

ГЛАВА 1

СТРУКТУРНЫЙ И ТРАНЗАКТНЫЙ АНАЛИЗ

Кирпичики, из которых построена теория транзактного анализа (ТА), — три наблюдаемые формы функционирования Я: Родитель, Взрослый и Ребенок. Они чем-то напоминают три базовых психоаналитических понятия (суперэго, эго и ид), но на деле отличаются от них.

Родитель, Взрослый и Ребенок отличаются от суперэго, эго и ид тем, что все они являются проявлениями эго. Кроме того, когда говорят об этих состояниях, имеют в виду наблюдаемое поведение, а не теоретические конструкции. Например, когда человек находится в детском эго-состоянии, наблюдатель видит детские прыжки и слышит пение и смех. Транзактные терапевты работают с сознательной частью психики, так как это помогает им лучше объяснять и предсказывать социальное поведение человека.

СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ

В каждый данный момент времени личность пользуется одним из трех состояний Я. Диагностика актуального состояния Я осуществляется на основе видимых и слышимых особенностей поведения человека. Состояние Я человека определяется по его движениям, тембру голоса, употребляемым словам. Некоторые жесты, позы, манеры, выражения лица и интонации, а также некоторые слова ассоциируются с определенным состоянием Я. Кроме объективно наблюдаемых особенностей поведения человека, терапевт должен обращать внимание и на свои эмоциональные реакции и мысли, так как они могут

содержать полезную информацию. «Родительская» реакция терапевта говорит о том, что у пациента активно «детское» состояние, в то время как ощущение приниженности и желание бунта у терапевта говорят об активном «родительском» состоянии пациента, ит. д.

Диагностика эго-состояния человека должна осуществляться с опорой на три источника информации: 1) поведение самого человека; 2) эмоциональную реакцию наблюдателя; 3) мнение самого человека. Следовательно, определив, в каком состоянии находится клиент, транзактный аналитик не говорит: «Это ваш Ребенок!» Он сообщает клиенту: «Вы ведете себя и разговариваете, как если бы находились в детском эго-состоянии; кроме того, ваше поведение вызывает у меня желание позаботиться о вас. А что думаете вы?» Естественно, если есть и другие наблюдатели, их мнение тоже должно учитываться (см. также гл. 6).

Ребенок

Детское эго-состояние делает поведение человека таким, каким оно было в детстве. Ребенку никогда не бывает больше семи лет, а иногда может быть даже одна неделя или один день. Человек в детском эго-состоянии сидит, стоит, ходит и говорит так же, как он это делал, когда ему было, скажем, три года. Детское поведение сопровождается соответствующим восприятием мира, мыслями и чувствами трехлетнего ребенка.

Детское эго-состояние у взрослых проявляется лишь мимолетно, так как вести себя по-детски не принято. Тем не менее детские проявления можно наблюдать в некоторых особых ситуациях, например во время игры в футбол, где радость и гнев выражаются непосредственно и где взрослого мужчину, прыгающего от радости, когда его команда выигрывает, невозможно было бы отличить от пятилетнего мальчугана, если бы не рост и не щетина на лице. Это сходство выходит

за пределы наблюдаемого поведения, так как в этот момент взрослый мужчина не только ведет себя, но и воспринимает мир как ребенок.

В детском эго-состоянии человек тяготеет к употреблению коротких слов и междометий вроде «оого!», «здраво!», «фу ты!» и произносит их тонким детским голосом. Он принимает характерные для ребенка позы и жесты: опущенная голова, поднятые кверху глаза, косолапость. Сидя, он съезжает на край сиденья, раскачивается на стуле, ерзает или горбится. Прыжки, хлопанье в ладоши, громкий смех и крики — все это принадлежит к репертуару детского эго-состояния.

Кроме ситуаций, в которых общество разрешает детское поведение, оно также может наблюдатьсь в фиксированной форме у так называемых больных шизофренией, а также у актеров, чья профессия требует умения входить в детское состояние Я. Естественно, детское состояние Я наблюдается у детей.

Ребенка младше года во взрослом встретить трудно, если же это произошло, значит у этого человека серьезные трудности. У «нормальных» взрослых людей такой маленький Ребенок проявляет себя в случае сильного стресса, сильной боли или большой радости.

Невозможно недооценить роль Ребенка в психике человека. Это лучшая часть человека и единственная часть, которая умеет радоваться жизни. Это источник спонтанности, сексуальности, творческих изменений и радости.

Взрослый

Взрослое эго-состояние — это компьютер, бесстрастный орган личности, который собирает и обрабатывает информацию и прогнозирует ситуацию. Взрослый собирает данные о мире с помощью органов чувств, обрабатывает их логической программой и, если это необходимо, выдает прогноз. Он

воспринимает мир через диаграммы. В то время как Ребенок воспринимает мир в цвете и только с одной точки зрения, Взрослый видит мир черно-белым и наблюдает его с нескольких точек зрения одновременно. Во взрослом эго-состоянии человек временно отключается от своих эмоциональных и других внутренних реакций, так как они мешают объективно воспринимать и анализировать внешнюю реальность. Таким образом, в состоянии Взрослого у человека «нет чувств», хотя при этом он может осознавать чувства своего Ребенка или Родителя. Родительское эго-состояние часто путают со Взрослым, особенно если Родитель спокоен и внешне ведет себя рационально. Тем не менее Взрослый не только рационален, у него еще и отсутствуют чувства.

Судя по описанным Жаном Пиаже «стадиям развития формальных операций», можно предположить, что взрослое состояние формируется у человека постепенно в течение детства как результат его взаимодействия с внешним миром.

Родитель

Поведение родительской части обычно скопировано с родителей человека или других авторитетных фигур. Оно перенимается целиком, без каких бы то ни было изменений. Человек в родительском эго-состоянии — это видеозапись поведения одного из его родителей.

Родительское эго-состояние не воспринимает и не анализирует. Его содержание постоянно. Родительское состояние иногда помогает принимать решения, оно хранит традиции и ценности и в этом качестве является важным для воспитания детей и сохранения цивилизации. Оно включается, когда недоступна информация, необходимая для принятия решения Взрослым; но у некоторых людей оно всегда заменяет собой взрослое эго-состояние.

Родительское состояние не зафиксировано полностью: оно может изменяться в связи с тем, что личность что-то прибавляет

к своему родительскому репертуару или что-то исключает из него. Например, воспитание первенца увеличивает количество родительских реакций личности. Начиная с подросткового возраста и до старости, когда человек сталкивается с новыми ситуациями, требующими родительского поведения, а также когда он встречает новые авторитетные фигуры или образцы для подражания, его Родитель в чем-то изменяется.

В частности, человек может научиться развивать своего Заботливого Родителя и исключать подавляющие аспекты поведения этой части. Некоторые родительские действия генетически заложены в человеке (желание заботиться о своем ребенке и защищать его), но другая, большая часть родительского репертуара приобретается в процессе на-учения, надстраиваясь над двумя врожденными тенденциями: заботиться и защищать.

Голоса в голове

Структурный анализ организован вокруг этих трех понятий, но в нем существует и ряд дополнительных концепций.

Состояния Я действуют по очереди; следовательно, в один момент времени человек может находиться в одном и только в одном состоянии. Такое состояние называется *исполнителем*, так как осуществляют исполнительную власть над личностью. Когда одно из состояний Я является исполнителем, человек может осознавать то, что с ним происходит, как бы наблюдая за собой со стороны. Это ощущение обычно возникает, когда состояние Родителя или Ребенка является исполнительным, в то время как «настоящее Я» (как правило, Взрослый) наблюдает за событиями, не имея возможности включиться. Таким образом, второе активное состояние Я осознает происходящее, при этом не влияя на двигательные реакции (феномен катексиса).

В связи с тем, что могут быть одновременно включены два состояния Я (одно — действующее, а другое — наблюдаю-

щее), между ними возможен внутренний диалог. Например, некто, изрядно выпив на вечеринке, пускается в пляс. Таким образом, в данный момент действует его детское состояние, в то время как родительское наблюдает за его прыжками и отпускает реплики типа «не смеши людей, Чарли!» или «а как насчет твоего позвоночника?». Часто одного такого комментария бывает достаточно, чтобы отключить Ребенка (феномен *декатексиса*) и передать исполнительную власть Родителю. В этом случае Чарли внезапно оборвет свой танец, возможно, смутился и вернется на свое место, после чего ситуация «перевернется», и теперь уже сам Чарли, находясь в родительском состоянии, будет со своего места с неодобрением взирать на танцоров. Научиться осознавать такие внутренние диалоги между исполняющей и наблюдающей частями — важный шаг в процессе терапии.

Такой диалог может происходить между двумя любыми состояниями Я. В процессе психотерапии часто возникают диалоги между Критическим Родителем и Естественным Ребенком (см. гл. 2, «Структурный анализ второго порядка»).

Других людей преследуют «голоса в голове». Обычно они подают агрессивные, критические реплики вроде «Ты плохой (глупый, уродливый, ненормальный, больной)», то есть «Ты не в порядке», или предсказывают неудачу: «У тебя не получится» или «Это дурацкая затея, лучше брось ее».

Такие «послания изнутри» были описаны Эллисом и Фрейдом. Первый назвал их «катастрофическими ожиданиями», а второй — проявлениями «примитивного, жестокого суперэго». Викофф назвала такое родительское состояние, враждебное Естественному Ребенку, Большим Свином.

ИСКЛЮЧЕНИЕ И ЗАРАЖЕНИЕ

Иногда бывает трудно определить активное состояние Я из-за того, что многие люди маскируют своего Ребенка или Родителя под Взрослого. Самоуверенное и несправедливое

критическое мнение часто выражается в рациональных терминах. Родитель, со спокойным выражением лица притворяющийся Взрослым, может выражаться вполне логично. Будучи во взрослом состоянии Я, муж спрашивает жену: «Почему обед еще не готов?» Будучи в состоянии Родителя, замаскированного под Взрослого, он задает тот же вопрос. Разница лишь в том, что в первом случае муж просто хочет получить ответ на свой вопрос, а во втором — он пытается надавить на жену и обвинить ее в лени и неорганизованности.

Иногда две группы мышц могут быть активированы двумя разными состояниями Я одновременно. Например, голос и выражение лица преподавателя демонстрируют взрослое состояние Я, а нетерпеливое постукивание руки выдает Родителя. В таком случае следует думать, что поведением человека руководит Родитель в обличье Взрослого, то есть просто Родитель, либо родительское и взрослое состояния чередуются в нем с большой скоростью.

Чередование состояний Я зависит от проницаемости границ этих состояний. Проницаемость — важная величина в психотерапии. Низкая проницаемость ведет к исключению одним состоянием другого, зачастую более полезного в данной ситуации, чем исключающее состояние.

Например, в ситуации вечеринки исключающий Взрослый менее уместен, чем исключенный им Ребенок. Цель вечеринки — отдых и веселье; Ребенок умеет это делать, а анализирующий Взрослый — нет. Когда у отца активен исключающий Взрослый, он не дает исключенному Родителю заботиться о детях. Например, маленький Джонни спрашивает отца: «Папа, а зачем надо идти спать?» — и отец (от лица Взрослого) отвечает ему целой лекцией по физиологии, психологии и социологии сна. Между тем Родитель дал бы более понятный ответ: «Потому что ты устал и, если не поспишь, завтра утром будешь разбитым».

С другой стороны, чрезмерная проницаемость создает сложности другого рода; чаще всего это неспособность личности оставаться во взрослом состоянии в течение более или менее продолжительного времени.

Каждое состояние Я является в некотором роде адаптивным «органом», помогающим Я как целому приспособиться к реальности. Каждое состояние специально предназначено для решения проблем определенного рода. Можно сказать, что родительское состояние идеально подходит для ситуаций, требующих контроля — над детьми, над страхами, над новой ситуацией, над нежелательным поведением и над Ребенком. Взрослый востребован в случаях, когда необходим точный прогноз. Ребенок подходит для всех творческих действий: для рождения новых идей, для создания новой жизни, для встречи с новым опытом, для отдыха, веселья, игры и т. д.

Адаптация или приспособление в данном случае означает реагирование на стимулы реальности. Адаптация к деспотичным требованиям есть специальная форма реагирования, которая в большинстве случаев — при условии, что человек не находится под полным физическим контролем тирана, — является ненужной и нездоровой. Следовательно, адаптация в целом полезна для индивида, если только она не является реакцией на действия людей, которые не заботятся о его благополучии. У хронически несчастного человека детское состояние Я вынуждено адаптироваться к действиям Большого Свина. Такая ситуация является результатом деспотичности родителей, которые принуждали своего ребенка к подчинению, не давая ему возможности собственного выбора.

Еще одно важное явление — *заражение*. Оно характеризуется тем, что Взрослый человека считает объективным фактом мнение его Родителя или Ребенка. Например, взрослое состояние Я человека поддерживает по сути родительскую мысль о том, что « мастурбация вредна для здоровья », или о том, что « женщина должна быть пассивной ». Или, например, Взрослый

человека может верить в то, что «взрослым нельзя доверять». Избавление Взрослого от такого заражения — одна из первых задач терапии, которая может быть осуществлена посредством демонстрации Взрослым терапевта несоответствия данных идей истине.

Эффективной является также техника, которая предполагает «разговор» пациента со всеми его частями по очереди. Эта техника зародилась в недрах психодрамы и позднее была воспринята гештальт-терапией. Она ярко демонстрирует существование состояний Я. Человек, который ощущает вину из-за мастурбации, может по просьбе терапевта рассказать от лица своего Родителя, что он думает о вреде мастурбации, от лица Ребенка — о чувствах страха и вины в связи с этим, а от лица Взрослого — что мастурбация безвредна и естественна. Вербализация точек зрения разных состояний Я помогает отделить их друг от друга и облегчает «очищение» Взрослого от мыслей, заимствованных у других состояний.

ТРАНЗАКТНЫЙ АНАЛИЗ

Состояние Я — единица структурного анализа, *транзакция* — единица транзактного анализа. Сторонники теории ТА придерживаются того мнения, что поведение человека может быть понято наилучшим образом в терминах состояний Я, а общение между двумя или несколькими людьми — в терминах транзакций. Транзакция состоит из *стимула* и *реакции* и обычно происходит между двумя определенными состояниями Я людей, вступивших во взаимодействие. Такая транзакция называется *простой транзакцией*, так как в ней задействованы только два состояния Я. Пример такой транзакции между двумя взрослыми состояниями: «Сколько будет семью пять?» — «Тридцать пять». В простой транзакции возможны любые комбинации состояний. Тем не менее из

девяти возможных сочетаний наиболее употребительными являются четыре: между Родителем (Ро) и Ребенком (Ре), между двумя Родителями, между двумя Взрослыми и между двумя Детьми.

Транзакции следуют одна за другой до тех пор, пока стимул и реакция параллельны или дополняют друг друга (рис. 1А).

В любой серии транзакций коммуникация возможна в случае, если реакция на предыдущий стимул адресуется состоянию Я, которое было источником этого стимула, а источником этой реакции является то состояние, которому был адресован стимул. Любой другой ответ создает *пересекающуюся* транзакцию и прерывает процесс коммуникации. На рис. 1 транзакция А дополнительна и предполагает дальнейшее общение, тогда как транзакция Б является пересекающейся и прерывает коммуникацию. Пересекающиеся транзакции не только прерывают коммуникацию, но и являются основой игр. *Игнорирование* (см. гл. 9) — одно из важных качеств пересекающихся транзакций.

Кроме простых и пересекающихся транзакций существуют также *двойные*, или *скрытые*, транзакции. Они происходят одновременно на двух уровнях — социальном и психологическом. На рисунке 1В стимул передается Взрослым Взрослуому: «Давайте подольше поработаем над этими счетами, мисс Смит, а перед этим где-нибудь поужинаем» — и одновременно Ребенком Ребенку: «Давай поужинаем и выпьем вместе, Салли, а потом, может быть, поработаем». В двойной транзакции социальный смысл взаимодействия обычно скрывает психологический (истинный) смысл; следовательно, поведение не будет понято, если неизвестны суть скрытого взаимодействия и участвующие в нем состояния. Человек, видящий только «верхний» уровень транзакции между мисс Смит и ее коллегой, подумает, что сегодня вечером они собираются много работать, а опытный наблюдатель поймет, что более вероятен другой исход.