же самые реакции подвергаются осуждению. Не страшно, если пятилетний малыш хлопнет дверью, но когда дверью хлопает здоровенный пятнадцатилетний парень... Надутые губки маленькой девочки могут даже показаться милыми, но выглядят некрасиво у девушки-подростка. То, что прежде считалось фантазией, в подростковом возрасте уже называется ложью. А детские записи остались прежними. Повадки Дитя в подростковом возрасте не исчезают. Вот что об этом пишет Бертран Рассел:

Мне так много запрещалось, что я усвоил привычку хитрить, сохранившуюся до совершеннолетия. Это стало моей второй натурой — скрывать свои поступки, и я так впоследствии и не избавился от привычки прятать то, что я читаю, когда кто-то входит в комнату. Лишь определенным усилием воли мне удастся преодолеть это побуждение.

Это "усилие воли" и есть Взрослый. Взрослый способен распознать старую запись. Он также способен понять, что проигрывать ее бесполезно. Поэтому главное в подростковом возрасте — заставить Взрослого управлять этим взрослым телом таким образом, чтобы действительность настоящего возобладала над действительностью прошлого.

Основным моментом психотерапевтического лечения является высвобождение Взрослого у подростка и его родителей с целью построения отношений на уровне Взрослый — Взрослый. В отсутствие раскрепощенного Взрослого жизнь невыносима для обеих сторон. Проблема подростка заключается в том, что в нем присутствует сильный Родитель, подкрепляемый внешними родителями и заставляющий его вести себя определенным образом. Родители же, напуганные новой ситуацией, все чаще принимают решения на уровне своего Родителя, что является столь же неадекватным способом, как перевозка сена реактивным самолетом. И родители, и подросток так напуганы, что у всех Взрослый не находит выхода. Подросток извергает переживания Дитя, а родители, опасаясь, что их чувства возьмут верх, чаще всего подключают к транзакции собственного Родителя. Вне взаимоотношения Взрослый — Взрослый общий язык недостижим, и связь нарушается.

Мне очень нравится иудаистский обряд Бар Мицва, в рамках которого в символической форме устанавливается новое общественное соглашение, подтверждаются взаимные ожидания. Он приурочен к тринадцатилетнему возрасту, когда еврейский мальчик становится мужчиной, принимая на себя общественные и религиозные обязательства. Этому предшествует соответствующая подготовка. Момент церемонии знаменует собой достижение вожаемой цели, и ему предшествуют упорные занятия и упражнения в соответствии с иудаистскими законами. К сожалению, подобное событие не происходит в жизни большинства подростков. Однако я знал одну семью, члены которой не были евреями, но в которой четырнадцатилетие сына было отмечено похожей процедурой. Ему было объявлено, что с этого дня он несет ответственность за каждый свой моральный выбор. Мальчик расценил это довольно серьезно, хотя и был озабочен последствиями такого решения. Несомненно, это пошло ему на пользу, поскольку таким образом молодой человек сознательно принял на себя ответственность, будучи к этому предварительно подготовлен. Ему с ранних лет оказывали помощь в принятии моральных решений, и он имел возможность наблюдать, как его родители сами осуществляют моральный выбор на основе их собственных нравственных ценностей.

Подросткам часто задают вопрос: "Кем ты хочешь стать?" Однако возбудить творческую мысль в этом направлении довольно трудно, пока машинное время компьютера постоянно занято решением проблемы: "Кем я был до сих пор?" Мирра Комаровски использует такое сравнение:

Это похоже на то, как если бы человек ехал в автобусе, все места в котором, включая место водителя, обращены назад. Это как бы символ движения человека по жизни. Но наилучшим образом эта аллегория характеризует жизнь школьника, который хоть и осваивает огромные массивы учебной информации, в плане эмоционального развития обращен назад, а не вперед.

Если прошлое осознано и отфильтровано, компьютер не занят более старыми задачами и способен к творческому осмыслению реальности. Подросток тогда как бы садится в автобус, где все места имеют правильное положение и обращены вперед. Таким образом он оказывается свободен в своем выборе, видит, куда он стремится, а не пассивно следует тем путем, которого не выбирал.

Мне доводилось работать с несколькими группами подростков, собиравшимися еженедельно. Родители имели возможность встречаться со мной по вечерам. Главной была проблема общения. Постоянно возникавшие перекрестные транзакции сводили на нет любой разговор, начинавшийся с самых невинных фраз. Первым этапом психотерапии было ознакомление подростков и родителей с основными понятиями и языком Р-В-Д. Это была как фраза сортировки, приведения в порядок хаоса чувств и родительских наставлений, который был характерен как для детей, так и для родителей. В родителях перемешивались чувства страха, вины, неуверенности и заботы. То же самое можно было сказать и о подростках. Научившись пользоваться языком, все это объяснявшим, они обнаружили, что имеют много общего, а именно — у каждого есть Родитель, Взрослый в Дитя. Самым уравнивающим подростка открытием являлось то, что и у его родителей есть свое Дитя, содержащее немало болезненных записей. С освоением нового языка буря противоречий начинала утихать. Один из моих пациентов-подростков сказал: «Это чудесно, когда дома можно высказывать мысли, а не только говорить о вещах». Другой говорил: «Самое главное в системе Р-В-Д то, что вместо отношений Я-Ты возникает контакт шести человек». Во многих семьях люди являются как бы узниками друг друга. Вот слова одного мальчика: «От родителей уйти нельзя, потому что больше некуда деться.» А вот слова одного отца: «Я бы любил свою дочь, если бы она была моей соседкой, но жить с ней под одной крышей невыносимо». С помощью Р-В-Д все это можно по-человечески обсудить и объединить усилия ради того, чтобы сделать семью таким обществом, в котором жить не просто сносно, но приятно.

Однако не всегда легко превратить поле битвы в идиллию. Многие подростки с трудом

отказываются играть в игру «Это они во всем виноваты», даже если механизм игры ими достаточно осознается. Родители предпочитают игру: «Посмотрите, как я стараюсь». Если атмосфера в семье накалена и дышит враждебностью, имеет смысл на недельку госпитализировать подростка и таким образом пресечь игры. Этим не только подчеркивается, что дома не все в порядке, но и дает возможность подростку переместиться из домашней атмосферы, провоцирующей дитя, в более благоприятные условия, где активизируется его Взрослый. Тогда и можно начать обучение. В то же время родителям преподают основы Р-В-Д. Подросток же после выписки продолжает посещать амбулаторную психотерапевтическую группу.

К сожалению, лечению иногда бывает положено плохое начало тем способом, каким подросток к нему привлекается. Один мальчик рассказывал: «В эту группу меня привели насильно, я об этом даже не знал, пока в один прекрасный день здесь не оказался. Это больно задело мое неблагополучное Дитя. Нас сюда направляют, потому что мы плохие. Правда, когда освоишь Р-В-Д, становится легче. А дома над тобой либо смеются, либо ставят в неловкое положение. Когда я пытаюсь что-то объяснить, мой старик обрывает меня: «Прекрати эту болтовню про Р-В-Д, и делай, что я тебе говорю!» Мне стало бы лучше, если бы я видел, что и моим родителям интересно научиться тому, чему научился я. Если бы они не вели себя, как прежде!» Родители этого мальчика поначалу не посещали занятий. В конце концов я настоял на их участии, после чего они сами были поражены, насколько улучшились взаимоотношения в семье.

Моим подопечным подросткам принадлежит ряд великолепных формулировок. Представьте: восемь-десять компьютеров работают одновременно над кристаллизацией нового смысла. Например, на одном из занятий я услышал: «По-моему, Родитель заинтересован не во всей личности, сколько в одной ее инстанции — в самом Родителе. Лишь Взрослый способен понять, что переживания Дитя тоже имеют значение». В другом случае один из подростков сказал: «Мне кажется, что наша мыслящая часть всегда запаздывает, а чувствующая поспевает первой. «Я чувствую» — это сильнее, чем «Я думаю». От «Я думаю» можно отмахнуться, но «Я чувствую» овладевает тобой целиком». Другой говорил: «Только мой Взрослый может уважать отца и мать, Дитя слишком своенравно и неразумно».

Многие родители опасаются доверять ответственные решения Взрослому своих детей. Отец дочери-подростка говорил: "Когда в пятилетнем возрасте она играла с бритвой, я просто бритву отбирал. Теперь она играет с бритвой другого рода, так что мне ей сказать — "Продолжай играть?" Разница состоит в том, что в пятилетнем возрасте девочка еще не обладала достаточной информацией о том, к какой неприятности может привести ее игра. Но четырнадцатилетняя девушка-подросток имеет, или по крайней мере должна иметь, достаточное представление о последствиях. Конечно, если родители с малых лет заботились о том, чтобы она усвоила моральные ценности, ценность человека как личности, а значит — и свою собственную ценность.

Доверять Взрослому — вот единственный конструктивный способ противостоять тем бесчисленным провокациям, на которые способен подросток. Если девочка-подросток объявляет о своей беременности, сейсмограф семейного Р-В-Д зашкаливает. Родители дают волю своему Родителю, разгневанному и осуждающему; их Дитя переполняется страданием (еще одно поражение), злостью (как ты могла так с нами поступить?) и виной (поскольку внутренний Родитель бичует провинившееся Дитя). Как родителям встретить заявление дочери? Родитель и Дитя застыли в отчаянии, но Взрослый способен отстраниться от этой бури и обдумать создавшееся положение. Он в состоянии оценить, какие проявления Родителя и Дитя могут быть допустимы и даже полезны в том, чтобы помочь дочери справиться с тяжелой ситуацией. Самое мощное влияние проявится в том, что дочь увидит, как родители, страдая от тяжелых переживаний, удерживаются во власти своего Взрослого, делая выводы на основании того, что есть на самом деле и как должно быть.

Ей самой в последующие месяцы также предстоит держать себя в руках. Взрослый

может и должен оценить реальную ситуацию: переживания дочери и родителей; тяжелое переживание неблагополучия всеми ими; позор, который ложится на всех; трудности того, что предстоит; выбор за или против замужества, за или против ребенка — короче, все последствия.

Во многих семьях еще большим потрясением было бы заявление дочери: "У меня сегодня свидание с Джоном. Он — негр". Предубеждение против межрасовых браков гораздо сильнее, чем против добрачной беременности. Кое-кто из родителей реагирует на это криком: "Ах ты, дрянь! Вот только увижу тебя с этим парнем — убью!" При этом, однако, осознается, что Джон — лучший ученик в классе, сын добропорядочных родителей, собирается поступать в колледж... — то есть почти идеал, если б только не черный. Усугубляет проблему то, что в школе дочери преподносились идеалы равенства и расового равноправия. Включая в транзакцию Родителя, родители увеличивают разрыв между реальностью и ее восприятием. Но есть и иной путь — подключить Взрослого, который воспринимает реальность не как враждебную, а "как необходимую часть того, что следует сделать". Это требует от человека необычайной ясности восприятия и прямоты взглядов, чтобы построить межрасовые отношения "Взрослый — Взрослый". Увы, общество к этому еще не готово. Родственники и знакомые, еще вчера провозглашавшие абстрактные идеалы равенства, высказывают свое неодобрение. Когда-нибудь, наверное, перестанут. Но окажется ли пара достаточно сильной, чтобы дать своему Взрослому построить взаимоотношения в таких неблагоприятных условиях? Реалистичная оценка последствий — единственный способ справиться с ситуацией. Риск велик, но существует также возможность укрепить своего Взрослого, подготовить его к полной независимости.

Один из примеров неадекватной родительской установки — отношение к внебрачному сексу. Из поколения в поколение родители более или менее успешно использовали пугала беременности и венерических заболеваний, однако научный прогресс значительно снизил эти угрозы. Сегодня еще существует реальная вероятность навлечь позор на семью, но она уже гораздо меньше, чем в прежние времена, поскольку отношение многих к внебрачным половым контактам стало более позитивным. Эротические журналы, реклама, кинофильмы, а также многие аспекты жизни взрослых стимулируют даже романтизацию таких отношений. Взрослый способен взглянуть на проблему по-иному и задаться вопросом: "А что это дает личности?" Ф.А.Олдрич так формулирует эту проблему:

Многие молодые люди считают, что если двое по обоюдному согласию, никому не причиняя вреда, готовы вступить в половые отношения, то что в "этом плохого? Плохо именно то, что одна из важных ценностей — интимная близость — обесценивается. Половые отношения становятся случайными и не приносят того, что могло бы быть их следствием. Единственной проблемой становится безопасность контакта. Грех внебрачного секса состоит не в том, что что-то отдается, а в том, что отдается недостаточно.

Не существует абсолютных заповедей за исключением той, что недопустимо пользоваться человеком как вещью, в том числе самим собой. Если временная связь в конечном итоге порождает снижение самооценки и закрепление неблагополучия, то внебрачный секс приводит только к разрядке физического напряжения и не дает взаимного наслаждения людей, испытывающих безграничное влечение друг к другу. Как можно наслаждаться такими отношениями, когда существует множество других людей, способных занять место одного из партнеров? К тому же многие девушки отмечают, что опыт полового сношения не доставил им удовольствия и не привел к оргазму. Одна из них так и говорила: "Я ожидала от этого очень многого, но не получила ничего". На вопрос, испытывает ли его подруга оргазм, один юноша ответил: "Я не могу ее об этом спросить, мы не настолько хорошо друг друга знаем". Половое сношение без человеческой близости может привести лишь к утрате самоуважения. Впрочем, это справедливо и для взаимоотношений супругов.

В прекрасной книге епископа Джеймса Пайка "Гинэйджеры и секс" рассматриваются все те связанные с сексом проблемы, с которыми сталкиваются подростки и их родители. Главная идея книги: половая жизнь связана с моральной ответственностью.

...Мы сталкиваемся не с абстрактными принципами, а с теми реальными последствиями — хорошими или дурными — которые решение одного человека может повлечь для другого. Теолог Мартин Бубер указывал, что наше отношение к Богу — не "Я — он", а "Я — Ты". И между людьми отношения тоже должны строиться по принципу "Я — Ты": основополагающая нравственная норма состоит в том, что к человеку нельзя относиться как к вещи.

Каким бы ни было решение в каждом конкретном случае, это должно быть ответственное решение. Епископ Пайк продолжает:

В конце концов, по сравнению с тем, что наши дочери и сыновья будут или не будут делать, более важным является то, как они понимают значение полового акта — этого таинства, внешнего проявления внутренней красоты. Физическая близость выражает не только духовное и эмоциональное единение мужчины и женщины, — таким образом это единение укрепляется. Это дело доброе. Любые накладываемые на него ограничения должны основываться на том, что доброе дело не может быть осуществлено в определенных условиях. Если ограничения основаны на признании секса благом, а не злом, то молодые люди будут основываться на более здоровых побуждениях при вступлении в брак и с большей вероятностью получают сексуальное удовлетворение в семье.

И вот проблема: как идеи, подобные вышеизложенным, могут стать предметом разговора подростка и взрослого, если те разделены барьером недоверия, неловкости, раздражения и упорным отказом подростка общаться с мамой и папой ("О чем мне с ними говорить? Я свое место знаю!"). На примере моей беседы с пятнадцатилетней девушкой можно увидеть, как Р-В-Д способствует обсуждению многих сложных встающих перед подростком проблем, включая и проблемы секса. К моменту этой беседы девушка посетила четыре индивидуальных и восемь групповых психотерапевтических занятий. Данная беседа — очередное индивидуальное занятие. П означает "психотерапевт", С — Салли (имя изменено).

С: Знаете, вы говорите как психиатр. Конечно, вы и есть психиатр, но это так бросается в глаза.

П: А что, это плохо?

С: Ну, это очень похоже на телепередачу о психиатрии, а я такие передачи ненавижу. Я вот выгляжу как типичный пациент. Хотя я, конечно, знаю, что так оно и есть.

П: А почему бы нам не поговорить о Р-В-Д?

С: Сегодня я не могу. Я не умею этим пользоваться, сейчас я это не использую. Все, что я знаю, абсолютно, полностью неправильно.

П: Ты понимаешь, что ты говоришь?

С: Нет.

П: Ты говоришь сидящему перед тобой человеку, который ведет себя как психиатр: "А ну-ка, попробуй изменить меня". Не это ли ты на самом деле говоришь?

С: Разве я так говорила?

П: По-моему, ты это имела в виду. Я спросил тебя, почему ты не пользуешься Р-В-Д, а ты ответила: "Я не могу этим пользоваться, я не собираюсь этим пользоваться, попробуйте-ка меня заставить".

С: Я не сказала, что вообще не могу, только сегодня я не чувствую себя использующей это. Я сегодня нервничаю, в этом все дело. Я вообще какая-то возбужденная в последнюю пару дней.

П: И поэтому ты хочешь сегодня разыгрывать из себя нервную.

С: Ничего я не хочу разыгрывать. Мне просто нужен более сильный транквилизатор.

П: Более сильный транквилизатор?

С: А почему бы и нет? Я хочу принять более сильное лекарство. А на занятие я вообще сегодня не хотела приходить.

П: Сильное лекарство ты хочешь принять потому, что ленишься воспользоваться Р-В-Д.

С: Я пробовала этим пользоваться, но я такая невыдержанная...

П: Так что в этом нового?

С: Что нового? (смеется) Я очень вспыльчивая, но я такой не была, когда выписалась после лечения.

П: Для тебя это единственный вариант — быть вспыльчивой?

С: Нет, я стараюсь такой не быть, но иногда я такая.

П: Ты теряешь над собой контроль?

С: Не совсем, но когда я становлюсь бешеной и пытаюсь это скрыть, меня начинает бить дрожь. Вы меня понимаете?... Меня все это злит и сегодня я на всех злюсь. Мне надоела эта психиатрия. Я говорю как настоящий псих, правда?

П: С улыбкой — я рад, что ты при этом улыбаешься.

С: Да, меня это забавляет. Но... я из-за этого переживаю. Знаете, как это происходит?

П: Как?

С: Сначала я улыбаюсь, потом смеюсь, потом мне становится грустно, потом...

П: Ты можешь рассказать мне, что тебя огорчает?

С: Нет

П: Тебе хочется расплакаться?

С: Я надеюсь, нет. Да нет, я в порядке. Просто я сегодня расстроена, я это знаю — и это меня злит. У нас ничего не выходит. Давайте лучше все это прекратим, и я стану пить таблетки. Что со мной такого, кроме головной боли и всякой чепухи?... В чем моя проблема?

П: Ты не хочешь расти.

С: Вы мне это однажды говорили. Вы сказали, что я не хочу вырасти. Сейчас это не так.

П: Я не знаю, что значит "вырасти", я сказал "расти", открывать для себя какие-то новые идеи.

С: Какие идеи?

П: Р-В-Д.

С: В больнице я это для себя открыла. Потом дома я чувствовала себя хорошо.

П: Почему твой Взрослый сегодня молчит?

С: Не знаю.

П: Вот и твердишь: "Я расстроена. Не могу. Не буду. Я вообще сюда не хотела приходить. Я — псих, а вы — занудный психиатр".

С: Но сегодня так оно и есть.

П: Это уже не пустые слова. Здесь заговорил Взрослый. Так вот сегодня обстоят дела.

С: Но я не могу постоянно ощущать в себе Родителя, Взрослого и Дитя.

П: Хм, неплохая мысль. А я могу.

С: Вам хорошо, а у меня это сейчас не получается.

П: Но почему?

С: Потому что...

П: Потому что твоему Дитя нравится верховодить.

С: Наверное, это иногда случается. Но я не знаю. Я ведь всю жизнь прожила, ничего не зная об Р-В-Д.

П: А как ты ладишь со своим отцом?

С: Как лажу — я к родителям хорошо отношусь.

П: А как твоя мать?

С: Отлично, мы с ней стали ближе, чем когда-либо раньше. Я их обоих люблю и хотела бы быть им хорошей дочерью. Но я не знаю, у меня развивается какой-то комплекс вины — мне кажется, я такая дрянь...

П: Хорошо, давай посвятим этому секунд шестьдесят. Потому что я не понимаю, отчего ты должна считать себя дрянью.

С: Если вся эта психиатрия будет продолжаться, я доанализируюсь до точки.

П: А это плохо?

С: Ну да.

П: Вовсе нет, если это поможет тебе кое в чем разобраться.

С: Не всегда помогает. У меня, например, есть близкий друг, так я думаю, почти сумасшедший. Я его знаю несколько лет. Ни к каким психиатрам он никогда не пойдет. Он так далек от реальности. Постоянно занимается самоанализом. Он читает книги.

П: Он твой ровесник?

С: Да.

П: Понимаешь, одно дело заниматься самоанализом, не имея для этого подходящего средства. А у тебя есть Р-В-Д, и это поможет тебе найти нужные ответы.

С: Ну хорошо, я вам вот что скажу. Я не уверена, хочу ли я все время использовать своего Взрослого. Я стараюсь его включать как можно чаще. Но иногда мне этого не хочется, во мне какая-то борьба. Это значит — быть почти совершенной, все делать как надо в нужное время. В этом есть что-то почти нечеловеческое.

П: Я понимаю, что ты имеешь в виду. Мы уже говорили, что твое Дитя иной раз может придать тебе обаяние. Так что не надо его выключать насовсем. Пускай в тебе всегда будут и Родитель, и Взрослый, и Дитя. Действительно, и Родитель, и Дитя могут подавить Взрослого. По-моему, вся хитрость в том, чтобы Взрослый всегда был включен, даже если верх берет Дитя. Если Дитя не терпит поиграть, пусть Взрослый ему это позволит. Но он должен быть уверен, что все хорошо кончится. Ты сама знаешь, в какую беду может попасть девушка, если позволит своему Дитя играть в опасные игры. Да?

С: Кажется, да. Вы имеете в виду — когда начинаешь кокетничать, и все такое?...

П: Вообще, так.

С: И не знаешь, когда остановиться?

П: Правильно. Когда Взрослый не может урезонить Дитя, недалеко до беды.

С: Так можно сказать обо всем, не только...

П: Правильно. Обо всем. Дитя может пожелать взять что-то, что ему не принадлежит, или использовать другого человека как вещь.

С: Ну что вы такое говорите?

П: Я видел, как маленькие дети манипулируют взрослыми.

С: И я манипулирую, а это плохо. Так?

П: Не знаю, правильно ли сказать — "плохо". Но если ты пользуешься другим человеком, а его это огорчает и заставляет чувствовать себя плохо, то от этого надо отказаться. Или иначе: если я позволяю манипулировать собою, то это скорее всего приведет к огорчениям. Если я, сам того не осознавая, манипулирую другими, они платят мне той же монетой, и мне в конце концов станет плохо. Понимаешь? А когда мы научаемся всем этим манипуляциям? В возрасте двух-трех лет.

С: Да, я, бывало, манипулировала своим отцом и теперь иногда это делаю. Может быть, вы не назовете это манипуляцией. Он ведь сам это позволял. Я и не знаю — может быть я это делала, а может и нет.

П: То, что происходит между тобой и твоим отцом, наверное, содержит элементы манипуляции, но это — одно из условий той радости, которую получает отец дочери-подростка. Ты ведь знаешь, ему приятно видеть, когда ты довольна, ему нравится выполнять твои просьбы и делать тебе подарки. Но ты можешь пользоваться его великодушием, его теплыми чувствами, а это нехорошо для вас обоих, потому что становится привычкой.

С: Но я так делала.

П: Что ты делала?

С: Я пользовалась им и его великодушием. Я получала все, чего хотела. Он так любит меня. А я, если была в плохом настроении, даже не позволяла ему ко мне прикоснуться. Я его отталкивала, была так жестока. Так было даже, когда я лежала в больнице. Когда он привел меня туда, то хотел обнять, а я отстранилась и сказала, чтоб он этого не делал. А потом засмеялась и спросила: "Ты обиделся?" Как будто я нарочно хотела сделать ему больно. Он ответил: "Да". Вот тогда-то я почувствовала себя совсем скверно.

П: И ты не обняла его?

С: Нет.

П: Жаль. Твой Взрослый должен был позволить твоему Дитя обнять отца, потому что одна из главных заповедей Взрослого — никому не делать больно.

С: Я теперь стараюсь так себя вести. Если он захочет меня обнять, я ему это позволю. Если же мне не захочется проявлять своих чувств, просто позволю себя обнять и все. Но я очень люблю его.

П: Но не хочешь обнять его сама?

С: Я, пожалуй, постараюсь показать ему, что люблю его. Поцелую в щеку или что-нибудь в этом роде. И маму тоже. Я и раньше иногда это делала, но чувствовала себя неловко...

П: Понимаешь, общаясь с родителями другого пола, Дитя пугается самого понятия "пол". Над твоим Дитя надзирает внутренний Родитель, из-за него Дитя боится всего, что связано с полом. Но Взрослый может сказать: "Послушай, это же вполне нормально — любить своего отца и выражать свои чувства объятием". Так Взрослый может руководить Дитя.

С: Я и стараюсь.

П: Молодец.

С: Я очень стараюсь.

П: Это серьезная проблема для подростков.

С: Я не знала.

П: Это действительно так.

С: Правда?

П: Существует такое слово — табу.

С: При чем здесь это?

П: Не понимаешь? От поколения к поколению передается запрет — табу. Любовь к представителю другого пола нормальна, если ты не связан с ним кровными узами. Это величайший запрет. Но эта информация нуждается в переоценке. Я могу помочь любому подростку вести себя просто и естественно по отношению к любимым родителям, если я помогу их Взрослому открыться для переоценки информации. Ты не можешь любить представителя другого пола, потому что не видишь важных различий. Когда человек их осознает, он становится способен проявлять чувства и на уровне Взрослого, и на уровне Дитя, а Родителя Взрослый успокоит. Дитя может больше не бояться Родителя, потому что Взрослый адекватно оценивает информацию с учетом реальности. Родительские данные тоже когда-то были усвоены. Когда?

С: В три года.

П: Правильно. Но тогда все было совсем иначе, чем теперь. А ведь у тебя прекрасный папа, и когда я вижу вас вместе, сразу ясно, что ты — его гордость и радость.

С: Никакая я не гордость. Я — дрянь.

П: Почему ты так считаешь?

С: Потому что я принесла ему столько огорчений. Я чувствую себя виноватой. Он так страдает.

П: Ты сильно любишь его. Но ты однажды сама говорила мне, что так обращаешься с ним, потому что хочешь выдержать дистанцию, боишься сблизиться с ним.

С: Мы всегда были близки. Правда, очень близки.

П: Конечно, ты ведь его единственная дочь.

С: Да, я понимаю. Одно дело — отец, а другое — все эти мальчишки. Я дружу со многими ребятами, но мне в них кое-что очень не нравится. Они слишком много думают о сексе и часто многие так на меня смотрят, хотят от меня чего-то, и я...

П: И как ты себя при этом чувствуешь?

С: Не очень хорошо. Я не люблю, когда меня трогают без моего желания. А мальчишки любят распускать руки. Мне это не нравится, но мне всегда трудно сказать "нет". Даже когда

я говорю "нет", получается как-то неуверенно, и им кажется, что я поддаюсь. Так что мне приходится все время держать себя в руках.

П: Давай разберемся. Вся эта информация анализируется тремя способами. Дитя хочет поиграть, а у Родителя всегда наготове "как тебе не стыдно", "держи себя в руках" и еще множество подобных формулировок, соответствующих ситуации. Взрослый же способен понять стремление Дитя поиграть, а Родителя — осуждать. У Родителя всегда есть в запасе набор запретов, но Взрослый ориентируется на действительность и должен задаться вопросом: Что в действительности означает эта транзакция? Что она мне принесет? В чем заключается риск? Каковы будут последствия? Помнишь, в нашей группе есть девушки, пережившие серьезные неприятности из-за того, что они пренебрегали последствиями. Мы знаем, что анализ последствий — дело Взрослого, Дитя последствия не интересуют, ему бы только поиграть. Сколько подростков, попавших в беду, прежде обдумали последствия своих решений? Я скажу тебе, сколько — ни один. Но есть и другие, у которых сильный Взрослый. Таких немного, но я их встречал. Многие из них занимались в наших группах.

С: Этому трудно научиться. И потом, ведь есть какие-то принципы. Мы их усваиваем от родителей и друг от друга. Подростки многое между собой обсуждают.

П: Да, и есть моральные принципы, которые реалистичны. Это ценности Взрослого. Взрослый знает: никому нельзя причинять вреда. Каждому свойственно представлять себя самым главным человеком в этом мире. И ведь ты же не хочешь, чтобы этому человеку стало плохо, что бы он попал в такую ситуацию, из которой трудно выбраться.

С: А вы знаете, как я себя веду?

П: Как?

С: Я имею привычку дразнить. Мальчишки даже называют меня соблазнительницей, а это плохо.

П: А что они имеют в виду? Что ты их к чему-то подталкиваешь?

С: Вроде того. Каким-нибудь словом, жестом, иногда неосознанно, а иногда и нарочно.

П: На это можно посмотреть с двух точек зрения. С одной стороны, ты обаятельна, привлекательна, и это хорошо; с другой стороны — ты ведешь себя в провоцирующей манере, а это...

С: Плохо, но я все же порой это делаю.

П: А знаешь, где ты этому научилась? Роль соблазнительницы девочки усваивают очень рано, потому что таким образом они производят впечатление хороших...

С: Когда же это происходит?

П: Представь: папа смотрит на свою куколку, она такая миленькая, и папа дает ей за это конфетку или игрушку.

С (со смехом): Может быть, именно так я этому и научилась. Но тогда это папина вина.

П: Здесь нет никакой вины; ведь это удовольствие и для отца, и для дочери.

С: Да, но если так вести себя с другими...

П: Это может быть просто развлечение, не так ли?

С: О, да.

П: Это действительно так, если Взрослый всегда рядом с Дитя, когда Дитя дразнится или соблазняет — как ни назови. И Взрослый берет на себя руководство транзакцией, когда мальчик начинает себе кое-что позволять...

С: Но дело не только в мальчишках. Бывает, на меня засматриваются взрослые мужчины, и иногда мне это даже льстит. Мне даже хочется, чтоб на меня смотрели. Но иной взгляд трудно выдержать, и тогда я пугаюсь.

П: Вот что как бы говорит он, и что говоришь ты. Он: "Послушай, я хочу тебя использовать"; ты: "Я знаю, но у вас ничего не выйдет". Снова — манипуляция. Ты любишь играть соблазнительницу, потому что знаешь, что за это последует награда. Транзакция превращается в бизнес. В конце концов, любая женщина ведет себя подобным образом. Но мужчина, обещающий награду, ожидает чего-то взамен. Твой Взрослый должен быть готов к тому, что многие могут обещать очень соблазнительную награду, но ему, Взрослому,

предстоит все объективно оценить. Не обязательно сразу идти на все, как это делают некоторые девушки. У тебя разумный Взрослый, и ты можешь позволить себе играть в свою игру до допустимого предела, и затем сказать: "Что ж, приятно было с Вами пообщаться..."

С: О, это пугает меня, я бы никогда этого не допустила. Я не хочу ничего подобного.

П: Что тебя пугает?

С: Не знаю, но я этого боюсь.

П: Может быть испуг удерживает твое Дитя в повиновении. Но когда-нибудь ты разовьешь своего Взрослого настолько, что он справится с любой транзакцией, даже если Дитя попытается выйти из под контроля. В этом твое спасение.

С: Я вижу: мое время истекло. Мы увидимся на очередном занятии группы. До свидания.

П: О'кей, и помни: "Я — о'кей, ты — о'кей" (Конец беседы).

В эти бурные годы, когда кажется, что подросток глух к увещаниям озабоченных родителей, он все же крайне нуждается в любви и заботе мамы и папы. Насколько сильна эта жажда поддержки, видно на примере моей пятилетней дочери Гретхен. Однажды мать застала Гретхен, когда та пыталась, с трудом удерживая равновесие, пройти по узкому ободку цветочной клумбы. Мать сказала: "Осторожно, Гретхен, не упади на цветы." Гретхен ответила: "Мамочка, а о чем ты заботишься — о цветах или обо мне?"

Пятилетний ребенок, живущий в каждом подростке, задается тем же вопросом, просто он не использует для этого столько слов. Родители, которые чувствуют этот невысказанный вопрос и своими проявлениями любви, заботы, поддержки постоянно демонстрируют "Это о тебе мы заботимся", — такие родители вдруг обнаружат, что и подростковый возраст может принести им награду, превосходящую любые ожидания.

Глава 11. Когда необходимо лечение?

Мы мыслим лишь тогда, когда сталкиваемся с проблемой.
Джон Дьюи

Если человек растянет связки на ноге, то будет ходить прихрамывая, пока нога сама не заживет. Но даже хромая, он способен передвигаться. Если же он сломает ногу, то ее необходимо зафиксировать в опоре, пока не срастет кость. Одно дело — травма, другое — увечье. В первом случае медицинское вмешательство желательно, во втором — необходимо.

Лечение эмоциональных расстройств можно рассматривать аналогичным образом. Взрослый компонент личности может быть травмирован записями прошлого, но при этом он может сохранять способность преодолевать свои затруднения и без лечения. Психотерапевтическое вмешательство лишь облегчит его задачу. Но он и сам в состоянии справиться. Но у некоторых людей Взрослый травмирован настолько, что они теряют дееспособность. Они травмированы постоянными неудачами или парализованы чувством вины. Иногда этому сопутствуют физические симптомы. Матери утрачивают способность выполнять свою материнскую роль, рабочие не могут работать, дети бросают учиться, а поведение некоторых людей нарушается до такой степени, что они преступают закон. Этим людям нужно психотерапевтическое лечение, которое, впрочем, может быть в чем-то полезно каждому.

Любой человек может стать транзактным аналитиком. Лечение лишь ускоряет этот процесс. Транзактная психотерапия представляет собой обучение, в рамках которого человек открывает для себя, каким образом следует рассматривать данные, определяющие его решение. И в этом нет ничего таинственного, доступного лишь искушенному специалисту. Терапевт рассказывает то, что сам знает, и использует свои транзакции по отношению к пациенту таким образом, что тот научается сам пользоваться этими средствами. Мой знакомый психиатр говорил: "Один из лучших транзактных аналитиков, которого я знал, был водителем грузовика". Цель психотерапии — сделать каждого человека специалистом в

области анализа собственных транзакций.

Существует много различных форм психиатрического лечения. И общественное мнение на этот счет неоднородно. Поэтому решение обратиться к психиатру обычно сопровождается внутренними колебаниями. Многим неприятно отдать себя в чью-то власть, даже если этот кто-то — специалист, чей долг — оказывать помощь. Переступая порог кабинета психиатра, пациент часто испытывает ощущение опустошенности, страха и стыда.

Даже если Взрослый приводит человека к психиатру, Дитя вскоре берет верх, и диалог Родитель — Дитя усиливается. Поначалу Дитя пациента настроено на транзакцию с Родителем психиатра. Психоаналитики называют это явление переносом (трансфером). Оно заключается в том, что сама ситуация провоцирует перенос застарелых переживаний, берущих начало в детстве пациента, в настоящее, в котором его Дитя реагирует так же, как и раньше — на авторитет родителей. Такая необычная транзакция на самом деле является довольно распространенной, ее элементы содержатся в любой ситуации общения со старшими и начальниками, даже тогда, когда вы разговариваете с остановившим вас на шоссе полицейским. Психоаналитики считают, что улучшение наступает, когда пациент научается избегать подобного переноса детских переживаний. С этого момента пациент перестает колебаться относительно того, в чем открыться аналитику, а что скрыть. Иными словами, он более не боится Родителя аналитика. В традиционном психоанализе это явление рассматривается как преодоление сопротивления.

Транзактный анализ (ТА) позволяет в значительной мере преодолеть явления переноса и сопротивления за счет совместной деятельности аналитика и пациента, а также за счет самого содержания Р-В-Д. Пациент вскоре обнаруживает, что он общается на равных с другим человеком, к которому он обратился за помощью, с человеком, который заинтересован в том, чтобы пациент как можно скорее познал себя настолько, чтоб стать своим собственным аналитиком. Если пациенту мешают явления переноса и сопротивления, это устраняется в первый же час беседы, после знакомства со схемой Р-В-Д.

В моей практике первый час протекает по установившемуся образцу, когда первые полчаса я выслушиваю рассказ пациента о его проблемах, а вторые полчаса ввожу его в курс основ Р-В-Д. Когда пациент освоит значение понятий "Родитель", "Взрослый" и "Дитя", разговор уже ведется на этом вновь освоенном языке. Такая транзакция, говоря языком ТА, стимулирует его Взрослого, и у пациента появляется стремление узнать как можно больше. Беспокойное Дитя сдается не сразу и еще может проявить себя на индивидуальных и групповых занятиях. При каждом пробуждении Дитя следует его трактовка на уровне Взрослый — Взрослый. При этом выявляется природа транзакции, побужденной Дитя, а также подчеркивается, какие проблемы возникают из-за этого в повседневной жизни.

На первом этапе транзактный анализ представляет собой метод обучения, имеющий целью создание определенных средств, на основе которых становится возможным выявление Родителя, Взрослого и Дитя в текущих транзакциях. Я считаю, что становление нового языка на начальном этапе лечения является уникальной особенностью данного метода, позволяющей уже после первого часа беседы достичь позитивных изменений.

В течение первого часа также обсуждается "лечебный контракт". Мы употребляем слово "контракт" для обозначения взаимных ожиданий и обязательств ("Я здесь для того, чтобы кое-чему вас научить, а вы — чтобы научиться"). Контракт не предусматривает никаких гарантий. В нем просто обозначено, что терапевт и пациент, каждый со своей стороны, будут делать. Если один из них перестает соответствовать первоначальным ожиданиям, это является условием для пересмотра контракта. Облегчению диалога способствует новый язык, который позволяет быть более точным. Пациент соглашается освоить язык ТА и использовать его при рассмотрении повседневных транзакций. Цель лечения — устранить симптомы болезни, метод лечения — высвобождение Взрослого с тем, чтобы человек обрел способность свободного выбора, не отягощенного ограничениями прошлого.

Диагноз

Часто при первой встрече пациент срывающимся голосом спрашивает: "Каков мой диагноз?" Этим провоцируется транзакция Родитель — Дитя, от которой я уклоняюсь с помощью вопроса: "А вам нужен диагноз?" или "Зачем вам диагноз?" Я убежден, что психиатрический диагноз многим скорее навредил, нежели помог. Так же считает Карл Меннингер: "Люди приходят к нам за помощью, а не за тем, чтоб им навесили ярлык. От симптомов психической болезни можно избавиться, куда труднее избавиться от ярлыка".

В медицине диагноз традиционно служит надежным способом взаимопонимания врачей. Знание диагноза позволяет им определить, что следует делать. Острый аппендицит, саркома легкого, инфаркт миокарда — эти понятия обозначают сугубо определенные явления и указывают на необходимость определенного лечения. В психиатрической практике также существует диагностическая традиция, но в большинстве случаев достичь взаимопонимания на ее основе не удастся. Многостраничный справочник Американской психиатрической ассоциации содержит обширную информацию, которая, за редким исключением, столь же расплывчата, как понятия Сверх-Я, Я и Оно в классическом психоанализе. Скажем, диагноз "Хронический псевдо-шизофренический навязчивый пассивно-зависимый невроз страха" означает главным образом, что заболевание, вероятно, продлится очень долго. Из заключения, что человек страдает шизофренией, также можно понять не слишком много, поскольку не существует четкого определения шизофрении. Некоторым больным может доставить известное удовольствие сознание того, что они страдают редким экзотическим заболеванием. В то же время среди специалистов нет единодушия ни в вопросах лечения шизофрении, ни даже по поводу критериев постановки диагноза. Поэтому подобные диагностические понятия служат в основном тому, чтобы придать психиатрической практике медицинскую респектабельность и удовлетворить требования к ведению клинической документации. Любое понятие, которое не способствует взаимопониманию, является бесполезным и должно быть отброшено. От слов, камуфлирующих истину, следует отказаться в пользу таких понятий, которые отражают истину ясно, просто и точно. Правда о нас самих — вот то, что по большому счету и делает нас свободными.

Язык ТА, взаимно согласованное наблюдение за определенным явлением (транзакцией), специфические определения Родителя, Взрослого и Дитя — все это способствует становлению нового, доступного стиля общения, причем не только врачей между собой, но и врачей с пациентами. Таким образом, человек с доминирующим Родителем и заблокированным Дитя осознает, в чем состоит его проблема, и освобождается от гнетущего груза прошлого; при этом не возникает необходимости употреблять такие термины, как навязчивость, тревожность, невроз. Если же кто-то из участников терапевтической группы настаивает: "А все-таки, каков мой диагноз?", я обычно в качестве ответа использую доступную ему формулировку, основанную на моей оценке его состояния, которая сложилась в результате наблюдения за его поведением в группе. Это может быть такая формулировка: "Ваше Дитя страдает от неблагополучия и сильно контаминирует Взрослого, что заставляет вас иногда вести себя неразумно и дает возможность Родителю упрекать Дитя. Как вы думаете, чем вызваны ваши переживания вины?"

Обостренное внимание к симптомам может оказаться столь же вредным, как и навязчивое стремление выяснить диагноз. Никому еще не удалось доказать, что бесконечное обсуждение симптомов — будь то депрессия, головная боль или боль в желудке — хоть немного способствует устранению этих симптомов. Доказано, однако, что разрешение внутреннего конфликта может чудотворным образом снять боли в желудке. Немаловажно, что и диагноз, и симптомы связаны с неприятной человеческой особенностью — стремлением к превосходству и склонностью к играм вроде "У меня лучше" или "Никому не понять моей беды". Если жизнь человека осложнена какими-то проблемами — неважно какими — и он хочет получить помощь, его можно научить транзактному анализу, чтобы он

сам мог оценивать свои транзакции и в результате — понять, что его проблемы порождены определенным влиянием прошлого.

"Как долго продлится лечение?" — вот вопрос, который часто задают при первой встрече с терапевтом. В большинстве случаев психиатры предпочитают "осторожный" ответ на этот вопрос. Смысл ответа: "долго". Джером Д.Франк установил, что продолжительность лечения зависит от того, как долго пациент настроен лечиться. В качестве примера он описывает две группы больных, страдавших психосоматическими расстройствами. В зависимости от того, какой срок, по их мнению, должен был потребоваться, одной группе понадобилось шесть недель, а другой — целый год для достижения аналогичных результатов. Я полагаю, что основой такого рода предвосхищения является понимание того, какие результаты должны быть достигнуты.

Наша цель ясно определяется с помощью нового языка, и таким образом пациент понимает, на что он идет. Я стараюсь, чтобы мои пациенты понимали: существует разумный предел затрат времени и средств, и его следует воспринимать как стимул, а не как ограничение. Как правило, я предлагаю пациенту посетить десять групповых занятий, а затем оценить достигнутый результат. При желании пациента цикл может быть продлен еще на десять занятий. В среднем каждая моя группа проходит двадцатичасовой курс. Возможны, конечно, и индивидуальные варианты. Ведь все мы отличаемся друг от друга содержанием своих Родителя, Взрослого и Дитя. Различаются и наши житейские проблемы — семейные, служебные и прочие. Бывают пациенты, у которых значительное улучшение наступает после трех-четырех занятий; они в достаточной степени высвобождают своего Взрослого, чтобы распознавать своего Родителя и свое Дитя и отличать их проявления от реальной действительности.

Первым проявлением такого осознания является высказывание пациента: "Мое неблагополучное Дитя..." Использование этого выражения — верный знак того, что пациент действительно отделяет свое Дитя от Взрослого и сознание этого становится важной чертой его личности.

Зачем нужны психотерапевтические группы?

Транзактные аналитики предпочитают групповой метод лечения. Хорошо это или плохо? Не является ли групповое лечение лишь источником дополнительных доходов психиатра? У многих людей слово "группа" вызывает реакцию, подобную той, которая возникает в связи с предложенным Франклином Рузвельтом понятием "обычный человек". Кто же захочет утратить свою индивидуальность и превратиться в статистическую единицу или компонент какой-то группы? А в чем же заключается групповое лечение вообще и лечение методом транзактного анализа в частности?

Существует распространенное мнение, что в психотерапевтическую группу люди приходят изливать свои чувства, "освободиться от скорлупы", говорить другим все, что они о них думают и т. д. Многие научные труды, посвященные групповой психотерапии, поддерживают эту точку зрения. Вот что пишет в своей книге "Практика групповой терапии" С.Р.Славсон, один из первых применивший групповые методы лечения:

Главная ценность группы состоит в том, что она допускает изъяснение инстинктивных влечений, которые усугубляются самим эффектом присутствия других членов группы. В группе, где ее члены находят друг в друге поддержку, меньше настороженности и больше непринужденности. В результате все проблемы пациентов выявляются легче и лечение ускоряется. Защитные механизмы сведены к минимуму; благожелательность обстановки и пример, подаваемый другими, позволяет каждому продвигаться вперед, не сдерживая себя соображениями самозащиты. Группа способствует снижению защитных реакций у взрослых, но это также справедливо для детей и подростков. Свободное самовыражение порождает удовлетворение. В то же время оно позволяет пациентам на самых ранних этапах лечения четко выявлять их проблемы. Опасения по поводу возможного ущерба для чьей-то

самооценки также снижаются. Благожелательная атмосфера и взаимное расположение делают ненужными реакции защиты. У всех есть похожие проблемы, и никто не ожидает осуждения. Нет страха перед наказанием или унижением.

Основываясь на собственном клиническом опыте, я должен заявить, что не могу считать эти рассуждения справедливыми. Позволить Дитя активизироваться, изъяслять инстинктивные побуждения и играть в игры — это значит тратить впустую время всех членов группы и подвергать угрозе их права и ожидания. Допустить это — значит саботировать лечебный контракт. Пока каждый член группы хоть немного не преуспеет в раскрепощении своего Взрослого, все подобные изъяснения и откровения принесут для излечения очень мало пользы, если принесут ее вообще. Ускорение лечения достигается только поддержанием активности Взрослого. Лишь Взрослый способен уличить Родителя или Дитя. Выявление проблем может служить лишь приглашением к игре "Почему бы Вам не... — Да, но..." Свободное выражение чувств может принести удовлетворение Родителю и Дитя, как это и бывает в повседневной жизни, но в терапевтической группе такая транзакция только мешает усвоению ключевых понятий и раскрепощению Взрослого.

Понятие "группа" не содержит ничего необычного. Поскольку начальная фаза транзактного анализа по сути представляет собой процесс обучения, постольку групповое занятие имеет ряд преимуществ перед традиционной формой терапии с глазу на глаз. Все, что говорится и показывается в группе, должно быть увидено и услышано каждым ее членом — каждый вопрос, каждый ответ, каждая транзакция. Едва различимые способы, какими Родитель заявляет о себе в транзакциях, должны быть наглядно продемонстрированы и узнаны. Внешние и внутренние угрозы, подстерегающие Дитя, должны быть выявлены сначала в самом общем виде, а лишь затем — применительно к индивидуальным характеристикам Дитя каждого члена группы. Имеет место взаимное противоречие игр, столь непохожее на атмосферу индивидуальной терапии, когда психиатр поощряет индивидуальные изъяснения. В группе люди находятся в естественной обстановке, в контакте с другими людьми, а не погружены в атмосферу индивидуального противостояния. Главное преимущество группового лечения методом транзактного анализа состоит в том, что состояние пациентов улучшается быстрее, они возвращаются к жизни и начинают адекватно оценивать действительность, то есть "расти" — именно так можно определить цель терапии. Однажды по завершении занятия один из членов группы сказал: "Я чувствую себя так, будто стал ростом в десять футов".

Однако помимо достижения этого основного результата групповое лечение может также разрешить проблему высокой стоимости психиатрической помощи и преодолеть разрыв между количеством тех, кто в помощи нуждается, и тех, кто может ее предоставить. В наши дни все озабочены проблемой расходования денег и времени. В то же время множество людей нуждается в помощи. В поисках решения мы должны учитывать один из принципиальных моментов критики психиатрического лечения: оно слишком дорого, занимает много времени и не гарантирует положительных результатов. Мы не можем отмахнуться от этой критики и заявить, что люди, придерживающиеся такой точки зрения, просто не обладают реалистичной системой ценностей.

Сегодня многие готовы признать важную роль психического равновесия в жизни человека. Однако эти люди не могут позволить себе в дополнение к текущим заботам и расходам прибавить еще и длительный курс лечения. К этой категории относятся все малообеспеченные слои, а также немалая часть среднего класса. Выходит — психическое здоровье только для богатых? Является ли психотерапия, как считают некоторые мои коллеги, роскошью? Нельзя ли помочь значительно большему числу людей методом групповой терапии? Может ли психиатрия рассматриваться как общедоступная и неотъемлемая часть медицины подобно неотложной хирургической помощи? В 1966 году доктор Леонард Шацман, социолог медицинского центра Калифорнийского университета, завершил обследование пятнадцати медицинских учреждений, длившееся восемь лет и посвященное главным образом психиатрии и психиатрам. Вот что он писал в своей статье в

"Сан-Франциско Кроникл":

Нельзя более признавать допустимым наличие индивидуальной модели лечения для богатых и игнорирование потребностей малообеспеченных масс. Уровень образования людей сегодня возрос, и все сильнее раздаются требования: обеспечить доступность услуг психиатров. Однако специалисты психоаналитической ориентации жестко привязаны к своим кабинетам, обслуживают узкий круг обеспеченных клиентов с целью окупить стоимость своих манипуляций. Независимо от того, каковы результаты, сам процесс лечения преподносится клиенту с большой pompой.

Но кто, скажите, сегодня носит костюмы, сшитые портным по индивидуальной модели? Кто каждый день обедает в роскошных ресторанах при свечах? Кто ездит в автомобилях, сделанных на заказ?

Лечение методом групповой терапии помогает снизить расходы до такого уровня, который может позволить себе любой человек, зарабатывающий деньги своим трудом. По моим наблюдениям, групповое лечение методом транзактного анализа занимает меньше времени, что также снижает расходы пациента. Третий фактор заключается в том, что лечебный контракт и используемые процедуры настолько определены, что, по-моему, этот метод лечения может стать предметом страхования. Если каждый из нас может купить страховку и тем самым обеспечить образование своих детей, то почему бы не страховать особый вид обучения поведению?

Однако более важным, чем все эти соображения, является, по-моему, то, что при групповой терапии методом транзактного анализа человек продвигается к своей цели быстрее, чем при общении с терапевтом один на один. Под целью я понимаю то, что оговаривается в контракте на первом занятии и включает, во-первых, устранение беспокоящего симптома (например, головные боли, болезненные переживания, связанные с увольнением, разводом и т. д.) и, во-вторых, усвоение Р-В-Д. Критерием прогресса в лечении выступает способность пациента оценить любую транзакцию таким образом, чтобы это было понятно остальным членам группы. Если я слышу от кого-то, что он прошел длительный курс лечения, чувствует себя лучше, однако не может ответить на мой вопрос: "Как происходило выздоровление?", то я не уверен, что все затраченные усилия возымели результат. При этом вспоминается идея Аристотеля: "Выражается лишь то, что было прежде воспринято". Если пациент способен объяснить, почему он вел себя так, а не иначе, а также почему он перестал так себя вести, значит он излечился, знает, в чем состоит лечение и может снова прибегнуть к нему самостоятельно.

Освоив основы Р-В-Д, пациент воспринимает свою группу как нечто, сильно отличающееся от того, что привыкли видеть Родитель и Дитя. Не исключено, что он с малых лет усвоил: "Нельзя стирать на людях грязное белье", "Нельзя выдавать семейные тайны". Это — записи, исходящие от Родителя. Дитя же склонно поиграть в игру "Бедный я, бедный". Если человек настроен на игры "Исповедь", "Психиатрия", "Ну не ужасно ли..." и "Это все он виноват", он вскоре обнаруживает, что никто в группе не расположен поддержать его игру. Терапевт выступает в роли учителя, тренера, человека, глубоко включенного во все происходящее. Группа же предоставляет возможность организованной деятельности, поступательного движения, не исключая и возможность посмеяться и расслабиться.

Цель каждого члена группы Р-В-Д проста и конкретна: излечить пациента за счет освобождения его Взрослого от неуместного влияния Родителя и Дитя. Эта цель достигается в результате обучения каждого члена группы умению распознавать и описывать Родителя, Взрослого и Дитя по мере их проявления в транзакциях, возникающих в группе.

Поскольку основная сторона группового лечения — обучение и анализ, постольку компетентность аналитика основывается на его энтузиазме, педагогических способностях и умении тонко чувствовать любые проявления активности в группе, как словесные, так и иные.

Проявления Родителя в группе могут быть самые разнообразные: указующий палец,

вскинутые брови, поджатые губы, либо высказывания типа: "Вы не согласны?", "Каждому известно, что...", "Говорят...", "В конце концов...", "Я хочу положить этому конец, раз и навсегда!"

Проявления Дитя также легко узнаваемы: плач, смех, суетливость, грызение ногтей, уход в себя, привычка дуться, а также разнообразные детские игры вроде "Бедный я, бедный", "Ну не ужасно ли...", "Хочу и буду". Члены группы с пониманием относятся к неблагополучному Дитя друг друга и лишь очень редко в Родительской манере осуждают его проявления. Вместо этого обычно следуют доброжелательные реакции: "Я вижу, твое Дитя обижено. В чем дело?", "Скажи мне, кто задел твое Дитя?"

Наблюдая разнообразные транзакции в группе, пациенты быстро осваивают информацию о Родителе, Взрослом и Дитя друг друга. Это совместная оценка не упрятанных далеко данных, а тех, которые сегодня открыто проявляются в общих транзакциях. Группа состоит из участников, а не безразличных наблюдателей. Лишь немногие пациенты сопротивляются такому подходу. Однако очень немногие психиатры организуют своих пациентов в группы. Вот что пишет Авром Джекобсон, главный психиатр медицинского центра в Джерси Шор:

В клиниках все еще господствует тщательный отбор пациентов в психотерапевтические группы. Он включает рутинный сбор данных о пациенте средним медицинским персоналом, а также психологическое тестирование, очень мало дающее для создания психиатрической картины болезни... Время, которое психиатр затрачивает на ознакомление со всеми отчетами, тщательно составившимися на протяжении нескольких месяцев, могло бы быть с гораздо большей пользой потрачено на непосредственный контакт с пациентом.

Джекобсон также упоминает об обследовании одной клиники, показавшем, что больше всего времени там затрачивалось на обследование пациентов, которые впоследствии так и не направлялись на терапевтическое лечение.

Когда я только начинал практиковать Р-В-Д, многие пациенты отказывались от группового лечения, настаивая, согласно своим представлениям о традиционных методах терапии, на том, что многократное индивидуальное обсуждение их проблем и есть именно то, что им нужно. Их позиция была такова: "Я вам плачу деньги за то, чтобы вы меня выслушали, и что-нибудь из этого так или иначе должно получиться". Такое отношение претерпело серьезные изменения в связи с тем, что групповое лечение продемонстрировало высокую эффективность. Люди стали сами проситься в такие группы, прослышав о них из самых разных источников. Отбора членов группы на основании диагноза не происходит. Общие симптомы также не являются основанием для комплектования группы, не столько потому, что в этом нет необходимости, сколько из-за возможности травмирующего влияния психиатрического диагноза. Нет никакой пользы от того, чтоб объединить в одну группу алкоголиков, в другую — гомосексуалистов, в третью — неуспевающих учеников и так далее, потому что это может породить атмосферу нездоровой солидарности и противопоставления терапевту как чужаку.

Таким образом, группа может включать пациентов с любым диагнозом, в том числе малообразованных и обладающих невысоким интеллектом. Многие "самоучки" становятся отличными транзактными аналитиками. На групповых занятиях многие мои пациенты могли наблюдать, как кто-то впадает в острое психотическое состояние (деградация Взрослого) или декларирует наивные заблуждения (преобладание застарелого Дитя). Случалось, что кто-то из больных живо описывал свои галлюцинации, в которых Родитель и Дитя вели активный диалог, воспринимавшийся самим больным как внешний. Пациентов, обладавших раскрепощенным Взрослым, эти явные проявления психического заболевания не раздражали. Все стремились оказать человеку поддержку и игнорировали его странности.

Все мои терапевтические группы собираются еженедельно, за исключением групп в стационаре, которые занимаются каждый день. По окончании срока госпитализации (а это обычно около двух недель) пациент подключается к группе, занимающейся амбулаторно. Я стараюсь научить членов группы избегать свойственной Дитя тенденции сравнивать — "Я

продвигаюсь быстрее тебя" или "Твоя болезнь серьезнее". Поэтому приходящие в группу новички чувствуют себя легко и быстро подключаются к освоению транзактного анализа. Помещение для групповых занятий удобное и с хорошей акустикой. Слышно все, даже вздох. Главное место занимает доска, на которой на каждом занятии изображаются структурные диаграммы.

Некоторые очень быстро научаются распознавать Родителя, Взрослого и Дитя, а также те способы, какими они проявляются в транзакциях. Иным времени нужно больше. Впрочем, те, кто обучается медленнее, со временем осознают, что их внутреннее сопротивление обучению вызвано неблагополучием Дитя, которое живет по старым законам, запрещающим маленькому человеку самостоятельно размышлять.

Осознание того, что в нас живет неблагополучное Дитя, — первый и наиболее важный шаг к пониманию своего поведения. С этого начинается объективная оценка структуры собственной личности. Одно дело — понять это теоретически, другое — приложить к себе. Некое неблагополучное Дитя может восприниматься как небезынтересная идея. Мое неблагополучное Дитя — это уже реальность.

Содержание транзакций в группе связано в основном с житейскими проблемами участников. Предметом разговора гораздо чаще является то, что произошло вчера или неделю назад, а не когда-то в далеком прошлом. Участники группы научаются распознавать Родителя, Взрослого и Дитя, проявляющихся в нынешних транзакциях, главным образом — в протекающих в самой группе. В этом — принципиальное отличие от того, что мы привыкли считать психологическим исследованием. В обращении к Американской психологической ассоциации в 1967 году ее президент Абрахам Маслоу указывал, что его коллеги склонны увлекаться сбором "тривиальных" фактов под эгидой психологического исследования. "Извлекаемая ими информация небесполезна, но она тривиальна и часто представляет собой набор малозначительных фактов... Слишком много психологов посвящает свои работы очень узким темам, например, "работе левого сектора глазного яблока".

Ценность любого исследования определяется его способностью извлекать информацию, которая позволяет людям добиться в себе перемен к лучшему. Перемены, происходящие с человеком по мере активизации его Взрослого, наиболее очевидны в группе, а также для членов его семьи. Иногда это даже чревато определенными осложнениями. Муж одной из женщин, посещавших мои занятия, пришел с жалобой: "Что у вас происходит — жена, кажется, стала чувствовать себя счастливой, а наш брак трещит по швам." В таких случаях я приглашаю супруга на индивидуальное занятие для объяснения основ Р-В-Д. Обычно после этого и муж, и жена включаются в работу группы. Является почти аксиомой, что если один из членов семьи включается в группу и начинает изменяться, вся семья должна оказаться вовлеченной в этот процесс, поскольку игровые шаблоны разрушаются.

Если, например, один из членов семьи традиционно выступал в роли "паршивой овцы" и вдруг начинает от этой роли отказываться, то роли других членов семьи, особенно супруга, обесцениваются и нуждаются в пересмотре. В этом — основа эффективной семейной терапии. При организации группы подростков контракт предусматривает привлечение родителей. При этом на занятиях постоянно обсуждается тема "Саботаж терапии". Некоторые родители неосознанно стремятся подорвать эффект лечения, потому что не хотят отказываться от устоявшихся взаимоотношений Родитель — Дитя, которые, по их мнению, очень хорошо действовали в прошлом. Позиция силы, с которой они привыкли выступать, расшатывается по мере того, как у подростка начинает активизироваться Взрослый; и пока родители не перейдут на уровень Взрослого, транзакции продолжают оставаться перекрестными. Родители могут воспринять самостоятельность подростка как угрозу своей власти над ним и предпочесть, чтобы дела шли как прежде, до лечения. Семейные неурядицы более устраивают напуганных родителей, нежели рискованная необходимость доверять подростку в деле формирования его собственного самосознания.

Членов группы учат рассматривать свои взаимоотношения, выходящие за рамки

группы, в ответственной и доброжелательной манере. Иногда прекратить играть значит прервать отношения. А это порой жестоко или невозможно. Если на протяжении последних двадцати лет, приходя в гости к бабушке, было принято проигрывать различные варианты игры "Ну не ужасно ли...", то было бы просто нехорошо прекратить эти визиты на том основании, что вы более не переносите эту игру. Взрослый способен выбрать: играть, не играть, либо преобразовать игру в нечто более конструктивное, либо попытаться помочь другому отказаться от игры. В конце концов, мы не можем отречься от человеческого общества, насквозь пронизанного играми. Если мы не хотим, чтобы зло взяло верх, мы должны противопоставить ему добро. А это невозможно, если отказаться от всех взаимоотношений, в которых присутствуют игры.

Я снова и снова возвращаюсь к тем гарантиям, которые заложены в системе Р-В-Д. Сейчас, когда я пишу эти строки, меня окружают ряды книжных полок, на которых теснятся тома, посвященные основным проблемам психотерапии. Многие из них содержат пространные и не очень-то полезные сведения о "психических заболеваниях" и человеческих страданиях, а также детализированные сведения о возможных издержках терапии. Последнее в значительной мере относится к проблемам переноса и психологической защиты, характерным для психоанализа. Нередко в этих трудах обсуждается скорее, как оградить терапевта, чем как помочь больному. В психоанализе аналитик выступает как герой. В транзактном анализе героем является пациент. Надежность системы Р-В-Д основана на взаимном участии с использованием такого языка, который позволяет на уровне пациент-пациент и пациент-терапевт рассматривать все аспекты поведения и переживаний, независимо от их природы. В группе Р-В-Д каждый ее член выступает по отношению к другим и как сдерживающий, и как поддерживающий фактор. И нет при этом всемогущего терапевта, возвышающегося над жалким пациентом и разделяющего с ним лишь тревогу по поводу тех опасностей, которыми чревато их унылое занятие. Один из аспектов лечения в группе Р-В-Д — допустимость и даже желательность проявлений Дитя каждого из членов, не исключая и терапевта, которое может показать свое наивное и смеющееся лицо. Смех — нормальное явление в группах Р-В-Д. При этом сохраняется способность серьезно и благожелательно отнестись к заботам Родителя и поискам новых ответов высвобождающимся Взрослым.

Единственная опасность заключается в незнании того, как неблагополучие Дитя сказывается на жизни человека и его окружающих. Когда же член группы произносит: "Вы задели мое неблагополучное Дитя", — то при этом открывается возможность исследования величайшей тайны нашего существования, в результате чего выигрывают все участники группы.

Глава 12. Р-В-Д и моральные ценности

Я убежден, что противоречие между наукой и верой может быть устранено не за счет отрицания и противопоставления, а путем синтеза.

Тейяр де Шарден

Шестилетний сын прибежал к вам с разбитым носом, а вы потребовали, чтоб он пошел и дал сдачи обидчику. Почему вы так поступили?

Вы вышли на демонстрацию протеста против войны во Вьетнаме. Почему?

Вы отдаете десятую часть своего дохода церкви. Почему?

Ваш друг пошел на серьезную финансовую махинацию, а вы не заявили об этом в налоговую инспекцию. Почему?

Вы взяли на себя ответственность за ошибку вашего подчиненного. Почему?

Вы — сторонник справедливого жилищного законодательства, но забыли за него проголосовать. Почему?

Вы запрещаете своей дочери встречаться с парнем, потому что вам не нравится его семья. Почему вы так поступаете?

Вы не доложили о злоупотреблениях одного из своих коллег, хотя знаете, что многим людям был нанесен ущерб. Почему?

Вы не разрешаете детям смотреть телесериал о семейных проблемах, однако им можно смотреть фильмы о шпионах. Почему?

Каждый день большинство людей сталкивается с необходимостью принимать подобные решения, которые представляют собой моральный выбор: поступить правильно или неправильно. Откуда берутся данные, на основе которых принимаются такие решения? От Родителя, Взрослого и Дитя. После того, как вы оценили все данные своего Родителя, какие-то отбросили, какие-то сохранили, как вы поступите, если не чувствуете в себе достаточной опоры для принятия решения? Не постараетесь ли от него уклониться? А имея раскрепощенного Взрослого, что вы станете делать? Сможете ли вы сами разобраться в моральных проблемах или вам необходима опора на "авторитет"? Может ли каждый из нас быть моралистом? Или это удел немногих мудрецов?

Если дела идут неважно, где нам почерпнуть новые данные? В чем состоит наша проблема? Какого рода реальность должен исследовать Взрослый?

Реальность — вот самый важный инструмент лечения. Реальность, осознаваемая посредством изучения истории и наблюдения за человеком, является также средством формирования мировоззрения. Было бы, однако, неверно считать, что реальность, касающаяся отдельного человека, всецело определяется его личным опытом. Для одних людей реальность шире, чем для других, потому что они дольше прожили, больше видели, читали, переживали и думали. А может быть, их реальность просто совсем иная, чем у других.

Потребность знать направление своего жизненного пути сродни навигационным проблемам пилота. На заре авиации пилоты вели свои машины, сверяя то, что они видели внизу своими глазами, с разложенной на коленях картой. Это, разумеется, было крайне затруднительно при ограниченной, хотя и на короткое время, видимости. Поэтому были созданы навигационные приборы для определения местоположения "по двум точкам". (В качестве этих двух точек выступали две специальные радиостанции. Каждая из них посылает сигналы, сообщая летчику пеленг, на котором находится его самолет относительно данной радиостанции.) Он прочерчивает на карте два пеленга, пересечение которых указывает его местоположение. С помощью только одного источника местоположение определить невозможно. Допустим, пилот мог установить, что он находится на экваторе. Но — где на экваторе? Чтобы ответить на этот вопрос, необходим еще один источник информации.

По-моему, многие психологи и психиатры грешат тем, что практикуют лечение "из одной точки". Они все время посвящают рассмотрению только одной реальности — прошлой жизни пациента, того, что он делал, и по большей части игнорируют ту реальность, которая помогла бы пациенту понять, что ему следует делать.

Безнадежно примитивен такой подход, при котором психическая болезнь увязывается с некими обстоятельствами, например: "Я такой-то и такой-то вследствие того, что когда мне было три года, мама ударила папу моим горшком накануне Рождества в Цинциннати". Рассуждения такого рода напоминают мне рассказ Аллена Смита о маленькой девочке, которая написала бабушке письмо с благодарностью за присланную в подарок книгу о пингвинах: "Дорогая бабушка! Большое спасибо за книгу о пингвинах, которую ты мне прислала к Рождеству. В ней содержится гораздо больше информации о пингвинах, чем мне нужно."

Можно всю жизнь копаться в наслоениях прошлого опыта, как будто это и есть единственная существующая реальность, и игнорировать любую другую реальность. Одной из таких реальностей является потребность в системе моральных ценностей.

Моральные суждения рассматриваются многими "учеными-психологами" как недопустимое отклонение от строгих научных методов, которого следует избегать любой

ценой. Некоторые настаивают, что научное исследование к этой сфере неприменимо. "Это — моральное суждение; следовательно, оно не может быть изучено". "Это относится к сфере убеждений, а поэтому невозможно собрать достоверные данные". Из поля зрения выпадает тот факт, что сама научная методология полностью зависит от соблюдения морального принципа — доверия к сообщаемым ученым открытиям. Почему ученый говорит правду? Потому что он может ее экспериментально подтвердить? Натаниэль Брэнден посвятил статью серьезной проблеме, которая была поднята теми, кто считает, что ученые не связывают себя никакими моральными принципами. Он пишет:

Центральной для научной психологии является проблема мотивации. В основе науки лежит необходимость ответить на два фундаментальных вопроса: Почему человек поступает так, а не иначе? Как можно добиться, чтобы человек поступал иначе? Ключ к мотивации лежит в сфере ценностей. Трагедией современной психологии является то, что понятия "ценности" исключено из ее сферы. Неверно, что осознание внутренних конфликтов гарантирует их разрешение. Ответы на моральные вопросы не являются самоочевидными; они требуют философского размышления и анализа. Психотерапия, чтобы быть эффективной, нуждается в рациональной расшифровке системы этических ценностей, основанной на фактах действительности и связанной с жизненными потребностями человека.

Брэнден утверждает, что психиатры и психологи берут на себя огромную ответственность, если решаются заявить, что их "не заботят философские и моральные проблемы", и что "ученый не может выносить моральных суждений", если они "уклоняются от своего профессионального долга, прикрываясь тем, что рационального морального кодекса не существует, и тем самым своим молчанием санкционируют духовное убийство".

Что такое рациональный моральный кодекс?

На этот вопрос часто можно услышать ответ: "Это — если бы все жили согласно Золотому Правилу; все тогда было бы отлично". Неадекватность такого ответа определяется тем фактом, что наше отношение к другим, даже если мы рассчитываем на такое же отношение к нам, может быть деструктивно. Человек, стремящийся разрешить свое неблагополучие в жесткой игре "Дай мне пинка", не вправе распространять такое "решение" на кого-то еще. Золотое Правило не есть абсолютная истина, и не потому, что большинство людей не располагает достаточной информацией о том, чего они для себя желают и почему. Они не умеют распознавать установку "Я неблагополучен — ты благополучен" и не понимают, в какие игры они играют для снятия напряжения. Люди не следуют Золотому Правилу и многим подобным заповедям, потому что в реальной жизни пользы от них мало.

Бертран Рассел писал:

Многие взрослые в душе продолжают верить всему, чему их учили, и сердятся, когда их жизнь не укладывается в рамки принципов, усвоенных в воскресной школе. Беда состоит не только в разрыве между сознательной разумной личностью [Взрослым. — Т.Х.] и неразумной инфантильной личностью [Дитя. — Т.Х.]; беда в том, что наряду с непригодными частями общепринятой морали дискредитируется ее истинная часть. Эта опасность неотделима от системы обучения молодежи некоторым убеждениям, которые они почти наверняка отбросят, став взрослыми.

Существует ли то, что Рассел определяет как "истинную часть общепринятой морали"? Одна из функций раскрепощенного Взрослого — это оценка Родителя, за счет чего он приобретает способность переосмысливать Родительские данные. Надо не отвергать Родителя полностью, а задаться вопросом: "Нет ли в нем чего-то такого, с чем следовало бы считаться?" Очевидно, что немалая часть родительских данных вполне надежна. В конце концов, именно за счет Родителя осуществляется преемственность культуры. Антрополог Ральф Линтон отмечает: "В отсутствие культуры, без накопления прошлых достижений и фиксации каждого успеха в интересах последующих поколений, гомо сапиенс оставался бы

человекообразной обезьяной, пусть немного иначе устроенной и чуть более сообразительной, но такой же, как шимпанзе или горилла".

Таким образом, моральные ценности заключены главным образом в Родителе. "Можно" и "нужно" — понятия Родителя. Главный вопрос: могут ли они стать понятиями Взрослого?

Возможно ли согласие по вопросу о моральных ценностях?

Существует ли объективная мораль, общая для всех, или каждый должен создать свою собственную мораль, сообразную обстоятельствам? Виктор Франки описал растерянность современной молодежи, оказавшейся, по его словам, в экзистенциальном вакууме, когда каждый выступает центром своей вселенной и отрицает какие бы то ни было требования, исходящие извне, а не от него самого. Мораль в этом вакууме субъективна. Если это действительно так, то приходится признать, что в современном мире мораль существует более чем в трех миллиардах индивидуальных вариантов. То есть три миллиарда человек ведут себя каждый по-своему, отвергая необходимость общих принципов, регулирующих отношения между людьми. Но факт остается фактом: люди всегда стремились и будут стремиться жить сообща. Каждый ощущает это как личную потребность. Истина заключается в том, что ни один человек не может и не хочет существовать абсолютно изолированно. Некоторые наркоманы, пристрастившиеся к ЛСД, объясняют свое пристрастие тем, что, галлюцинируя, они как бы сливаются со всеобщим разумом, объединяющим человечество. Можно осуждать их позицию, но нельзя сбрасывать со счетов стремление к единению и тот уровень развития сознания, когда человек чувствует себя взаимосвязанным с другими людьми.

Стремление к единению — это факт, даже если мы не можем эмпирически выделить те основания, на которых осуществляются человеческие взаимоотношения. Главный аргумент в пользу этической объективности, утверждает Элтон Трублад, — не эмпирический, а диалектический. Он пишет:

Когда мы внимательно рассматриваем эти аргументы, признавая, что субъективный релятивизм может быть доведен до абсурда, мы приходим к убеждению в существовании морального принципа, хотя его осознание в какой-то промежуток времени или в рамках какой-то культуры может быть нечетким. Что же мы подразумеваем под объективным моральным порядком? Мы имеем в виду ту реальность, по отношению к которой человек не прав, если он сделал неверный моральный выбор, будь то в собственном поведении или в оценке поведения других. Вывод, что существует такой порядок (а это подразумевает диалектика), не равносителен точному или хотя бы приблизительному знанию сути нравственных требований. Если расходятся мнения людей относительно моральных норм, это не означает, что люди не должны стремиться Познавать, как им следует жить" [курсив мой. — Т.Х.].

Те, кто отвергает идею о существовании объективного морального порядка или универсального "надо", должны остановиться и подумать о трудностях, вытекающих из этого отвержения. Экзистенциалисты отвергли эту идею. Сартр утверждал, что человек творит свою собственную сущность последовательностью выборов, актов, которые придают ему форму. Он утверждал, что человек своими действиями создает собственное определение человека, что, в лаконичной формулировке, существование человека предшествует его человеческой сущности. Человек творит не только свою собственную человеческую сущность, но вместе с тем и все человеческое достоинство. Он может лишь выбирать, что будет хорошо для него, но что хорошо для него, должно быть хорошо для всего человечества.

Однако Джозеф Колинзон напоминает, что у медали есть и обратная сторона:

Человек, таким образом, должен принять на себя ответственность за каждый шаг, причем не только свой. И тогда понятно, почему Сартр считает страдание и отчаяние своим делом, да и делом всякого экзистенциалиста. Если ничто не может помочь нам в принятии

решения космического масштаба, легко представить отчаяние, заключенное в такой философии. Экзистенциализм имеет сильное влияние на молодых людей. Заманчиво думать, что мир нелеп, поскольку это дает чувство превосходства над существующим порядком. Мир утрачивает философскую законченность; всегда есть простор для созидания, хотя бы самого себя.

Но в этом таится и разочарование. Год назад, прочитав — лекцию об экзистенциализме, я обнаружил, что многие студенты принимают эту философию всем сердцем. Лекция была прервана сообщением об убийстве президента Кеннеди. Наступившую тишину нарушил резкий голос: "Это был потрясающий экзистенциальный акт". И хотя говорившего одернули, многие даже со слезами на глазах были с ним согласны. Действовать индивидуально и свободно — это прекрасно, но кто ответственен за свободное действие, лишившее жизни президента, почти всю жизнь служившего своей стране? Акт убийства, возможно, и был прекрасным случаем для Ли Освальда проявить свою волю, но чем он явился для всего остального мира..." [курсив мой. — Т.Х.].

Если не существует всеобщего "надо", не имеет смысла утверждать, что Альберт Швейцер лучше Адольфа Гитлера. Тогда единственным надежным показателем является лишь то, что Швейцер вел себя так-то, а Гитлер — так-то. Отмечая далее, что Альберт Швейцер спас многие жизни, а Адольф Гитлер обрек на смерть миллионы людей, мы лишь делаем статистическую пометку на полях истории и не принимаем во внимание роль этического фактора в поведении. Достоинство человека не может быть установлено статистически. Альберт Швейцер считал, что он прав. И Адольф Гитлер считал себя правым. Совершенно очевидным противоречием было бы считать, что правы они оба. Но по каким меркам мы определяем, кто прав?

Достоинство личности

По-моему, допустимым упрощением идеи объективного морального порядка или абсолютной истины явилось бы признание того, что все люди важны, поскольку они объединены всеобщей взаимосвязью, выходящей за рамки личного существования. Верен ли этот постулат? Ответить на этот вопрос легче, если воспользоваться аналитическим понятием "сравнительное затруднение". Трудно поверить, что каждый человек важен сам по себе, но нелегко поверить и в обратное.

Отрицание важности человеческой личности перечеркивает все адресованные ей усилия. К чему все эти разговоры о психиатрии, если личность не имеет значения? Идея о важности личности — это моральное представление, без которого бессмысленна любая система понимания человека. Но мы не можем сделать вывод о важности личности заключением силлогизма. История человечества, с древних времен до наших дней пестрящая примерами подлости и жестокости, казалось бы, наоборот, служит подтверждением тому, что личность имеет ничтожно малое значение. Если не существует предначертанного жизненного пути, то история рождения, страдания и смерти миллиардов людей более логично служила бы аргументом не в пользу наших усилий понять природу человека и изменить его поведение. Мы не можем доказать значение человека. Мы можем лишь в это верить, поскольку верить в обратное гораздо труднее.

Тейяр де Шарден писал: "Человек будет стремиться к познанию до тех пор, пока им будет руководить страстный интерес. Интерес этот зависит от допущения, которое невозможно строго научно доказать, что этот мир подчиняется определенному порядку".

Мы не были бы честными учеными, если бы игнорировали тот факт, что сей "страстный интерес" на самом деле существовал на протяжении всей истории человечества, несмотря на войны, погромы и концентрационные лагеря. Можно верить или не верить, что мир подчиняется определенному порядку. Но будучи разумными людьми, мы не можем игнорировать тот факт, что вопрос о значении человека всегда был философской загадкой. Если мы не можем доказать важность человеческой личности, и не можем обойти этот

вопрос, что же нам делать?

Поскольку в рамках каждой культуры ценность человека расценивается по-разному, и поскольку эта информация передается посредством Родителя, мы не можем полагаться на Родителя в вопросе о значении человека. Во многих культурах, включая и нашу, Родитель оправдывает убийство. Таким образом, ценность личности условна. На войне убийство считается допустимым. Во многих странах, в том числе и в нашей, узаконена смертная казнь. В некоторых странах в древности практиковалось уничтожение младенцев с целью отбора лучших. Примеры этого отмечались вплоть до нынешнего столетия. Например, на Мадагаскаре есть два племени, различающиеся цветом кожи, хотя во всем остальном их внешность практически не различается, и их язык и культура почти идентичны. Эти племена известны под названиями, которые приблизительно переводятся как Красный клан и Черный клан. Члены Красного клана обычно светлокожие, Черного — смуглые. Если в Красном клане рождается темнокожий младенец, то считается, что он вырастет колдуном, вором, кровосмесителем или будет поражен проказой. Поэтому его умерщвляют. Убеждение об опасности "таких людей" передается от поколения к поколению посредством Родителя. Культурному Родителю западного человека это чуждо. Но он, однако, оправдывает иные формы дискриминации, которые также могут привести к смерти.

В оценке значения человека мы не можем полагаться и на Дитя. Отягощенное собственным неблагополучием, Дитя почти не располагает позитивными данными о своей ценности, не говоря уже о ценности других. В любой культуре Дитя, если его соответствующим образом спровоцировать, становится способно на чудовищную жестокость вплоть до массового убийства или даже самоубийства.

Лишь свободный Взрослый может достичь с другими свободными Взрослыми согласия о ценности человека. Мы видим, сколь неадекватно понятие "совесть". Мы должны задаться вопросом: "Что это за совесть, которая направляет нашу жизнь? Кому принадлежит этот тихий голос внутри нас — Родителю, Взрослому или Дитя?"

Бертран Рассел, никогда не поддававшийся лжи усыпляющих догм, сказал: "Этот внутренний голос, эта богом данная совесть, которая заставляла Кровавую Мери сжигать протестантов, — неужели это то, чему мы — разумные люди — должны следовать? По-моему, эта идея безрассудна, а я стараюсь насколько возможно руководствоваться рассудком".

"Я ценен, ты ценен"

Лишь Взрослый способен решиться на утверждение: "Я ценен, ты ценен". Родитель и Дитя не вольны этого сделать, поскольку они привержены, с одной стороны, тому, что было усвоено в рамках данной культуры, с другой — тому, что было пережито и понято.

Утверждение Взрослого о ценности людей совсем не похоже на слова одной моей пациентки, которая, сжав кулаки, провозглашает: "Я люблю людей". Эти или им подобные слова проистекают от Дитя, послушного назиданию: "А теперь, дорогая, пойд и поцелуй тетю Этель!" Четырехлетняя девочка безропотно подчиняется, хотя тетя Этель ее пугает. Но она делает это, подчеркивая: "Я люблю тетю Этель", а вслед за этим обобщая: "Я люблю людей". Кулаки, однако же, все время сжаты.

Нам необходимо проанализировать наше представление "Я люблю людей", чтобы понять, откуда оно проистекает и что же мы чувствуем на самом деле. Большинство из нас придерживается определенных убеждений, но они часто представляют собой результат подчинения Дитя давлению Родителя, а не решения Взрослого, принятого на основе адекватной информации.

В противовес этому, подход Взрослого к проблеме ценности человека заключается в следующем.

Я — личность. Ты — личность. Но в отсутствие тебя я не являюсь личностью, поскольку лишь наличие другого человека делает возможным существование языка, только

язык делает возможным мышление и лишь мышление определяет человеческую природу. Благодаря тебе я имею ценность. Таким образом, я ценен и ты ценен. Если я не ценю тебя, то я не ценю и себя. В этом смысл установки "Я — о'кей, ты — о'кей". Лишь при этом условии мы — люди, а не вещи. Возвращение человека на достойное его место составляет суть искупления или озарения — центральных моментов всех великих религий. Приняв эту идею, мы становимся ответственны друг за друга. Такая ответственность — высшая цель всех людей. Первое ее следствие: не убивайте друг друга.

"Это не годится"

Однажды мой коллега встретил меня на автостоянке и спросил: "Если я — о'кей и ты — о'кей, зачем ты тогда запираешь машину?"

Зло — реальность этого мира. Перед лицом всего того зла, которое мы наблюдаем, установка "Я — о'кей, ты — о'кей" может показаться утопической мечтой. Но, возможно, наша цивилизация вплотную подходит к беспрецедентной альтернативе: либо мы будем уважать друг друга, либо все погибнем. А как стыдно было бы разрушить то, что созидалось так долго!

Тейяр де Шарден, с изумлением воспринимающий развитие мира как все еще продолжающийся эволюционный процесс, заканчивает свой великий труд "Феномен человека" горьким замечанием о зле, вопрошая: "Возможно, все страдания и слезы не противоречат общей тенденции, непостижимой для нашего разума, ведь разве к нормальному течению эволюции не примешивается чрезвычайный эффект катастроф и отклонений?"

Не являемся ли мы ошибкой эволюции? А может, выдающиеся достижения человечества обещают нам еще большие достижения в будущем? Тейяр подчеркивает тот момент, что первый человек появился, когда он осознал, что он являет собой видоизменение "от нуля до всего".

Возможно, мы подходим к следующему важному шагу. Ради самосохранения нам надо предпринять еще одно видоизменение: нам надо осознать, что нас объединяет: Я — ценен, ты — ценен. Я — о'кей, ты — о'кей.

По моему убеждению, в транзактном анализе заключено решение, необходимое человеку. Я черпаю мужество в словах Дж. Р.Оппенгеймера, что существует "беспрерывное взаимодействие мира ученых и мира людей вообще — художников, земледельцев, юристов, политиков." В 1947 году он писал: "Поскольку большинство ученых чувствует себя хотя бы отчасти учителями, они ответственны за то, каким образом представлена найденная ими истина". В 1960 году он высказал мнение, что "сообщество интеллектуалов должно внести свой вклад в общую культуру, говоря не о фактах природы, но о природе человека, о морали, о том, что хорошо и что плохо, о политике".

Мы несем ответственность за то, чтобы наши открытия в области человеческих транзакций послужили делу спасения человечества.

Первородная игра — первородный грех

Располагая известными нам данными, можно кое-что сказать и о проблеме зла. Зло, или грех, или "человеческие наклонности" (как бы мы это ни назвали) присущи любому человеку. Мы просто не в силах отрицать врожденной греховности человека. Я убежден: всеобщая проблема заключается в том, что ребенок по природе своей (независимо, в какой культуре он родился) и в силу обстоятельств своего существования (человеческого существования) принимает установку "Я не в порядке, вы в порядке", либо две иные вариации: "Я в порядке, вы не в порядке" или "Я не в порядке, вы не в порядке". Это — трагедия, но она не так очевидна, пока не начата первая игра, пока не предпринят первый тайный шаг в сторону другого человека с целью облегчить бремя своего неблагополучия.

Эта первая попытка якобы свидетельствует о первородном грехе, в котором надо покаяться. Чем яростнее человек борется, тем тяжелее грех. Игры становятся все более изощренными, жизнь — более скрытной, пока, наконец, человек сам не почувствует свою отчужденность, которую Пауль Тиллих считает грехом. Но игра не есть главная проблема; главное — в самоощущении. Тиллих говорит: "Грех, прежде чем стать поступком, является состоянием". Прежде, чем начата игра, уже принята некоторая установка. Я убежден: установка "Я не в порядке, вы в порядке" — главная проблема нашей жизни. И это — результат решения, принятого в ранние годы под принуждением и без защиты. Но если мы способны объективно оценить ситуацию, мы можем принять и новое решение.

Вот что рассказывал один из моих пациентов: "Я играю в игру "Суд в душе". Родитель там выступает в качестве судьи, присяжных и палача. Ход процесса предreshен, потому что Родитель заранее уверен в моей виновности. Я никогда не знал, что подсудимому положен адвокат. Я никогда не пытался защитить свое Дитя. Родитель не позволял мне обжаловать его приговор. Но мой компьютер однажды подсказал мне, что возможно иное течение дела. Взрослый может оценить ситуацию и, вступить за Дитя. Взрослый — это адвокат".

Осознав, что позиция "Я не в порядке" неверна, человек испытывает облегчение и понимает, что игры можно прекратить.

Р-В-Д и религия

В основе большинства западных религий лежит отношение "Родитель — Дитя". Это становится очевидным, если принять во внимание, что революционный вклад большинства реформаторов явился плодом их мужественного решения отыскать истину с помощью Взрослого, пересмотрев установки Родителя. При жизни всего одного поколения хорошее может превратиться в плохое, житейский вывод может стать догмой. Догма — враг истины и враг личности. Догма призывает: "Не размышляй! Будь меньше, чем личность". В догме могут быть заключены и здравые идеи, но она дурна сама по себе, поскольку требует безоговорочного принятия.

Центральным моментом почти любой религии является то, что Дитя принимает авторитарную догму, а Взрослый в этом не участвует. Таким образом, мораль, заключенная в религии, это мораль Родителя. Она архаична, не подлежит проверке, хотя часто и противоречива. Я уже отмечал, что в рамках разных культур по-разному оценивается ценность человеческой личности. Поскольку эта информация передается Родителем, мы не можем полагаться на Родителя в принятии решения о ценности человека. Мораль Родителя скорее препятствует, нежели способствует формулировке всеобщих этических принципов. Установка "Я — о'кей, вы — о'кей" несовместима с верой.

Последующие рассуждения касаются христианской религии, так как лишь о ней я располагаю достаточной информацией. Центральным в учении Христа является принцип милосердия. Милосердие — затасканное слово, но ему не найти подходящей замены. Принцип милосердия, как его интерпретирует "отец современных христианских теологов" Пауль Тиллих, представляет собой теологическую формулировку принципа "Я — о'кей, вы — о'кей". Ведь не говорится "У тебя все будет хорошо, если..." или "Ты будешь принят, если...", но скорее "Ты принят", и это безусловно.

Он иллюстрирует это рассказом о блуднице, которая пришла к Иисусу. Тиллих говорит: "Иисус не прощает эту женщину, он объявляет, что она прощена. Состояние ее души свидетельствует, что с нею что-то произошло". Далее Тиллих утверждает: "Женщина пришла к Иисусу, потому что она прощена, а не для того, чтобы получить прощение". Она не пришла бы к нему, если б уже не знала, что он примет ее с любовью, милосердием ("Я — о'кей, ты — о'кей").

Многие так называемые верующие не в состоянии этого понять, потому что для этого необходим Взрослый, а у них доминирует Родитель. У Родителя много предубеждений, и он верит лишь в принцип: "У тебя все будет хорошо, если...". С другой стороны, Дитя

изобретает разные игры, чтобы избежать осуждения Родителя. Примером может служить игра "Кающийся грешник" — вариант описанной Берном игры "Растяпа". В этой игре Грешник всю неделю отказывает в отсрочке своим должникам, недоплачивает рабочим, унижает жену, кричит на детей, клеветает на конкурентов, а в субботу молится в церкви: "Господи, прости" и выходит оттуда с сознанием искупления.

Не все грешники — игроки. Однако их внутренний религиозный диалог осуществляется на уровне Родитель — Дитя, поэтому они постоянно озабочены подсчетом своих хороших и плохих дел и никогда не уверены в своем положении. Пол Турнье утверждает, что религиозная мораль подменяет милосердие ("Я — о'кей, вы — о'кей") навязчивым страхом совершить ошибку.

Если, подобно Тиллиху, мы будем воспринимать нашу основную проблему как состояние (отчуждение, неблагополучие, греховность), тогда очевидна неэффективность раскаяния. Тиллих говорит, что для некоторых милосердие означает "готовность царя небесного и отца снова и снова прощать глупость и слабость своих подданных и детей. Мы должны отвергнуть такое представление, ибо это есть ребяческое покушение на человеческое достоинство". Такой подход лишь усугубляет неблагополучие. Именно в нем и надо каяться. Тогда мы сможем понять природу игр и сумеем от них отказаться.

Раскаяние Взрослого отличается от раскаяния Дитя. Дитя говорит: "Я сожалею... Я не в порядке... Простите меня, пожалуйста... Это так ужасно." Взрослый же способен оценить, возможны ли позитивные перемены, и попытаться их добиться. Раскаяние без изменения есть игра. Это верно и для исповедальни, и для приемной аналитика.

Распространение христианской доктрины не на Взрослом уровне — вот главный враг христианской идеи милосердия. На протяжении всей истории эта идея искажалась, с тем чтобы приспособить ее к образцам игр той или иной культуры. Представление "Я — о'кей, вы — о'кей" снова и снова переиначивалось в принцип "Мы в порядке, вы не в порядке", согласно которому преследования евреев, расовый фанатизм нравственны и законны, на основании которого велись бесчисленные религиозные войны, сжигались ведьмы и уничтожались еретики. Идея милосердия ("Я — о'кей, вы — о'кей") едва ли различима в доктрине "Предызбранности" и "Предопределенности"; проповедуемой проклинающими Родителя и обожествляющими Дитя элмерами гантри и Джонатанами эдвардсами, видящими милость Господню в виде восседания в небесном амфитеатре по правую руку от Господа и любования адскими муками грешников.

Это была суровая игра, созданная для того, чтобы заставить индивида страдать. Сегодня многие священники спокойнее относятся к проблеме индивидуального греха и покаяния. Они обратили свой гнев на грех общества, пытаясь заставить общество страдать. Их нападки простираются от мягких социологических изысканий до гневного обличения социальной несправедливости. Однако трущобы, гетто и репрессии не исчезнут с лица земли, пока они не исчезнут из людских сердец. Ярким примером тому служит голосование по одному из законопроектов в Калифорнии в 1964 году. Этот законопроект был направлен против социальных льгот в жилищной политике. "Общественная" позиция была однозначна: практически все общественные организации официально осудили законопроект. Тем не менее он был утвержден по результатам голосования: при соотношении голосов 2:1. Одно дело — как должно повести себя общество. Другое — как ведут себя люди.

Неудачные попытки установить это различие довели многих священников до отчаяния. Один оставил свое поприще, другие вернулись к консервативной точке зрения, согласно которой, несмотря на красивые проповеди, церковь остается хранительницей предписаний Родителя. Ради сохранения существующего положения вещей церковь ведет свои финансовые дела, крестит, венчает, отпевает. В этом немало пользы, но учитывая нынешнее положение в мире, этого едва ли достаточно. Молодые выпускники семинарий, окрыленные идеями Бонхоффера, Тиллиха и Бубера, впадают в депрессию и разочарование, столкнувшись с необходимостью играть в церковные игры. Провозглашается: "Нам незачем меняться, мы и так хороши." Не исключено, что реальный Иисус был бы изгнан со многих

богослужений. Иисуса осуждали зато, что ему нравилось общение с простыми людьми. В XX веке Родитель белого протестанта-англосакса скажет: "Не связывайся с кем попало, ведь о тебе судят по твоим друзьям". Иисус говорил: "Заботься о моих овцах". Родитель скажет: "За это я плачу священнику". Иисус говорил: "Блаженны нищие". Дитя кричит: "Мое лучше твоего". Иисус провозглашал величайшую заповедь: "Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, а ближнего своего как себя самого". Родитель говорит: "Мы не хотим, чтобы они навязывались нам в ближние". В этом участвует и Дитя; Дитя их боится.

К сожалению, многие люди, чей Взрослый не может принять этих противоречий, отворачиваются от истинного учения Христа, смешанного с наслоениями "христианства", подобно тому, как в притче выплеснули с грязной водой вымытого ребенка. Современные теологи направляют свои усилия на возрождение учения о личном освобождении и очищении его от догм.

Если освобождение личности — залог общественных перемен, и если свободными нас делает истина, то церковь должна стать тем местом, куда люди приходят приобщиться к истине. Истина не есть нечто конечное, записанное в священную книгу. Истина — это все возрастающее обилие данных о том, что мы расцениваем как правильное. Раз транзактный анализ представляет собой часть той истины, которая помогает освобождению человека, церковь должна способствовать его распространению. Многие священники прошли соответствующую подготовку и ведут занятия по транзактному анализу для своих прихожан наряду с отпращиванием культовых ритуалов.

Что такое религиозное переживание?

Существуют ли религиозные переживания, или это понятие является лишь психологической натяжкой? Есть ли в нем что-то большее, нежели просто фантазия, как считал Фрейд?

Трублад утверждает:

Тот факт, что великое множество людей во все времена и во всех странах, включая многих людей, признанных выдающимися и мудрейшими, свидетельствовали о непосредственных религиозных переживаниях, является одним из наиболее значимых фактов этого мира. Никакая философия не может игнорировать этого. Поскольку мы не можем рассчитывать построить адекватную картину мира без учета всех существующих фактов, утверждения о религиозных переживаниях не могут быть просто отброшены. Сама вероятность того, что нечто столь важное может быть истинным, делает наше исследование этого вопроса достаточно серьезным. Поскольку такие утверждения, вероятно, имеют основание, остается лишь упрекнуть тех, кто не смог подойти к ним серьезно. Когда утверждение не подвергается пристальному изучению, а безоглядно отвергается, это, вероятно, есть следствие догматизма.

Способность осознавать религиозный опыт чрезвычайно важна сама по себе. Откуда взялось наше представление о Боге, о сверхъестественном? Возникла ли идея Бога просто из страха перед неизведанным? Не были ли первые сообщения о религиозных переживаниях сделаны с целью манипуляции другими людьми, ссылаясь на потусторонние силы? Не потому ли идея Бога столь жизнеспособна, что она каким-то образом связана с жизнеспособностью сильнейших?

Тейяр де Шарден в книге "Феномен человека" рассматривает этот Вопрос с точки зрения эволюции:

Мы вынуждены отказаться от мысли объяснять все приспособлением к среде и выживанием сильнейших. Чем чаще я сталкиваюсь с этой проблемой и чем дольше я размышляю над ней, я прихожу ко все более глубокому убеждению, что мы имеем дело не столько с влиянием внешних сил, сколько с психологией. Согласно современным представлениям, хищнические инстинкты зверя развиваются потому, что его клыки и когти становятся острее. Не следует ли взглянуть с обратной стороны? Иными словами, не потому ли клыки и когти тигра становятся острее, что в нем пробуждается и разрастается "дух хищника"?

Очевидно, что в состоянии человека в результате эволюции что-то изменилось. Сначала это была идея трансценденции, затем сама трансценденция.

Далее Тейяр пишет:

Закон непреложен. Мы обращались к нему ранее, когда говорили о возникновении жизни. Ничто в мире не может возрастать, не достигая в конечном итоге критической точки, когда происходит также изменение качества.

Первое замечательное изменение человека произошло в момент преодоления им порога рефлексии, в тот момент, который Тейяр определяет как критическую трансмутацию, "превращение из ничего во все". Обретя силу рефлексии, клетка становится субъектом. Тейяр говорит, что этот порог был пересечен одним шагом, и что существует "интервал, о котором в научном плане мы ничего не можем сказать, но преодолев который, мы обнаруживаем себя перемещенными в совершенно иную биологическую плоскость".

Учитывая "невозможное, беспрецедентное" развитие мыслящего человека, не имеет ли смысл, в согласии с общим эволюционным процессом во Вселенной, говорить о становлении "невозможного, беспрецедентного" трансцендентного человека"!

Трансценденция означает переживание того, что больше меня самого, это реальность вне меня, которую называли "Другой", "Сущее" или "Бог". Это не "всплытие наверх", как это изображалось в докоперниканских картинах; на самом деле к этому больше подходит образ глубины. Так ее и трактует Тиллих в "Новом существовании":

Имя этой бесконечной и неисчерпаемой глубине и основанию сущего — Бог. Слово "Бог" означает именно эту глубину. И если это слово не имеет для Вас особого смысла, переведите его и говорите о глубинах вашей жизни, об истоках вашего бытия, о Ваших предельных устремлениях, о том, что Вы безоговорочно принимаете всерьез. Возможно, чтобы сделать это, Вам придется забыть все традиционное, что вы знали о Боге, и может быть даже само это слово. Ведь если Вы знаете, что Бог означает глубину, Вам уже многое о нем известно. Вы уже не можете назвать себя атеистом или неверующим. Ведь Вы не можете подумать или сказать: "Жизнь не имеет глубины. Жизнь поверхностна. Само бытие протекает на поверхности". Если бы Вы могли сказать это на полном серьезе, это значило бы, что Вы — атеист; в противном случае — нет.

А что же происходит с религиозным опытом? Я убежден, что он представляет собой уникальное сочетание Дитя (чувство интимности) и Взрослого (осознание конечности) при полном исключении Родителя. Я считаю, что полное исключение Родителя составляет суть кенозиса, или самоочищения. Согласно епископу Джеймсу Пайку, такое самоочищение является общей характеристикой всякого мистического опыта:

Существует общая черта мистического опыта, скажем христиан и дзен буддистов, и в таинствах обеих традиций мы можем наблюдать сходные черты. Подтверждением тому служит тот факт, что современные дзен буддистские философы употребляют то же греческое слово, что и апостол Павел и западные теологи для описания процесса, переживание которого — и на Востоке, и на Западе — признано основным путем к достижению окончательного самоосуществления. Это слово — кенозис, или самоочищение.

Очищению, по-моему, подлежит Родитель. Как может человек испытать блаженство в присутствии всего того, что изначально порождает неблагополучие? Как я могу чувствовать себя принятым при наличии ранее прочувствованного отвержения? Справедливо, что первоначально имела место близость с матерью, но это была близость условная, непродолжительная и недостаточная. Я считаю, что в религиозном опыте функция Взрослого — заблокировать Родителя, с тем чтобы естественное Дитя почувствовало свою ценность и красоту как творение Божие.

Маленький человек воспринимает Родителя как благополучного или, говоря языком религии, как праведного. Тиллих говорит: "Праведность праведников сурова и самоуверенна". Именно так ребенок воспринимает своих родителей, даже если те, согласно иным нормам, далеки от праведности. Тиллих вопрошает: "Почему дети порой отворачиваются от праведных родителей, мужья — от праведных жен, и наоборот? Почему

христиане отворачиваются от своих праведных пасторов? Почему люди отворачиваются от благонравных соседей? Почему многие отворачиваются от благодати христианства и от его символа — Христа? Почему они обращаются к тем, кто не считается праведным? Часто это происходит потому, что они не желают, чтоб их судили". Религиозный опыт — это избавление от осуждения, принятие без оговорок. Моя вера совсем не та, что "вера отцов", но исповедуя мою веру, я могу пережить то же, что и они.

Есть такой вид религиозного опыта, который качественно отличается от описанного нами исключения Родителя. Это чувство великого облегчения, которое наступает при полном подчинении Родителю. "Я исправлюсь и стану точно таким, каким ты (Родитель) желаешь, чтоб я был."

Пример тому — "новообращенная" женщина, первый жест которой — стереть губную помаду, чтоб засвидетельствовать свое спасение. Спасение расценивается не как единение с всеблагим Богом, а как одобрение со стороны праведников, установивших определенные правила. "Воля Божия" — это воля общинного Родителя. Фрейд так определяет природу религиозного экстаза: Дитя ощущает всемогущество, отдавая себя всемогущему Родителю. Установка такова: "Я — о'кей до тех пор, пока...". Примирение вызывает такое благодатное чувство, что появляется стремление испытать его снова и снова. Это порождает "отступничество", которое закладывает основу к новому "обращению". Взрослый в этом не участвует. Религиозный опыт детей — именно такого рода. Мы не можем судить о религиозном опыте других, так как невозможно объективно оценить, что с ними происходит. Нельзя сказать, что религиозность одного истинна, а другого — ложна. Моя субъективная точка зрения, однако, заставляет меня верить, что существует различие между тем религиозным опытом, который основан на одобрении Родителя, и тем, который основан на безусловном принятии.

В том случае, который был описан первым, мы очищаем себя от Родителя, так что остаются только Дитя и Взрослый. Возникает вопрос: кто же верит в Бога — Взрослый или Дитя? Как уже было сказано, Бог, каким его понимают философы, — совсем не тот Бог, каким он был для Авраама, Исаака и Иакова. Бог философов — это "рациональная" субстанция, порожденная поисками истины Взрослым, размышлениями о вероятности существования Бога. Авраам, Исаак и Иаков "жили с Богом и говорили с Богом". Они переживали сверхъестественное. Они чувствовали его. В этом участвовало их Дитя.

Теология порождена Взрослым. Конечно, религиозный опыт предусматривает и участие Дитя. Возможно, Дитя полностью определяет его. В конце концов, Авраам, следовавший божественному предначертанию, не читал Торы, и Павел был обращен без использования Нового Завета. Они пережили некий опыт, и их жизнь изменилась благодаря этому опыту.

"Все, что мы видели и слышали, мы передаем вам", — писал Иоанн. Возможно, непосредственность и жизненность раннего христианства определялась отсутствием официального богословия. Ранняя христианская литература повествовала лишь о том, что произошло и что было сказано. "Прежде я был силен, теперь я прозрел" — это декларация опыта, а не богословский тезис. Первые христиане собирались, чтобы поговорить о волнующих событиях, о встречах с человеком по имени Иисус, который жил рядом с ними, смеялся и плакал вместе с ними, и чья открытость и сострадание к людям были главным историческим примером установки "Я — о'кей, вы — о'кей".

Г.Уэллс писал: "Я историк. Я неверующий. Но как историк, я должен признать, что нищий проповедник из Галилеи является центром истории".

Первые христиане верили ему и верили в него, и они изменились. Они обсуждали друг с другом, что произошло. У них было очень мало ритуалов, так характерных для современной церкви. В интервью журналу, издаваемому Всеобщей церковью Христа, доктор Харви Кокс из Гарвардской школы богословия сказал:

Первым собраниям последователей Иисуса не была присуща культовая торжественность современной религии. Эти христиане собирались ради того, что они

называли преломлением хлеба, т. е. ради того, чтобы разделить общую пищу.

Они ели хлеб и пили вино, вспоминали слова Иисуса, читали послания Апостолов и других христианских общин, обменивались мыслями, пели и молились. Их богослужение было скорее шумным мероприятием, больше похожим на ликование футбольных болельщиков, нежели на то, что мы сегодня называем культовым ритуалом.

Это был новый, революционный стиль жизни, основанный на установке "Я — о'кей, ты — о'кей". Если бы христианство было просто интеллектуальной идеей, оно не оказалось бы столь жизнеспособно, если учесть его хрупкое начало. Оно выжило потому, что его появление было историческим событием, как исход Авраама и Моисея, как беседа Павла на пути в Дамаск. Мы можем не понимать религиозных чувств, можем по-разному их объяснять, но будучи честными, мы не можем отрицать рассказы о них, звучавшие из века в век из уст достойнейших людей.

Как переживается религиозный опыт?

Говоря о своем религиозном опыте, люди рассказывают скорее о присутствии Бога, а не о знании о Боге. Выразить это трудно, и объективно убедиться в этом можно на примере изменений в жизни людей. Это изменение заключается в способности человека отказаться от установки на неблагополучие, которой он придерживался применительно к себе и к другим. Принятие установки "Я — о'кей, вы — о'кей" — и есть обращение.

Вот описание, данное Тиллихом тому, как переживается религиозный опыт. Он начинает с вопроса: "Знаете ли вы, что это значит: на человека нисходит благодать?" (Я бы сказал: "Знаете ли вы, что значит ощутить: "Я — о'кей, вы — о'кей"?). Отвечает он так:

Это не значит, что мы вдруг поверили, что Бог существует, что Иисус — Спаситель, и что в Библии заключена истина. Вера в то, что нечто существует, почти противоположна благодати. Более того, благодать не означает морального прогресса. Он может быть ее результатом, но это разные вещи, и потому моральный прогресс может воспрепятствовать тому, чтобы на нас снизошла благодать. И безусловно, она не снизойдет на нас, покуда мы считаем, что не нуждаемся в ней. Она снисходит на нас в моменты тяжелых страданий и беспокойства, когда мы ощущаем себя бесцельно плывущими во мраке жизни. Она снисходит на нас, когда мы особенно глубоко переживаем свое одиночество из-за того, что противопоставили себя другим. Она снисходит на нас, когда наше отвращение к собственной жизни, к нашей слабости, злости, к бесцельности существования становится невыносимым. Она снисходит на нас, когда уходят годы, а долгожданное улучшение жизни все не наступает, старые недуги мучают нас как прежде, а отчаяние подрывает мужество и уверенность. И вдруг этот мрак прорезает луч света, как если бы вдруг вы услышали слова: "К тебе благоволит некто, кто неизмеримо выше тебя, имени кому ты не знаешь. И не спрашивай, как его зовут, возможно, потом узнаешь. Не пытайся что-то немедленно предпринять, возможно, потом ты сможешь сделать очень много. Ничего не ищи, ни к чему не стремись. Просто прими тот факт, что к тебе благосклонны." Если такое с нами происходит, мы испытываем благодать. От этого мы не становимся лучше, чем прежде, и не верим сильнее. Тем не менее, все изменилось. В этот момент благо побеждает грех, и возникает мост примирения над пропастью отчужденности. И этот опыт не связан никакими религиозными, моральными или интеллектуальными условностями, суть его составляет лишь благоволение.

В свете этого мы обретаем способность праведного отношения к себе и к другим. И мы испытываем благодать оттого, что можем открыто взглянуть в глаза другого человека, от чудесного воссоединения одной жизни с другой.

В этом состоит близость и уверенность. Берн в своей книге "Игры, в которые играют люди" пишет: "Осознание заключается в нашей способности по-своему, а не так, как нас учили, видеть кофейную чашку или слышать пение птиц". Тиллих говорит о том, что Бог постигается самостоятельно, а не так, как этому учат. Любое предварительно запрограммированное представление о том, что такое Бог, мешает единению с Богом. Именно поэтому я настаиваю на том, что важнейшим аспектом религиозного опыта является

исключение Родителя.

Берн там же пишет:

Маленький мальчик с восторгом смотрит на птиц, слушая их пение. Вдруг приходит "хороший" отец. Он чувствует необходимость принять участие в развлечениях сына и начинает его "развивать". Отец говорит: "Это поет сойка, а сейчас чирикают воробей". Однако, как только мальчик пытается различать птиц, он перестает видеть их, слышать их пение. Теперь он должен видеть и слышать только то, что хочет его отец. Позиция отца, впрочем, вполне оправдана, так как он понимает, что сын не будет всю жизнь только слушать пение птиц. Чем раньше мальчик начнет свое "образование", тем лучше. Может быть, он станет орнитологом, когда вырастет? Однако, лишь немногие люди могут сохранить свою детскую способность видеть и слышать. Наверное, поэтому большинство представителей человеческого рода навсегда утрачивает возможность стать живописцами, поэтами или музыкантами, так как они очень рано теряют способность непосредственно видеть или слышать. Это происходит из-за того, что они получают все из вторых рук.

Вот почему богословие может служить препятствием религиозному опыту. Трудно испытать экстаз, если мое сознание заполнено образами иконописного лика Иисуса, ангелов с трудновообразимыми крыльями, змея-искусителя в райском саду и т. п. Близость — это опыт естественного Дитя (того Дитя, который по-своему слышит пение птиц). Берн пишет: "Обычно подчинение влиянию Родителя портит все дело, и это, к сожалению, происходит повсеместно."

Подчинение начинается с рождения. Иисус говорил: "Человек может узреть Царствие небесное только заново родившись". Это новое рождение, о котором говорил Иисус, по-моему, есть новое рождение естественного Дитя. Это возможно, если Взрослый осознает то неблагополучие, которое порождено процессом адаптации или социализации. Когда мы выключаем Родителя, становится возможной истинная близость с нашими родителями. Ведь они тоже пострадали от адаптации.

Перспектива человека

Один из наиболее надежных путей укрепления Взрослого с целью переоценки данных Родителя (а эти данные могут подавлять Дитя, особенно в том, что касается религии) — это взглянуть на вещи шире, в перспективе.

Мне это удалось с помощью "календаря" человеческой эволюции, написанного Робертом Т.Франкером:

Точную дату появления человека мы, вероятно, никогда не узнаем, поэтому допустим, что это произошло примерно полтора миллиона лет назад. Затем попробуем представить историю человечества как календарный год, в котором один "день" равен четырем тысячам лет.

Согласно этой схеме, 1 января миру явился наш предок *Homo habilis* — человек прямоходящий. Он был способен передвигаться на двух ногах и пользоваться простейшими орудиями. Занимаясь групповой охотой, он, вероятно, не мог разговаривать так, как мы, но какой-то способ общения у него был. Как мы теперь знаем, язык развился постепенно на протяжении первых трех месяцев "года". Эволюционный прогресс человека был нелегким и неравномерным. Огонь сначала использовался для защиты от холода и диких животных и лишь значительно позже — для приготовления пищи. Орудия делались из камня; усложнялись навыки охоты; претерпевал изменения головной мозг. Прошло лето и лишь к концу осени, к 1 ноября, появился неандерталец. Первые признаки религиозных верований можно обнаружить в захоронениях поздних неандертальцев, по нашей схеме — примерно 17 декабря.

К 24 декабря все примитивные подвиды человека либо вымерли, либо ассимилировались кроманьонцем. 28 декабря — зарождение сельского хозяйства. Целая историческая эпоха — 4–6 тысячи лет, о которых мы имеем достоверные свидетельства, —

умещаются в последние 2 дня "года". Сократ, Платон и Аристотель родились примерно в 9.00 31 декабря, Христос — в полдень, а Колумб — примерно в 21.30. Последний час 31 декабря — с 23.00 до полуночи — охватывает XIX и XX столетия.

С такой точки зрения начинаешь понимать, что наша "древняя религия" с ее претензиями на окончательное и безусловное знание о Боге и его творении не так уж стара.

По словам Трублада, вера — это не слепой прыжок в ничто, а неспешная прогулка в лучах света. Часть этого света — признание того, что мир, который "любит Бог", значительно шире нашего представления о нем. Это признание должно по крайней мере умерить наши претензии на знание абсолютной истины.

Мне вспоминается высказывание одного политика: "Лишь когда люди любого цвета кожи станут жить вместе как добрые христиане, наступит конец их бедам". Для говорящего это утверждение имело определенный смысл, но что значит оно для полугора миллиардов людей на Земле, которые не знают, кто такой Христос и никогда не слышали его имени?

Это подводит нас к еще одному взгляду на человечество в перспективе. Когда-то я услышал такие выкладки: Если бы население Земли было представлено одной сотней представителей, то:

Шестеро из них были бы гражданами США, 94 — гражданами других стран.

Шестеро владели бы половиной всех денег мира, 94 человека имели бы оставшуюся половину, причем она почти полностью принадлежала бы 20 человекам из этих 94.

Шестеро обладали бы собственностью, в 15 раз превышающей собственность остальных 94 вместе взятых.

Шестеро ежедневно потребляли бы на 72 % больше пищи, чем составляет средний рацион; две трети из оставшихся 94 питались бы на уровне ниже среднего, из них многие бы голодали.

Средняя продолжительность жизни шестерых равнялась бы 70 годам, а для остальных 94 составляла бы 39 лет.

Из 94—33 человека проживали бы в странах, где исповедуется христианство. Из этих 33—24 были бы католиками и 9 протестантами.

Менее половины из 94 были бы знакомы с именем Христа, но большинство из 94 знали бы о Ленине.

Среди них три коммунистических манифеста были бы более распространенными, чем Библия.

К 2000 году каждый второй будет китайцем.

Мы впали бы в ошибку, если бы продолжали рассуждать о Боге и о человеке, не обращаясь к реальным фактам — длительной истории развития человечества и существующему ныне разнообразию человеческих представлений. Перед лицом всех этих данных кто-то, может быть, растеряется: "Это безнадежно!" Я же предпочел бы взгляд Тейяра. Когда его однажды спросили, что делает его счастливым, он ответил: "Я счастлив оттого, что наш мир круглый". Препятствия, границы и блага имеют не физическую природу, а психологическую. Если мы разрушим психологические барьеры, возведенные каждым из нас для предохранения собственного неблагополучного Дитя, ничто не мешает нам жить сообща и в мире.

Я также разделяю взгляд мистера Хиршбергера, героя книги Аделы Роджерс Сент Джонс "Не говори никому": "Мы спим, дорогой Хэнк, и многое для нас недостижимо. Но нечто величественное, подобное откровению Моисея, заставляет эволюцию найти свое воплощение. И тогда силы человека заставляют маленький зеленый росток пробиться сквозь грязь, называемую реальностью".

Что такое терапия реальностью?

В этой главе я уже говорил, что реальность — это наш самый важный терапевтический инструмент. Реальность может быть разного рода. В заключение этой главы я хотел бы

сравнить транзактный анализ с методом терапии реальностью, разработанным доктором Вильямом Глассером. Глассер считает, что основная проблема человека — моральная, и что ответственность — залог душевного здоровья.

Я полагаю, что оба подхода — и транзактный анализ, и терапия реальностью — являются достижениями в психиатрии, порожденными разочарованием в ее низкой эффективности и нереалистичности тех направлений психиатрии и клинической психологии, которые по сути исключают понятие морали из сферы лечения. И транзактный анализ, и терапия реальностью основаны на том, что люди ответственны за свое поведение. Но между ними есть и существенное различие. Я не согласен с Глассером, когда он отрицает значение прошлого для понимания поведения в настоящем. Я не верю в игру "Археология" (раскапывание прошлого), но я не верю и в то, что прошлое можно игнорировать. Для меня человек, игнорирующий свое прошлое, подобен тому, кто стоит под дождем и рассуждает о сырости, постепенно промокая до нитки. Сказать пациенту, что он должен быть ответственным, — это еще не значит, что он таковым станет. По существу транзактный анализ также представляет собою "терапию реальностью", но он дает ответы на те вопросы, которые обходит Глассер. Например, что не в порядке с теми людьми, кто не способен воспринять реальность или воспринимает ее искаженно? Как быть тем, кто "знает, что должен делать, но сделать это не способен"?

Глассер говорит: "Мы не обращаемся к бессознательным психическим процессам... Мы не рассматриваем историю жизни пациента, потому что мы не можем изменить того, что с ним происходило, и не можем принять тот факт, что его держит в рамках его прошлое".

Действительно, мы не можем изменить прошлое. Однако прошлое разными путями внедряется в наше настоящее с помощью Родителя и Дитя. И пока мы не поймем, как это происходит, мы не добьемся освобождения Взрослого, который и сделает нас той ответственной личностью, за которую ратует Глассер. Прежде чем отвернуться от прошлого, мы должны освоить Р-В-Д. Когда психотерапевт говорит нам: "Вы должны...", это звучит голос Родителя. Если же мы решаем это для себя сами, потому что знаем свою натуру, то это решение Взрослого. И надежность решения полностью зависит от того, кто его принял — Родитель или Взрослый.

Еще одно возражение в адрес терапии реальностью заключается в том, что ею не выработан особый язык для обозначения того, что "происходит". Глассер говорит: "Способность психотерапевта к контакту (to get involved) — важнейшее условие терапии реальностью, но его чрезвычайно трудно описать. Как выразить словами порождение сильной эмоциональной взаимосвязи между двумя разными людьми?"

Транзактный анализ располагает такими словами. Вначале пациент — весь Дитя. Психотерапевта он рассматривает как Родителя. При первой же встрече на протяжении первого часа даются определения Родителю, Взрослому и Дитя, и эти понятия используются для заключения контракта, то есть соглашения о взаимных ожиданиях. Затем задача терапевта — научить пациента — научиться. Контракт заключается на уровне Взрослый — Взрослый. Если спросить пациента: "Что произошло?", он в состоянии ответить. Он научился распознавать своих Родителя, Взрослого и Дитя. Он научился анализировать транзакции. Он приобрел средство высвобождения и укрепления своего Взрослого. И только этот Взрослый способен быть ответственным.

Я полностью согласен с тем, что стержнем для Глассера выступает ответственность. Я разделяю эту идею так же, как десять заповедей и Золотое правило. Однако меня беспокоит, почему на деле эти заповеди сами по себе не порождают ответственную личность. Повторить эти утверждения новыми словами — не значит решить проблему.

Мы не сделаем людей ответственными, пока не поможем им разоблачить установку "Я не в порядке, вы в порядке", которая лежит в основе их деструктивных игр. Но поняв природу игр, мы обретаем реальную свободу, действий. Пока люди отягощены бременем прошлого, они не свободны в том, чтобы вести себя в соответствии с нынешними ожиданиями и потребностями других. Уилл Дюран пишет: "Свобода означает просто, что мы

знаем, что мы делаем"

Глава 13. Общественное значение Р-В-Д

*История перенаселена безумцами, которые творят
невообразимое. А "красная кнопка" существует.*

**"В поисках человека" документальный материал
телекомпании Эй-Би-Си**

Проливает ли наше понимание поведения человека свет на поведение группы людей? Например, наций? Этот вопрос чрезвычайно важно задать и получить на него ответ как можно скорее, иначе скоро будет мало толку в заботе об отдельном человеке.

В Сенатском комитете по международным отношениям сенатор Уильям Фулбрайт задал вопрос: "Считаете ли вы, что человек — разумное существо?" И продолжал: "Чтобы насадить демократические выборы во Вьетнаме, где люди никогда не знали никаких выборов, мы намерены истребить тысячи этих людей. Мне это кажется бессмысленным".

Образ жизни коллектива, как и отдельной личности, наследуется из поколения в поколение посредством Родителя. Поэтому для народа не менее, чем для отдельного человека, важно критически оценить структуру и организацию собственной жизни. Соединенные Штаты представляют для такого анализа большую свободу, но насколько эффективно мы пользуемся этой свободой? Порой мы слепо отстаиваем своего коллективного Родителя, забывая, что другие народы делают то же самое. Себя мы считаем патриотами, а их рабами. В известном смысле, все народы живут за занавесом. Не исключено, что это один и тот же занавес.

Директор Департамента образования Калифорнии Макс Рафферти дает такое определение хорошему гражданину:

Хороший гражданин находится в таких же отношениях со своей страной, как хороший сын с матерью.

Он подчиняется ей, потому что она старше, потому что она воплощает в себе широту кругозора, и потому что он обязан ей своим рождением и воспитанием.

Он превозносит ее выше других, отведя ей особое место в своем сердце, постоянно возжигая ей свечи уважения и восторга.

Он защищает ее от любого врага и считает жизнь потерянной не напрасно, если она отдана ей.

Он глубоко любит ее, не выставляя этого чувства напоказ. Он знает, что хотя эту привилегию он делит со многими другими людьми, природа его чувств глубоко индивидуальна и берет начало из самых глубин его существа.

Таков хороший гражданин. И пока таких большинство, страна процветает.

Такое определение нельзя принять безусловно. Подчиняемся ли мы, чтим ли и защищаем нашу мать, нашего Родителя или нашего национального Родителя, зависит оттого, что этот Родитель собой представляет. Возможно, из-за того, что мы чувствуем необходимость верить в идею, мы не в состоянии оценить, что это за идея.

В силу этих причин индийцы позволяют крысам пожирать 20 % своих скудных запасов пищи, а индийская женщина рождает 10 детей и обрекает их на голодное существование, потому что ее Родитель запрещает ей обратиться к врачу-мужчине с просьбой выписать противозачаточные средства (кстати, в изобилии производимые в Индии). Ее Родитель не против внутриматочной спирали, но он не примет врача-мужчины. А женщин-врачей не хватает, чтобы осуществить подобные процедуры широкомасштабно. По всему миру мы наблюдаем примеры такой "слепоты", однако отказываемся признать, что эта слепота свойственна всем людям. Именно из-за этого мальчик, описанный в главе 2, верит: "Все полицейские — плохие", хотя своими глазами видит, что это не так. Страх и зависимость маленького ребенка заставляют его подчиниться навязываемому мнению родителей ради

сохранения своей жизни. К его предубеждению можно отнестись и с симпатией. Если мы обратимся не к Родителю, противостоящему "врагам", а к Дитя с надеждой восстановить с этими врагами отношения Взрослый — Взрослый, мы лучше сможем понять, как усовершенствовать этот мир.

К примеру, только наш страх заставляет нас видеть лишь Родителя в коммунистическом Китае, сурового, сильного и угрожающего. Другую точку зрения высказывает Эрик Севарейд в своей оценке позиции, занятой по отношению к Китаю сенатором Уильямом Фулбрайтом.

Фулбрайт, изучающий историю и понимающий ее непредсказуемость, находит подобные страхи ребяческими. Он более склонен интерпретировать громогласную китайскую пропаганду так, как это делает и генеральный секретарь ООН У Тан, — как естественное поведение режима, у которого по горло собственных трудностей и который ощущает себя все более "окруженным" мощью России и США. Фулбрайт рассуждает так: представьте реакцию своей страны в том случае, если б, скажем, китайская армия вела бои в Мексике, а китайские бомбы падали в четырех милях от Рио-Гранде. Он пытается повернуть международную проблему таким образом, чтобы понять не только интересы противника, но и то, что тот чувствует. По его мнению, опасность слишком велика, чтобы позволить себе иной подход.

На вопрос Фулбрайта, разумен ли человек, профессор психиатрии Университета Джона Хопкинса доктор Джером Франк на сенатских слушаниях в Комитете по иностранным делам ответил: "Мы не всегда разумны. Наши поступки обусловлены изрядной долей страха и эмоционального напряжения, препятствующих ясному мышлению. Мы вправе бояться ядерной угрозы".

Точно так же маленький ребенок вправе опасаться побоев со стороны жестокого отца. Однако более существенным является соображение не относительно того, вправе или нет он бояться, а что ему с этим поделать. Когда в жизни преобладает страх, становится невозможной точная обработка информации, необходимая для исправления положения (в личном или всемирном масштабе).

Именно это сенатор Фулбрайт выразил в другой своей речи в 1964 году (в квадратных скобках интерпретации автора):

Существуют неизбежные расхождения, объяснимые несовершенством человеческого мышления [контаминацией Взрослого], между миром, каков он есть, и миром, каким его видит человек [воспринимаемым либо Родителем, либо Дитя, либо контаминированным Взрослым]. Пока наше восприятие достаточно соответствует объективной реальности [не контаминировано], наше поведение вполне разумно и адекватно [Взрослое]. Но когда происходит расхождение события и его восприятия, когда мы отказываемся чему-то верить, так как это раздражает [Родителя] или пугает [Дитя] нас, либо просто потому, что это нам незнакомо, тогда поведение становится неразумным и неадекватным...

Насколько неразумны мы можем быть?

Ужас, который большинство людей испытало при разоблачении злодеяний, творившихся в фашистской Германии, нередко соседствовал с самодовольной уверенностью, что мы на такое не способны, у нас таких жестокостей произойти не могло, мы бы этого не допустили.

Не допустили бы? А что же произошло в Германии? Может ли целый народ впасть в безумство? Насколько безумно становится его поведение? И кто установит эти нормы?

Удручающее утверждение я нашел в недавно опубликованной рецензии психиатра Ральфа Кроушоу на книгу Фреда Дж. Кука "Развращенная страна. Общественная мораль современной Америки." Кроушоу пишет:

В сущности Кук утверждает, что американские граждане отказались от своей личной морали ради морали коллективной, казенной. Они отказались от размышления ради

всеобщей сентиментальности и упрощенности, т. е. в конечном итоге — от ответственности ради послушания. Это утверждение — сильнодействующий препарат, его нелегко проглотить. Мы можем прикрыться тем, что это лишь его впечатление, не подкрепленное статистикой, а потому оно не имеет большого значения. Или все-таки имеет?"

Я позволю себе длинную цитату, в которой Кроушоу в качестве ответа на свой вопрос приводит данные эксперимента Стенли Милгрэма из Йельского Университета:

Исследование Стенли Милгрэма подводит научную основу под заключения Кука. Милгрэм провел серию экспериментов по изучению подчинения. В опытах участвовали мужчины из города Бриджпорт, штат Коннектикут, самого разного социального положения, в возрасте от 20 до 50 лет. Целью эксперимента было выяснить, какое наказание может человек назначить другому человеку, если его освободить от ответственности. Испытуемых, однако, вводили в заблуждение, объясняя, что исследуются феномены научения. Выбор испытуемых был осуществлен в случайном порядке. Все они получили по четыре с половиной доллара за участие.

Ученик был фиксирован на "электрическом стуле" перед испытуемым (учителем), а тот предварительно получал электрический удар в 45 вольт, дабы убедиться, что механизм работает. Затем он должен был посылать ученику удары током все возрастающей силы за каждый неверный ответ. На самом деле ученик ударов не получал, и его реакции имитировались. Его ответы были заранее спланированы экспериментатором, так что единственным препятствием, которое удерживало бы учителя от удара максимальной интенсивности, было его чисто человеческое сострадание. Учитель сталкивался с дилеммой: подчиниться системе или последовать своему убеждению не делать другому зла.

Сколько же так называемых учителей пошли до конца и дали максимальное напряжение? Пока вы размышляете, послушайте голос учителя, сжимающего рубильник.

150 вольт. "Вы хотите, чтобы я продолжал?" (КОМАНДА-ПОДТВЕРЖДЕНИЕ.)

165 вольт. "Этому парню там не по себе. Напряжение очень сильное. Вдруг у него сердце не выдержит? Мне продолжать? (КОМАНДА-ПОДТВЕРЖДЕНИЕ.)

180 вольт. "Он уже не может терпеть. Я ж его так убить могу. Слышите, как он кричит? А если что случится? Я хочу сказать, что не могу взять на себя такую ответственность". (ЭКСПЕРИМЕНТАТОР ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО БЕРЕТ НА СЕБЯ ВСЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.) "Ну, ладно."

155 вольт. 210. 225. 240 и так далее.

Испытуемый (учитель) неизменно повинуется экспериментатору. Какой процент из почти тысячи испытуемых довели дело до конца? Ответьте, прежде чем читать дальше. 40 психиатров, предварительно изучавших этот проект, предсказали, что это число будет около десятой доли процента. На самом же деле 62 % полностью подчинялись требованиям экспериментатора. А вы как думали?

Милгрэм заключает: "С ужасающим постоянством добропорядочные люди подчинялись требованиям начальства и совершали жестокие поступки. Люди, которые в повседневной жизни отвечали за свое поведение, оказались развращены требованиями авторитета и некритически принимали его оценку ситуации. Полученные результаты приводят в ужас. Они означают, что человеческая природа, а точнее тип характера, порожденный американской демократией, не позволяет надеяться, что граждане воздержатся от жестокости и зверства, если ими руководит бесчеловечная власть, [курсив мой. — Т.Х.]"

Этот эксперимент действительно вселяет страх, если расценивать его результаты как относящиеся к чему-то неизменному в человеческой натуре. Однако с помощью транзактного анализа мы можем рассмотреть этот эксперимент с другой стороны. Мы можем сказать, что 62 % испытуемых не имели свободного Взрослого, способного критически оценить авторитет Родителя в экспериментаторе. Ведь имело место непререкаемое допущение: на благо науки допустимы любые эксперименты. Наверное, то же самое допущение позволило "солидным" ученым ставить бесчеловечные эксперименты в нацистских концлагерях.

Еще детьми мы учимся уважать авторитеты. Авторитетными выступают полицейский, почтальон, водитель автобуса, учитель, директор школы, а также более удаленные от нас персоны — губернатор, конгрессмен, президент. Реакция многих людей на появление носителей власти возникает автоматически. Например, если вы едете на большой скорости и вдруг замечаете патрульную машину, то вы не принимаете сознательного решения, что лучше бы притормозить; нога автоматически отпускает акселератор. Старая запись "Будь осторожен" воспроизводится в полном объеме, и Дитя автоматически реагирует, как оно привыкло это делать всегда. По зрелому размышлению Взрослый готов признать, что правила дорожного движения необходимы. Однако в этой ситуации автоматическая реакция служит хорошую службу.

Но не каждая автоматическая реакция на авторитет хороша. Послушание может быть рискованным, если Взрослому не удастся осмыслить новую информацию о меняющемся мире. Поэтому, несмотря на естественное беспокойство, мы с надеждой воспринимаем атмосферу разногласий в нашей стране. Демонстрации и протесты молодых свидетельствуют об их здоровом стремлении не подчиняться слепо тем законам, которые они считают несправедливыми и нецелесообразными. Закон не есть истина в последней инстанции. Бывают хорошие законы и плохие. И как мы сегодня видим, плохие законы пересматриваются в результате протеста общественности. Если мы не будем придавать должного значения ненасильственному протесту, нас могут ожидать вспышки бесчинств со стороны разбушевавшегося Дитя. Если мы не будем реагировать разумно, в наших реакциях станет преобладать страх. Мы не должны сбрасывать со счетов и условия демократического процесса, который неосуществим вне рамок законности. Как сказал Черчилль, "Демократия — это худшая форма правления, которую человек может представить, но лишь до тех пор, пока он не попытается представить нечто лучшее". Но демократия может существовать, только когда избиратели разумны, а разумные избиратели — это Взрослые. Правление Родителя силами Родителя и во имя Родителя должно исчезнуть с лица Земли.

Чем отличается нынешняя молодежь?

Многие родители глубоко озабочены независимым поведением современной молодежи. Мысль об отказе от родительской власти не находит одобрения. Некоторые считают, что власть родителей должна быть усилена. Многие родители отказываются верить, что нечто конструктивное и полезное может родиться в голове длинноволосого студента, курящего марихуану и носящего значки с лозунгами протеста. Хотя те же самые родители бывают не в состоянии обосновать целесообразность своей короткой прически, смысл вступления в общественные организации, ритуалы своего времяпровождения. По поводу движения за свободу слова в Университете Беркли один разгневанный отец заметил: "Эти испорченные юнцы разрушают все, что мы с таким трудом создавали". Это утверждение содержит в себе долю истины: молодые люди могут быть разрушителями, некоторые из них именно таковы. Они еще не платили налогов и не приложили никаких усилий к созданию тех институтов, на которые нападают. С другой стороны, они еще слишком молоды, чтобы голосовать, однако от них требуется платить нечто большее, чем налоги. От них требуется отдавать жизнь в войнах, которые многие из них не одобряют.

Подход к современному студенту с позиций Р-В-Д позволяет по-новому понять его характер, что, по моему убеждению, помогает устранить предмет классического противостояния (конфликт отцов и детей), проходящего под непродуктивным лозунгом "Разве это не ужасно?"

В 1965 году одно из крупнейших в мире учебных заведений — Калифорнийский Университет в Беркли — был потрясен серией шумных выступлений, транслировавшихся по всему миру. При этом со всей очевидностью выступило бунтующее Дитя многих студентов, проявившееся в лозунгах вроде: "Не доверяй никому старше тридцати". Родитель тоже подавал голос, например, устами председателя Совета попечителей, позволившего себе даже

непечатное выражение. Явным было и выступление Взрослого, принадлежавшего президенту Университета Кларку Керру, который был уволен в январе 1967 года. (Решения, принятые Взрослым, не гарантируют одобрения, безопасности и популярности, особенно со стороны тех, кто слишком напуган реальностью, чтобы взглянуть на нее трезво.)

Что же на самом деле происходило в Беркли? Почему в учебном заведении, известном как наиболее либеральное в стране, студенты требовали неограниченной свободы и выражали шумный протест против университетских властей? В журнале "Форчун" в своем подробном анализе беспорядков в Беркли Макс Уэйз пишет:

Ни одно учебное заведение не заслуживало в меньшей степени обвинений в тирании, чем Калифорнийский университет. Студенты имели право — и многие в Беркли им пользовались — жить за пределами университетского городка, так что университет никак не вмешивался в их образ жизни. Выбор предметов для изучения чрезвычайно многообразен и лишь незначительно регламентирован программой. Действительно, требования большей свободы выдвигались по отношению к тому, что в иных университетах расценивалось бы как чрезмерная свобода.

Далее он замечает, что "оказавшееся недостаточным влияние официальной власти, которая функционировала посредством обезличенных правил, привело к тому, что университет и общество в целом стали восприниматься студентами как носители тиранических порядков".

Соображение о том, какому влиянию были ранее подвержены студенты, представляется очень важным. Давайте обратимся к первым пяти годам жизни тех студентов, многие из которых, даже не принимая активного участия в бунте, симпатизировали ему. Их возраст был от 18 до 22 лет. Многие из бунтовщиков родились в 1943–1946 годах, и наиболее важные годы их жизни пришлись на военное и послевоенное время. Для этих лет были характерны неустойчивость семейной жизни, частые переезды, отсутствие отцов (если они вообще были живы), постоянная тревога матерей, а также общая социальная атмосфера, омрачавшая жизнь семьи. Многие молодые отцы, вернувшись с войны, воспользовались своими привилегиями и поступили в колледжи и университеты. Они трезво смотрели на мир, который так много требовал от них. Их ордена, израненные тела и души порождали излияния ненависти к войне и разрушению. Они не капитулировали перед отжившими порядками и устаревшими представлениями о том, каким должен быть мир. Их маленьким детям, сегодняшним студентам, жизнь не казалась домашним раем. Уже в детские годы они видели фотографии, изображавшие ужасы концлагерей, и это порождало у них серьезные сомнения в человеческой добродетели. Эта информация фиксировалась в Родителе.

С другой стороны, большинство этих детей унаследовало атрибуты благополучия, которыми напичкали их родители. Они были чистенькие, откормленные витаминами, с хорошо залеченными зубами и крупной страховкой в кармане. Однако эти блага не стерли тех ранних записей, которые ныне воспроизводятся в "неразумных" действиях протестующих студентов. Необходимо подчеркнуть, что мы не вправе делать широких обобщений обо всех студентах. Ведь есть и исключения. Некоторые из протестующих были старше других. Некоторые происходили из тех семей, чья стабильность не была нарушена военным лихолетьем. Тем не менее, наш подход вполне допустим. Именно так мы сможем выйти за пределы игры "Разве это не ужасно" по отношению к молодому поколению.

Раннее столкновение с трудностями и неопределенностью бытия не означает, что молодые люди могут уклоняться от ответственности за свое поведение. Но понять, что записано в их Родителе и в их Дитя, — значит понять те установки, которыми они руководствуются. Очевидно, что старая информация поступает не только от мятежного Дитя, но и от Родителя, и ее содержание также окрашено тревогой, протестом и недоверием к миру, который, кажется, не может существовать без войны. Большинство студентов никогда не жило рядом с носителем власти, которому они могли бы полностью доверять. Поэтому теперь они готовы протестовать против любой власти, не исключая и университетских властей. Они продолжали получать множество материальных благ, однако

почти ничто не подтверждало их уверенность в Том, что жизнь человека имеет смысл. Их Родитель дезорганизован, Дитя подавлено, а Взрослый гневно вопрошает: "Неужели вы не можете мне предоставить чего-то еще?"

Один из предметов недовольства состоял в том, что "университет слишком разросся". То же самое можно было бы сказать о населении земного шара. Франклин Мерфи, ректор Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, по профессии медик, ответил на это блестящей биологической метафорой:

Нет, он не слишком велик. Просто в последние годы он рос очень быстро, так что анатомия возобладала над физиологией. Если тело опережает в своем развитии нервную систему, организм становится дезорганизован. Нам надо усовершенствовать нервную систему университета, чтобы сделать организм жизнеспособным. А для того, чтобы координировать действия разных органов, нужна сложная нервная система. Университет нуждается в большей децентрализации и лучшей координации.

Функция "нервной системы" университета — та же, что и нервной системы человеческого организма — коммуникация. Это и функция нервной системы всего мира. Ее сконцентрированность на коммуникации, способность интенсифицировать ее или тормозить, может породить нечто новое по сравнению с древней тенденцией к насилию.

Те, кто стремится разрешить внутренние и международные проблемы, настаивают на "необходимости диалога", не заботясь о том, чтобы определить исходные понятия. В транзактном анализе существует четкая система определений, способствующая разложению поведения на объективно наблюдаемые единицы. Продуктивный диалог должен основываться на соглашении о том, что подлежит изучению и в каких понятиях описывается изучаемое.

Человек, знавший Сирхана Сирхана, говорил: "Он был фанатиком своей страны, но он не был неуравновешенным". Если мы хотим анализировать и прогнозировать поведение, слова "фанатик" или "неуравновешенный" являются бесполезными. По той же причине бессмысленны многие наши диалоги. Бывает, что многое сказано, но ничего не понято.

Анализ международных транзакций

Если транзактный анализ позволяет двум людям понять, что между ними происходит, можно ли использовать ту же систему понятий, чтобы разобраться, что происходит в международных отношениях? Так же, как и при межличностной транзакции, международная транзакция может быть взаимодополнительной, только если векторы транзактной диаграммы параллельны. В современном мире продуктивны только транзакции Взрослый — Взрослый. Существовавшие ранее отношения Родитель — Дитя между крупными и малыми странами более не продуктивны. Малые страны "взрослеют" и не хотят более играть роль Дитя. Их претензии понятны: как же еще им себя чувствовать после всего того, что мы делали с ними?

Одним из наиболее надежных институтов для анализа международных транзакций является ООН. Там имело место много перекрестных транзакций. Когда глава сверхдержавы стучит ботинком по столу, связи прерываются. Когда нам говорят, что "нас похоронят", это больно задевает наше Дитя. Но мы не должны позволять себе Детских реакций. Мы не должны отвечать и с помощью бряцающего оружием Родителя. В этом и заключается возможность перемен.

Маленькому ребенку надо постоянно повторять: "Я люблю тебя", но однажды сказанного "Я ненавижу тебя" достаточно, чтобы любые уверения в родительской любви впредь не воспринимались. Если бы маленький человек понимал, что жестокие слова порождены родительским Дитя, провоцирующим деструктивное отношение к ребенку, которого на самом деле обожают, — тогда бы он не воспринимал это утверждение как истину.

Так же обстоит дело и с утверждением Никиты Хрущева: "Мы вас похороним". Хотя это были отвратительные слова, которые не принесли никакой пользы ни его стране, ни

кому-либо вообще, их можно не принимать близко к сердцу, помня, что он — всего лишь человек, у которого есть Родитель, Взрослый и Дитя и содержание их совсем иное, чем у Родителя, Взрослого и Дитя любого другого человека, особенно — американского политика.

Доказательством того, что он не был политическим суперменом, служит тот факт, что сам он ныне похоронен в политическом смысле. И не требуется обширных исторических исследований, чтобы найти примеры подобных неуклюжих заявлений и поступков со стороны глав других государств, в том числе и нашего. Мы должны научиться реагировать на чужие слова и поступки из позиции не перепуганного, готового к драке Дитя, но Взрослого, способного искать истину, понимать те опасения, которое испытывает чужое Дитя, и те страдания, которые оно переживает, принуждаемое выполнять отжившие требования Родителя. Нам необходимо также взглянуть на себя со стороны и понять, что представляет собой Родитель в американской культуре. В этом Родителе много величия, но немало и слабостей, как, например, болезнь рабства, с которой мы сталкиваемся в лице расовых экстремистов, черных и белых. Элтон Трублад пишет:

В нашем нынешнем положении мы походим на шахматистов, чья позиция такова, что любой ход таит в себе опасность. Мы начинаем смутно ощущать, что все происходящее есть ужасное проявление морального закона, но нам трудно это понять и поверить в это. Возмущение азиатов кажется нам неоправданным, и это действительно так, если рассматривать лишь нынешнее положение дел. Однако сегодня мы лишь пожинаем плоды. Любой белый человек, униживший в прошлом достоинство китайца пренебрежительным обращением, приложил руку к разжиганию той лютой ненависти, которая, казалось бы, столь немотивированно обрушилось на нас в то самое время, когда мы ценой самопожертвования пытаемся воплотить высокие моральные принципы.

Этот моральный закон заключается и в том, что длительное унижение Дитя в другом человеке способно обратить его в чудовище. И нет ничего удивительного, что долгие годы унижений породили в Америке так много ужасающих монстров.

Одна негритянка после восстания в Лос-Анджелесе так отнеслась к высказывавшимся объяснениям произошедшего (безработица, нищета, жестокость полиции и т. п.): "Если они спрашивают — почему, то так никогда и не поймут".

Думаю, мы могли бы это понять, если бы наше перепуганное Дитя и самодовольный Родитель не вытеснили бы Взрослого.

Другой вопрос, — что нам делать. По-моему, начать надо с введения общепринятого языка для обозначения человеческого поведения. Транзактный анализ располагает таким языком. Психология превозносится как величайшая наука наших дней, однако она не в состоянии внести ясность в понимание нынешних социальных столкновений. Отвечая на вопросы в сенатском комитете по иностранным делам, один специалист в области человеческого поведения и общения заявил: "Я в растерянности. Я близок к тому, чтобы почувствовать себя глупцом". Это милое изъятие скромности не отменяет того факта, что люди, претендующие на понимание человеческого поведения, обязаны разбираться и в наших отношениях с народами других стран.

Я надеюсь, сенатор Фулбрайт и другие наши общественные деятели могут получить кое-что полезное от психиатров. По моему убеждению, понимание природы Р-В-Д и необходимости высвобождения Взрослого как у государственных лидеров, так и у простых избирателей явилось бы важнейшим шагом к пониманию стоящих перед нами социальных и политических проблем.

Мы должны понять, какое влияние имеет на нас Родитель (наш собственный Родитель, опирающийся на Родителя, типичного для нашей культуры). Мы должны понять, какой страх испытывает Дитя перед лицом мятежей и войн у народа Индии, терзаемого голодом и суевериями, у народа России, хранящего память о бунтах и цепях, у народа Израиля, помнящего недавнее истребление 6 миллионов евреев, у народа Северного и Южного Вьетнама, страшась нападения и штыков, у народа Японии, пережившего атомную бомбардировку. И тогда мы поймем, что это Дитя — маленькое слабое существо в мире,

наполненном страхом, стремящееся лишь к избавлению от боли. И тогда, возможно, наши международные контакты станут иными. Лонгфелло считал, что "если б нам открылась тайная история наших врагов, мы бы нашли в жизни каждого человека столько горя и страданий, что это умиротворило бы любую враждебность".

Мы не можем симпатизировать неблагополучному Дитя наших врагов, так как мы боимся их игр. И они не могут симпатизировать нам по той же причине. Недоверие — наша общая проблема. Человек повсюду стремится налаживать отношения, но со своих позиций. Мы увлекаемся мелочами и упускаем слишком много возможностей решения крупных проблем. Мы можем признать, что боимся друг друга, но не знаем, что с этим поделать.

Если участники международных контактов освоят язык Р-В-Д, если все они поймут, что страх наполняет Дитя, что невозможно прийти к согласию на уровне Родителя, а лишь только на уровне раскрепощенного Взрослого можно преодолеть всеобщую установку "Я не в порядке, вы в порядке", тогда появится вероятность принятия иных решений, не отягощенных грузом прошлого. Словарь транзактного анализа чрезвычайно прост и легко переводим на любой язык. Выражение "о'кей" вообще стало интернациональным. Слова "Родитель", "Взрослый" и "Дитя" говорят сами за себя. Располагая доступными понятиями для обозначения человеческого поведения, мы приближаемся к тому, чтобы избавиться от прежних страхов, порожденных трагедиями прошлого, и начать общаться с другими на том уровне, на котором только и возможно согласие — на уровне Взрослый — Взрослый. С помощью Взрослого мы сможем сообща разобраться в застарелых противоречиях. Непродуманные выражения лишают нас возможности строить отношения на принципе "Я — о'кей, вы — о'кей". Например, куда могут привести нас расточаемые дипломатами штампы "безбожный коммунизм", "Свободный Запад", "неразрешимый конфликт"? Переоценки заслуживает и выражение "мировой коммунизм", порождающее такой ужас, что у нас возникает желание вести одну войну за другой, платя за это немыслимую цену. Как же много войн предстоит нам пережить? И есть ли этому конец? Возможен ли мировой коммунизм? Все ли коммунисты безбожны? И что такое коммунист? Не изменился ли он за последние полвека? И все ли коммунисты одинаковы?

На Земле живет три миллиарда человек. Мы очень мало знаем о них как о людях, мы едва ли думаем о них как о личностях. Например, не воспринимаем ли мы такую страну как Индия лишь в качестве огромного скопления людей, значение которой состоит только в том, что она влияет на баланс сил в нашей борьбе с мировым коммунизмом? Помним ли мы, что народ Индии — это 1/7 населения мира, что он включает 6 различных этнических групп, 845 языков и диалектов, 7 основных религий и две непримиримо враждебные культуры? Если индийский Родитель и американский Родитель не могут договориться, есть ли надежда на взаимопонимание с помощью Взрослого? Мы связаны друг с другом, и все мы — люди, а не вещи. Люди всего мира — это не вещи, которыми можно манипулировать, а личности, которых надо понять; не язычники, которых необходимо обратить в свою веру, а люди, которых надо услышать; не враги, которых ненавидят, а личности, с которыми считаются; не родственники, которых надо содержать, а равноправные братья.

Невозможно? Наивно? Членам процветающего общества, привыкшим думать, что разрешение проблем одного человека возможно лишь за счет траты времени другим — от тысячи часов до нескольких лет (а подготовка психоаналитика занимает от 3 до 5 лет после получения высшего медицинского образования), — им сама мысль о возможности разрешения проблем 3 миллиардов человек кажется абсурдной. Родитель говорит: "Всегда будут войны и разговоры о войне". Дитя вторит: "Ешь, пей, веселись, потому что завтра все умрем". История учит нас тому, что было в прошлом. Но она ничего не может сказать о том, как должно или не должно быть. Вселенная находится в постоянном развитии и мы недостаточно знаем о ней, чтобы судить, чего произойти не может. Лишь Взрослый выступает той созидательной силой, которой это по плечу.

Взрослый способен понять, что другие ведут себя на уровне своего Дитя, но он способен отказаться реагировать подобным образом. Например, Соединенным Штатам

необязательно все время настаивать на своем. Вот что пишет в своей статье о роли Соединенных Штатов Роберт Хатчинс:

Мы должны признать недоброжелательность Китая, непримиримость Северного Вьетнама, враждебность Советского Союза, эксцентричность Де Голля и нестабильность современного мира. Не будем забывать и о том, что мы живем под угрозой термоядерной катастрофы. Какова же истинная роль Соединенных Штатов в мировых делах? В чем заключается та правильная и мудрая политика, которой необходимо следовать? Мы являемся жертвами не злокозненности других (такая точка зрения граничит с паранойей), а наших собственных ошибок и заблуждений. Это не отрицает враждебности других. Да, они враждебны. Нам же со своей стороны следует самим избегать враждебности, показывать пример великодушной и мудрой силы, побуждать мир к обузданию зла, с которым мы сталкиваемся повсеместно" [курсив мой. — Т.Х.].

По-моему, великий американский миф основан на установке "Мы в порядке, вы не в порядке". Наше благополучие освящено сентиментальными воспоминаниями о Томасе Джефферсоне, Томасе Пейне и Аврааме Линкольне. О себе мы думаем лишь с лучшей стороны, а других воспринимаем карикатурно. Томас Мертон, говоря о современных проблемах, спрашивает:

Что же мы будем делать, когда, наконец, поймем, что мы не одинокие обитатели пустынных прерий, а такая же часть мировой истории, как и другие народы? Это будет концом американского мифа. Мы не сможем более с блистающих высот поучать остальных, ведь мы такие же, как они. Допустимо ли этого не признавать? Или мы с очередной банкой пива в руках снова уткнемся в телевизор, где все проблемы разрешаются так легко: хорошие парни всегда стреляют первыми и всегда побеждают?

В Америке меткий выстрел и победа в драке всегда превозносились "добрыми, порядочными, богобоязненными людьми", которые сегодня недоумевают, почему насилие захлестнуло страну. После убийства Роберта Кеннеди Артур Миллер писал:

Насилие существует потому, что мы ежедневно его прославляем. Любой недоучка может разбогатеть на стряпне телевизионных шоу, где жестокость преподносится во всех ужасающих деталях. Кто финансирует такие передачи, кто участвует в них? Эти люди — преступные психопаты? Нет, это столпы общества, преуспевающие и уважаемые. Мы должны ощутить заслуженное раскаяние и стыд, прежде чем пытаться построить общество без насилия, не говоря уже о решении мировых проблем. Страна, где люди с опаской ходят по улицам, не имеет права поучать других, как им жить, не говоря уже о том, чтоб бомбить их и сжигать.

Превознесение насилия фиксируется Родителем наших детей. И это позволяет ненависти копиться в каждом Дитя. Это сочетание — смертный приговор нашей культуре. Ежегодно в США совершается 6500 убийств; сравним — 30 в Англии, 99 в Канаде, 68 в Германии, 37 в Японии. Только в 1967 году в Соединенных Штатах было продано свыше 2 миллионов единиц огнестрельного оружия. За первые 4 месяца 1968 года в одной только Калифорнии был легально продан 74241 пистолет.

Президент Джонсон создал новую комиссию для изучения проблем преступности, чтобы выявить "причины, проявления и способы предотвращения физического насилия в стране, начиная от убийств, мотивированных предрассудками, психическими заболеваниями, идеологией и политикой, и до повседневного насилия, охватившего улицы городов и даже наши дома" [курсив мой. — Т.Х.].

Насилие в наших домах — самое страшное. Убийства совершает именно Дитя. Где же Дитя этому учится?

Доктор Рэй Хелфер и доктор Генри Кемпе из университета Колорадо в своей книге "Забитый ребенок" приводят такие данные: в Соединенных Штатах ежедневно 1–2 ребенка моложе 5 лет погибают от рук собственных родителей. Детоубийство уносит больше жизней, чем туберкулез, коклюш, полиомиелит, корь, диабет, ревматизм и аппендицит вместе взятые. Кроме того, каждый час 5 детей получают ранения от рук своих родителей или воспитателей.

Доктор Хелфер пишет, что для решения этой проблемы многим родителям необходима помощь психиатра, а найти его — это еще одна проблема. В день убийства сенатора Кеннеди служба Гэллапа зафиксировала характерный штрих общественного мнения: одним из путей решения проблемы называлась помощь родителям. Опрошенные считали, что устранение насилия связано с ужесточением законов о владении оружием; но помимо этого большинство высказывалось за устранение из телепрограмм передач, связанных с насилием, а также за улучшение условий семейного воспитания, включая организацию курсов для родителей по воспитанию детей.

При Институте транзактного анализа в Сакраменто такие курсы были созданы в 1966 году. Восьминедельный курс обучения начинается с разъяснения схемы Р-В-Д. В работе принимают участие психиатры, работники социальных служб, педагоги, педиатры, акушеры, психологи; все они пользуются общим языком Р-В-Д. Транзактный анализ используется в следующих сферах: разрешение дилеммы "Я хочу доверять ему, однако..."; исправление малолетних нарушителей; коррекция моральных ценностей; примирение противоречивых стремлений к любви и свободе; коррекция отсталости и различных отклонений; исправление неуспеваемости и игровых нарушений; формирование здоровых установок по отношению к сексу и браку; контроль эмоций. Эти курсы помогают хорошим родителям стать еще лучше, а неблагополучным семьям — разрешить свои проблемы.

По окончании этих курсов одна женщина написала: "Это обучение — лучшее, что когда-либо происходило с нами. Оно открыло нам с мужем новые возможности взаимоотношений, и я ощущаю, что мне это очень помогло. Мои сослуживцы неоднократно говорили мне, что поступив на курсы, я стала совершенно другим человеком. Одна женщина так и сказала мне: "Благослови Господь твоего Взрослого". Кроме того, мы теперь поняли, в чем заключается проблема нашей дочери, и мы чувствуем, что способны разрешить ее сами."

Знать, как положить конец насилию в своем доме, — значит знать, как победить насилие во всем обществе. Руководители нашей промышленности, творцы рекламы и развлечений должны понять то, чему научились эти родители. Усилия, предпринимаемые в стенах дома, сводятся на нет противоречащими им внешними условиями. Моя десятилетняя дочь поинтересовалась, станем ли мы смотреть фильм "Бонни и Клайд". Я ответил, что нет, поскольку он перенасыщен насилием и мне не по душе то, как в нем превозносятся довольно скверные личности. Несколько дней спустя я был озадачен тем, как объяснить ей, что фильм "Бонни и Клайд" удостоен высоких премий.

Я уверен: тем, кто наживается на пропаганде насилия, очень милы рассуждения некоторых психологов, будто демонстрация насилия способствует безопасной разрядке агрессивности. Эта точка зрения не достойна одобрения. Я знаю, что множество свидетельств ей противоречит. Эти психологи придерживаются мнения, что чувства накапливаются подобно тому, как наполняется сосуд, который следует опорожнить. Более точно было бы рассматривать чувство как результат воспроизведения старых записей, которые можно выключить посредством волевого усилия. Мы не должны искать, куда бы излить наши чувства, мы можем их просто выключить, избавить наш компьютер от засорения либо заполнить его чем-то иным. Эмерсон говорил: "Человек — это то, о чем он постоянно думает".

В иные времена, когда обычным делом были политические убийства, продажа людей в рабство, распятие невинных, убийство младенцев, развлечение толпы кровопролитием на арене, добрый и мудрый человек писал: "что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте" (послание Ап. Павла к Филиппийцам, 4:8).

Мы не должны ненавидеть зло столь сильно, чтобы забывать о любви к добру. А в Америке много хорошего и доброго, того, что на протяжении долгих лет вызывало восхищение людей во всем мире. В 1950 году представитель Ливана в ООН Чарльз Малик сказал:

Когда я думаю о том, что ваши (американские) церкви и университеты могут сделать,

проповедуя любовь и прощение, подавая пример сдержанности, тренируя ум, выявляя истину; когда я вижу, что может совершить ваша промышленность, обращая материальный мир в средство облегчения бремени человека; когда я задумываюсь над тем, что могут создать ваши семьи и общественность своим характером, твердостью, постоянством и юмором; когда я размышляю о великом значении газет, кино, радио и телевидения в распространении американских идей; когда я размышляю обо всех этих вещах и представляю себе, что ничто не помешает этим силам посвятить себя правде, любви и жизни, — тогда я говорю себе: наверное, царствие Господне близко.

Единственное, что может этому помешать, — страх перед другими жителями Земли, страх Дитя, направляющий наши позитивные ресурсы на эскалацию бесконечной борьбы, в которой мы наивно рассчитываем победить.

Победители и побежденные

Перед Гамлетом стояла альтернатива: "Быть или не быть". Считается, что перед нашим народом стоит альтернатива "победить или проиграть" в битве с мировым коммунизмом. И оказывается: победить — более важно, чем быть, если принять во внимание все возрастающий риск военного столкновения и всеобщей ядерной катастрофы. Вьетнамские деревни перед штурмом подвергались такому обстрелу, что когда войска входили в них, там не оставалось камня на камне и ничего живого. Один офицер по этому поводу заявил: "Мы должны были уничтожить их, чтобы их спасти". Это похоже на заявление Родителя: "Я от этого страдаю больше, чем ты". Можем ли мы сказать это погибшим жителям разрушенной деревни?

Могут ли народы Азии поверить, что демократия, которую мы насаждаем, является наилучшей? Способны ли они это понять и принять? Не судят ли они о нашем "свободном образе жизни" по тому, что происходит в нашей стране? Могут ли они поверить в наше расположение к азиатам при том, что нашу страну сотрясают расовые столкновения? Мы провозглашаем: "Демократия — это прекрасно" подобно тому, как мать заявляет: "Шпинат — это вкусно", не позволяя нам высказать собственные вкусовые ощущения. А сама мать, любит ли она шпинат? По душе ли нам наши демократические институты? Демократия — это добро, но обязательно ли устанавливать это добро штыками?

"Демократия — это прекрасно", "Я сам страдаю от этого больше, чем ты" — вот два вида опасных международных игр, подчиняющихся одному скрытому мотиву: "Мы должны победить, иначе мы проиграем".

Победа или поражение. Является ли это единственным выбором для личности и для нации? Единственный путь оставаться победителем — окружить себя побежденными. Когда далекие предки человека из-за климатических изменений были вынуждены покинуть леса, у них было лишь два варианта существования на открытых пространствах. Те, кто побеждал в битве за пищу, выживали, проигравшие — погибали. Религиозные и политические деятели неоднократно предлагали иную модель существования, но большинством она расценивалась как утопия. Ведь на протяжении всей истории человечества преобладала модель "победа или поражение".

Но мир меняется. Благодаря развитию науки стало возможным обеспечить пищей все население Земли, если неконтролируемый рост его численности будет остановлен. Наука открыла средства контроля над рождаемостью. И сегодня можно сделать выбор в пользу иной установки: "Я — о'кей, ты — о'кей". Сосуществование возможно. Поначалу мозг человека развивался во имя его выживания. Не следует ли нам сегодня обратить свои способности на решение другой задачи: выживания всего человечества? Может ли короткий период нашего существования на Земле быть посвящен полному раскрытию духовных способностей человека?

Если мы, наконец, признаем реальность принципа "Я — о'кей, ты — о'кей", то, быть может, добьемся позитивных перемен в этом мире, остановим насилие, угрожающее

разрушить все, что создавалось миллионы лет?

Тейяр говорил: "Либо природа не приемлет нашего стремления в будущее, и тогда мысль — плод усилий миллионов лет — мертворожденна в бессмысленной вселенной. Либо открыт иной путь..."

Мы верим, что нашли этот путь. И открыть его — дело не безымянного общества, а личностей, это общество составляющих. Это открытие становится возможным только тогда, когда личность освобождается от власти прошлого и обретает способность по своему выбору принимать или отвергать ценности прошлого. Ясно одно: общество не изменится, пока не изменятся люди. Наши надежды на будущее основаны на том, что мы видели, как люди меняются. И это — главное, о чем написана эта книга. Мы верим, что она способна стать страницей в учебнике выживания человечества.

Послесловие

Судьбы книг сродни людским судьбам. Одни — "халифы на час", другие обречены на бессмертие. У научных книг, как правило, век короток, особенно в XX веке, когда так ускорился темп развития научного знания. Это тем более справедливо для книг научно-популярных. А именно такую книжку Вы держите в руках. Перед Вами — популярное изложение теории и практических приложений транзактного анализа (ТА).

Книге около 30 лет. У человека это период расцвета, первой зрелости. Пожалуй, в таком периоде развития и находится ТА, рождение которого пришлось на конец 50-х — начало 60-х годов. "Я — О'Кей, Ты — О'Кей" Томаса Харриса — одна из первых монографий в новой области психологии и первая книга по ТА, адресованная действительно широкому читателю.

Шестидесятые годы — детство ТА, счастливое, хотя и далеко не безмятежное. Пациенты с энтузиазмом принимали новую психотерапию, усилия Эрика Берна и его последователей вызвали широкий общественный резонанс. Однако академическая психология и ортодоксальный психоанализ, господствовавшие тогда в США, приняли в штыки теорию Берна, претендовавшую на общепонятное объяснение большинства известных психологических феноменов, и, главное, открывавшую новые пути быстрой коррекции практически любых психических отклонений и личностных проблем.

ТА стал известен в первую очередь своей теорией личности, знаменитой схемой "Родитель — Взрослый — Дитя". Согласно берновским представлениям, в психике каждого человека соприисутствуют и взаимодействуют три "существа": Родитель — собрание незыблемых стереотипизированных идей о мире и о самом себе, перенятых от значимых других, которые "встраиваются" (интроецируются) внутрь нашей психики; Дитя — "записи" прошлых психических состояний, главным образом сильно аффективно насыщенных; и Взрослый — психическая структура, живущая в настоящем и занимающаяся обработкой информации "здесь-и-теперь". На основе такого понимания личности (структурного анализа) Э. Берна и его коллеги создали концепции социального действия (анализ транзакций) и анализа манипулятивных межличностных взаимодействий, названных играми. Кроме того в ТА входит теория личностного сценария — плана жизни, формирующегося в детстве под воздействием значимых взрослых (сценарный анализ). В книге Т. Харриса в той или иной мере отражены первые три блока ТА и совсем не затронут сценарный анализ, находившийся в середине 60-х годов в стадии разработки. Последний отражен в поздних трудах Э. Берна "Принципы группового лечения" (1966) и "Что ты говоришь после того, как поздоровался" (1972)'.

За три года до выхода в свет "Я — О'Кей, Ты — О'Кей" появилась и тут же стала бестселлером книга Э. Берна "Игры, в которые играют люди" (1964). Читалась она многими, читалась запоем. Говорили: "Ну, наконец, психологи что-то нам объяснили". Но книгу прочли, поставили на полку, а по-настоящему понятой из нее осталась ничтожно малая часть. Что уж и говорить — из уст квалифицированного психотерапевта, специалиста по ТА

доводилось слышать, что он, читая в n-ый раз эту книгу, начинает вдруг понимать не доходивший ранее смысл текста. В этом специфика книг основателя ТА, поставившего себе целью, "чтобы книги были понятны восьмилетним детям", однако добившегося лишь того, что каждый заинтересованный человек читает его труды с неослабевающим вниманием, но, как правило, воспринимая лишь поверхностный слой: в "Играх" — это описание и классификация транзакций и игровых взаимодействий.

Томас Харрис впервые написал действительно научно-популярную книгу по ТА. И не случайно она сразу же попала в списки бестселлеров: книга была написана в нужное время, в нужном месте и отвечала настойчивому запросу общества — найти пути совершенствования человеческой природы. Она действительно отвечала на вопрос "Как?" и доказывала, что это работает.

Если утрировать, рецепт автора, как впрочем и большинства "транзактников" того времени, выглядит следующим образом: освой схему "Родитель — Взрослый — Дитя", освободи Взрослого-компьютер от древнего хлама, и вот она, свобода, — Я О'Кей и Ты О'Кей. Таким и осталось представление о ТА у многих и многих, в том числе и у специалистов.

Первый перевод на русский язык книги "Я — О'Кей, Ты — О'Кей" был сделан в 1975 году ВИНТИ. Это была одна из первых книг по ТА, ставших относительно доступными нашему читателю. Для многих она явилась основным источником в этой области, а некоторые даже долгое время считали Харриса творцом ТА. Между тем в книге Харриса отражен далеко не весь ТА. Существеннейший его блок — сценарный анализ, как уже было сказано, остался за рамками книги. А именно в сценарном анализе Э. Берн и его талантливые продолжатели Клод Стайнер и Роберт Гоулдинг видят путь к радикальному разрешению личностных проблем, тогда как понимание структурной схемы Р-В-Д рассматривается лишь как начальный этап терапии.

Можно ли рациональным усилием (раскрепощением Взрослого) избавиться от мучающих человека внутренних проблем? Думается, это возможно лишь при незначительных нарушениях, или когда пациентом уже проделана большая работа над собой. В большинстве же случаев терапевт, останавливающийся на стадии структурного анализа, неизбежно столкнется с неразрешимыми трудностями.

В ранний период ТА делал всю ставку на Взрослого. Но вскоре стало ясно, что только лишь Взрослый самоанализ, даже при снятии всех рационализации, редко приводит к успеху лечения. Дело в том, что многие серьезные личностные проблемы коренятся в Эго-состоянии Дитя: ребенок, поставленный воспитывающими взрослыми перед необходимостью измениться, чтобы получить столь нужное ему признание (говоря ТА-языком, получить прикосновения — *stroking*), или иногда даже в полном смысле слова — чтобы выжить, принимает экзистенциальное решение, закладывающее основу личностного сценария, чаще всего несущего для человека негативный смысл. Поэтому, чтобы надежно вылечить пациента, терапевту следует фокусироваться на Дитя, а также внутреннем влиянии Родителя. Один из самых эффективных приемов — актуализировать у клиента то Детское состояние, в котором было принято решение, и, при поддержке Взрослого, подвести его к новому, осознанному решению (терапия нового решения Р.Гоулдинга). Как видим, Взрослый здесь участвует, но последнее слово — за Дитя. Эти проблемы поднимались уже Э.Берном, однако он все же до конца жизни возлагал основные надежды на Взрослого. Вот что говорит Р.Гоулдинг об изменениях, произошедших в послеберновский период развития ТА:

Я думаю, что одно из самых значительных изменений касалось убеждения Эрика — а возможно он так это и ощущал, — что излечение вызывается побуждением Взрослого и при посредстве Взрослого функционирования с целью разрешения проблем. Я не верю в это уже двадцать лет. Я всегда считал Взрослого необходимым в этом процессе, но пока вы не дадите Дитя возможности видеть, думать, чувствовать и поступать иначе, чем Дитя видело, думало, чувствовало и вело себя в прошлом, вы не сдвинетесь с мертвой точки. Дело в том, что каждый раз, когда человек принимает решение измениться из своего Взрослого, он не

принимает во внимание, где находится Дитя, во что Дитя верит, на чем основывается поведение Дитя. А поведение Дитя основано на том факте, что ребенок принял успешное для себя решение в некоторый момент, разрешив тогда проблемы "здесь-и-теперь", с этими людьми, в это время посредством определенного поведения, направления мысли и чувства. Ты можешь что угодно делать со Взрослым принятием решения, но пока ты не вовлечешь в это Дитя, оно не даст ни малейшего шанса для изменения. Оно будет саботировать все, что ты говоришь.

Взросло-центрированность раннего ТА особенно ярко проявилась в книге Томаса Харриса. Вот только два примера:

"Ускорение лечения достигается только поддержанием активности Взрослого. (...) Свободное выражение чувств может принести удовлетворение Родителю и Дитя, как это и бывает в повседневной жизни, но в терапевтической группе такая транзакция только мешает усвоению ключевых понятий и раскрепощению Взрослого" (Наст, изд., с. 249). "Более точно было бы рассматривать чувство как результат воспроизведения старых записей, которые можно и выключить посредством волевого усилия. Мы не должны искать, куда бы излить наши чувства, мы можем их просто выключить, избавить наш компьютер от засорения либо заполнить его чем-то иным" (Наст. изд., с. 317).

Такая трактовка ТА вызвала двоякую реакцию. С одной стороны, ее с радостью подхватили приверженцы поведенческого подхода. Эта версия ТА, схожая с карнегианством, бытует в программах обучения менеджеров, входит в некоторые курсы социально-психологического тренинга. С другой стороны, такого рода рационалистический подход вызвал неприятие у многих гуманистически настроенных психологов. Приведем одно из характерных высказываний:

(...)Взросло-ориентированный подход несет по крайней мере два порочных момента: 1) недостаточно серьезное внимание уделяется естественному окружению; 2) по существу самоцентрированная ориентация ставит других, другие общества, другие страны или другие миры на второе место. Мы думаем, не будет преувеличением сказать, что Взрослый — как обоюдоострый меч, порочная часть которого является источником многих бедствий сегодняшнего дня.

В современном ТА положение изменилось. Да и само понимание Взрослого стало существенно иным. Сейчас уже мало кто назовет Взрослое эго-состояние компьютером. Пр процитируем еще раз дискуссию ведущих психотерапевтов-членов Международного общества ТА:

РИЧАРД ЭРСКИН: Он [Э. Берн] действительно говорил, что оно как компьютер. Я думаю, что в 50-х гг., когда он писал, люди были под большим впечатлением от того, как быстро компьютер может анализировать огромный массив информации. Я думаю, в эту информацию включались и все эмоции, ощущения, телесные проявления и восприятия.

КАРЛО МОИСО: В этом все дело. Когда мы говорим, что Взрослый — это компьютер эго, мы превращаем метафору в функцию. И я думаю, что это большая ошибка.

Сейчас, когда компьютеры стали повседневным инструментом и вошли в наши дома, назвать Взрослого компьютером — значит исказить идею Р-В-Д. Об этом надо помнить, читая книгу "Я — О'Кей, Ты — О'Кей".

Готовя к изданию книгу Томаса Харриса, мы испытывали двойственные чувства. С середины 60-х годов. ТА значительно шагнул вперед, и многие теоретические положения, отстаиваемые автором, следует принимать с оговорками. Однако книга написана опытным практиком и явно незаурядным человеком, написана мастерски, полна точных метафор и ярких наблюдений. Ряд концепций автора не утратил своего значения. В первую очередь, это его изложение четырех жизненных позиций, а также личностная типология с точки зрения ТА (глава "Чем мы отличаемся друг от друга"). Многие замечания Т.Харриса звучат очень современно, например: "Любая внешняя ситуация, в которой маленький человек чувствует себя настолько зависимым, что он не волен усомниться или исследовать, продуцирует данные, накапливаемые Родителем" (Наст, изд., с. 42–43. Ср. современные теоретические

воззрения на такого рода процессы в кн.: Психология воспитания/Под ред. В.А. Петровского. М., 1995. С. 58–59). А такое афористичное высказывание Харриса следовало бы усвоить любому воспитывающему взрослому: "Правило [отношений родителей с ребенком] таково: «Если не уверен, то лучше одобряй»" (Наст. изд., с. 200).

Как мы уже упоминали, первый русский перевод "Я — О'Кей, Ты — О'Кей" появился в 1975 году и был известен в самиздате. В 1993 году он был издан в Новосибирске, но, к сожалению, в нем остались без исправлений многие неточности; в этом издании также опущены многочисленные и очень важные рисунки. В том же году в Москве публикуется новый, сокращенный перевод книги Т.Харриса. Мы спросили себя: нужно ли еще одно издание этой книги, а если да — то издавать ли полный перевод. И ответили на оба вопроса утвердительно. У многих книг по ТА в нашей стране сложилась незавидная судьба. Практически загублена для русского читателя важнейшая монография Эрика Берна "Транзактный анализ в психотерапии", ее перевод, изданный в Санкт-Петербурге в 1992 году, не выдерживает никакой критики. До сих пор не издан полный перевод его последнего труда "Что ты говоришь после того, как поздоровался". По-настоящему повезло, пожалуй, лишь книге М.Джеймс и Д.Джонгвард "Рожденные выигрывать", видимо недаром она носит такое название. Мы рады содействовать более счастливой судьбе в России книги Томаса Харриса, составившей веху в истории ТА, и являющейся, не побоимся громкого слова, своеобразным памятником американской культуры XX века.

В.К. Калинин