



# Эрик Берн

## Люди, которые играют в игры (книга 2)

<http://www.syktsu.ru/baby/Psychologist/Literature/Berne/01.htm>

### Аннотация

Эрик Берн – один из самых читаемых авторов, пишущих о психологии. Будучи высокопрофессиональным психотерапевтом, психиатром, основателем оригинального направления в психотерапии, Берн в то же время интересный и, безусловно, талантливый писатель. Своей манерой писать легко, доступно и с юмором о довольно сложном предмете, каковым является психология человека, он завоевал сердца миллионов читателей по всему миру.

«Люди, которые играют в игры» – вторая книга его знаменитой дилогии, посвященная человеческому общению.

# Содержание

Часть первая. Общие соображения	10
Что мы говорим после того, как сказали «Здравствуйте?»	10
Иллюстрации	13
Рукопожатие	16
Теория	19
ПРИНЦИПЫ ТРАНСАКЦИОННОГО АНАЛИЗА	20
Структурный анализ	20
Еще немного о транзакционном анализе	24
Структурирование времени	34
Сценарии	38
Часть вторая. Родительское программирование	40
СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА	40
Жизненные планы	40
На сцене и в жизни	44
Мифы и волшебные сказки	50
Похищение Европы	52
Красная Шапочка (КШ)	55
Реакция «марсианина»	56
Сценарий Красной Шапочки	59
В ожидании Rigor mortis	63

Сценарий: в ожидании Rigor mortis	65
История Спящей Красавицы	66
Семейная драма	68
Судьба человека	70
<b>ВЛИЯНИЕ ПРЕДКОВ</b>	<b>73</b>
Задолго до рождения	73
Возникновение новой жизни	77
Очередность рождений	80
Родовой сценарий	87
Имена и фамилии	89
<b>РАЗВИТИЕ В ДЕТСКИЕ ГОДЫ</b>	<b>92</b>
Влияния в раннем возрасте	92
Убеждения и решения	93
Позиции – местоимения	94
Победители и неудачники	101
Трехсторонние позиции	102
Позиции-предикаты	104
Отбор сценария	109
<b>ПЛАСТИЧНЫЕ ГОДЫ</b>	<b>111</b>
Думая «по-марсиански»	116
Маленький стряпчий	122
Сценарные элементы	126
<b>СЦЕНАРНЫЙ АППАРАТ</b>	<b>132</b>
Сценарный итог	133
Предписание	137
«Толчок»	140
«Электрод»	142

Заповедь	144
Родительские образцы	148
«Демон»	152
Разрешение	154
Внутреннее освобождение	158
Сценарное оборудование	162
Побуждения и разговоры	165
Победители	167
У всех ли есть сценарий?	168
Антисценарий	170
Резюме	172
ТРУДНОСТИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ЕЩЕ В ДЕТСТВЕ	173
Сюжеты и герои	173
Излюбленная эмоция	175
Психологические «купоны»	178
Иллюзии	187
Игры	196
Личность-«персона»	200
Семейная культура	201
ЮНОСТЬ	203
Разговоры	204
Новые герои	206
Тотем	207
Новые чувства	208
Физические реакции	210
Сценарий и антисценарий	211

Образ мира	213
«Футболка с надписью»	218
«Никому нельзя верить»	222
<b>ЗРЕЛОСТЬ И СТАРОСТЬ</b>	227
Зрелый возраст	227
Закладная	228
Игроки и наркоманы	230
Драматический треугольник	232
Ожидаемая продолжительность	234
Старость	236
Сцена смерти	241
Юмор висельника	244
Посмертная сцена	244
Надгробный камень	246
Завещание	247
Часть третья. Сценарий в действии	249
<b>ТИПЫ СЦЕНАРИЕВ</b>	249
Победители, непобедители и неудачники	249
Сценарное время	253
Секс и сценарии	256
«Часовое» и «целевое» время	261
Некоторые типичные сценарии	264
Розовая Шапочка, или Бесприданница	265
Клинический анализ	267
Классификация	269
Сизиф, или «Начни сначала»	269

Анализ	271
Классификация	272
Маленькая мисс Бетки, или «Меня не испугаешь»	273
Анализ	274
Классификация	275
Старые бойцы не умирают, или «Кому я нужен?»	276
Анализ	278
Классификация	279
Победитель дракона, или «Папочка знает лучше»	279
Зигмунд, или «Если не выходит так, попробуем иначе»	281
Анализ	282
Классификация	283
Флоренс, или «Ясновидение»	283
Анализ	284
Классификация	285
Трагические сценарии	285
Золушка	288
Происхождение Золушки	288
История Золушки	289
Взаимосвязанные сценарии	292
«Золушка» в реальной жизни	296
После бала	299
Волшебные сказки и реальные люди	301

Как возникает сценарий	304
Подвижное лицо	306
Подлинное Я	311
Обратная связь и «дожигание»	321
Маленький «мучитель»	333
«Бравый шизофреник»	335
Кукла «чревовещателя»	338
Еще немного о «демоне»	342
Подлинная личность	343
<b>ПЕРЕДАЧА СЦЕНАРИЯ</b>	346
Сценарная матрица	346
Культурное наследование	352
Влияние прародителей	356
Эписценарий	359
Перемешивание элементов сценария	363
Резюме	366
Ответственность родителей	366
Часть четвертая. Научный подход к сценарной теории	370
<b>ВОЗРАЖЕНИЯ ПРОТИВ ТЕОРИИ СЦЕНАРИЕВ</b>	370
Спиритуалистские возражения	371
Философские возражения	373
Рациональные возражения	375
Доктринальные возражения	378
Эмпирические возражения	382
Возражения с позиций психологии	384



развития	387
Клиницистские возражения	387
ПРОБЛЕМЫ МЕТОДОЛОГИИ	391
Карта и местность	391
Сетка категорий	394
Сетка категорий	398
«Мягкие» и «твердые» данные	400
СЦЕНАРНЫЙ ВОПРОСНИК	406
Определение сценария	406
Как проверить сценарий?	411
Сценарный вопросник	416
Терапевтический вопросник	427
Приложение.	430

**Люди, которые  
играют в игры  
(Психология  
человеческой судьбы)  
What Do You Say  
After You Say Hello!  
(THE PSYCHOLOGY  
OF HUMAN DESTINY)**

**Часть первая.  
Общие соображения**

**Что мы говорим после того,  
как сказали «Здравствуйте?»**

Этот вопрос, на первый взгляд столь бесхитростный, как будто бы лишенный глубины и не подлежащий на-

учному исследованию, на самом деле содержит в себе важнейшие проблемы человеческой жизни и социальных наук. Этот вопрос еще неосмысленно задают себе дети, его задают друг другу, своим родителям, учителям подростки, юноши и девушки. Этому вопросу многие взрослые избегают, а мудрые философы посвящают ему книги, в которых так и не находят на него полного ответа. А ведь в ответе на этот вопрос, наверное, и заключается большинство изначальных проблем социальной психологии, например почему люди говорят друг с другом? почему люди хотят быть любимыми? Не удивительно, что лишь немногие ищут ответы на них, ибо большинство людей в течение своей жизни даже не пытались выяснить вопрос: как люди произносят приветствие?

**Как вы говорите «здравствуйте»?** В этом вопросе заключен секрет многих религий (христианства, иудаизма, буддизма и др.). Но прежде всего в нем содержится один из принципов гуманизма. Правильно сказать «здравствуйте» – это значит увидеть другого человека, почувствовать его как явление, воспринять его и быть готовым к тому, что у него будет адекватная реакция. Обнаруживают эту способность в высшей степени те люди, которые, как нам кажется, обладают одной из величайших драгоценностей мира настоящей, естественной улыбкой. Она обычно возникает постепенно, освещая все лицо, и длится не долго, но вполне

достаточно для того, чтобы быть ясно увиденной. Исчезает она с таинственной медлительностью, как будто бы тает.

Сравнить ее можно только с улыбкой любящей матери или радующихся друг другу детей. Такие улыбки чаще всего бывают у людей с открытым, добрым характером.

В этой книге в основном обсуждаются четыре вопроса: как вы говорите «здравствуйте»? как вы отвечаете на приветствие? что вы говорите после того, как сказали «здравствуйте»? И еще один печальный вопрос: что вы делаете, как себя ведете, если не хотите приветствовать того или иного человека? Вначале мы кратко ответим на эти вопросы. А объяснение ответов на них займет всю остальную часть настоящего издания, которое адресовано всем читателям, интересующимся проблемами человеческих взаимоотношений, психологии человеческой судьбы.

1. Для того чтобы научиться говорить «здравствуйте», необходимо избавиться от «мусора», скопившегося у вас в голове с тех самых пор, как вы прибыли из родильного дома. Но чтобы этому научиться, могут потребоваться годы.

2. Для того чтобы ответить на приветствие, также необходимо избавиться от «мусора» в своей голове. Могут потребоваться годы, чтобы научиться приветствовать человека, который идет вам навстречу и которому

вы должны ответить на его приветствие.

3. Сказав «здравствуйте», вы как бы избавляетесь от «мусора», который мог появиться в вашей голове по отношению к встретившемуся человеку, то есть от всех ощущений, возможно, когда-то пережитых обид.

4. Эта книга написана в надежде на то, что люди, обладающие умением и тактом, поймут смысл слова «мусор», ибо в этом состоит суть ответов на предыдущие три вопроса.

Речь людей, научившихся осмысливать свои слова и действия после того, как они сказали «здравствуйте», мы назовем «марсианской». Она отличается от повседневных земных разговоров и споров, которые, как свидетельствует история, вели люди с древнейших времен, от Египта, Вавилона и поныне, приводя к войнам, голоду, мору, к различным несчастьям, порождая у тех, кто выживал, духовное смятение.

Можно надеяться, что в конечном итоге правильно понятый и разумно используемый «марсианский» язык поможет людям избавиться от многих бед.

## **Иллюстрации**

Чтобы показать возможную ценность предлагаемого нами подхода, в качестве примера приведем один тяжелый случай.

...Пациент Морт был на пороге смерти. Он страдал

неизлечимой болезнью.

Тридцатитрехлетнему мужчине, заболевшему раком, предсказывали самое большее два года жизни. Он жаловался на нервное состояние, проявляющееся в непроизвольных кивках головой и подергиваниях ног. В терапевтической группе скоро нашлось объяснение: он загораживался от чувства страха смерти как бы стеной «музыки», звучащей в его сознании, а его движения головой были способом существовать в такт этой «музыке». Путем внимательного наблюдения было установлено, что соотношение именно таково: человек жил в ритме своей внутренней «музыки». Если ее «выключить» средствами психотерапии, то может прорваться огромный поток страха. Последствия этого непредсказуемы, если, конечно, чувство страха не удастся вытеснить более сильными эмоциями.

Все члены группы (понимавшие «марсианскую» речь и обучавшие ей Морта) отлично сознавали, что они так же, как и Морт, не бессмертны, однако не знают, когда это случится. Поэтому они тоже испытывали подобные чувства, но разумным образом сдерживаемые. Так же как и у Морта, время и усилия, затрачиваемые на сокрытие этих чувств, были теми факторами, которые мешали им свободно наслаждаться жизнью. Если подойти к вопросу с этой стороны, то можно предположить, что эти люди понимали разницу: прожить большую жизнь до старости, еще очень многое познать и

увидеть или судьба Морта, которому отводилось всего лишь два года. И тогда становилось ясно, что важна не длительность жизни, а ее качество. Открытие это не новое и не удивительное, но путь к нему в данном случае был более тяжким, чем обычно, из-за присутствия постепенно умирающего человека. И это не могло не произвести на всех глубокого впечатления.

Все члены группы согласились, что жить – это значит трудиться, любоваться природой, слышать пение птиц и говорить людям приятные приветствия. Причем все это делать надо сознательно или спонтанно, не драматизируя и не лицемеря, сдержанно и с достоинством. Они также решили, что все, включая и Морта, должны выбросить «мусор» из головы. Они поняли, что его ситуация в определенном смысле не более трагична, чем их собственная, поэтому робость и сдержанность, вызванные его присутствием, улетучились. Теперь им было весело друг с другом, они могли говорить как равные. В результате Морт отодвинул на второй план все больничные заботы и полностью возобновил свою принадлежность к человеческому роду. Безусловно, все окружающие и он сам осознавали, что его проблемы значительно острее, чем у людей, у которых впереди многие годы жизни.

# Рукопожатие

Пациенты, посетившие психотерапевта впервые, чаще всего представляются и пожимают ему руку. Правда, некоторые психотерапевты предлагают руку первыми. У меня в отношении рукопожатия свое мнение. Если пациент сердечно протягивает руку, я пожимаю ее, чтобы не быть невежливым, но делаю это формально, несколько удивляясь: почему он столь сердечен? Если пациент своим действием просто демонстрирует хорошее воспитание, то я пожимаю ему руку так, что мы понимаем друг друга: приятный ритуал не мешает предстоящей работе. Если же в пожатии его руки чувствуется отчаяние, то я жму ему руку твердо, как бы давая понять: его беда мне понятна.

Однако, когда я иду по коридору в приемную, все мое поведение, выражение лица, положение рук достаточно ясно показывают новым посетителям, ожидающим приема: упомянутой любезности лучше избегать. Это нужно для того, чтобы показать, что перед нами цель более серьезная, чем желание удостовериться во взаимной вежливости. И это обычно удается. Я не признаю рукопожатия в основном потому, что в большинстве случаев не знаком с этими людьми. Кроме того, встречаются посетители, не желающие, чтобы их кто-то касался.



Завершение беседы в кабинете психотерапевта – это совсем другое дело. Теперь о пациенте (имеется в виду мужчина) многое мне известно. И он кое-что обо мне узнал. Поэтому перед его уходом я специально останавливаюсь, чтобы пожать ему руку, причем я уже знаю, как лучше это сделать. Рукопожатие после беседы для пациента очень важно: оно означает, что я проникся к нему участием [Слово «участие» здесь употребляется отнюдь не в сентиментальном смысле. Оно означает: я согласен посвятить пациенту много времени и при этом приложить максимум усилий. – Прим. автора], несмотря на то, что он рассказал о себе весьма неблагоприятные сюжеты. Если его нужно успокоить, рукопожатие будет успокаивающим, если же ему необходимо подтверждение его мужественности, мое рукопожатие вызовет у него такое чувство. Не подумайте, что это только тонко продуманное лицемерие. Нет! Это спонтанное и открытое признание того, что я принимаю его таким, каким узнал после часового обсуждения с ним его самых интимных проблем. С другой стороны, если я понимаю, что он намеренно, а не из естественной стеснительности обманывал меня или пытался злоупотребить моим доверием, то я вообще не подам ему на прощание руки. Если человек хочет видеть меня своим союзником, пытающимся ему помочь, то он должен вести себя достойно.

В отношении женщин почти все обстоит иначе. Если

женщине требуется осязаемый знак моего участия, я пожму ей руку так, чтобы она это поняла. Если мне стало известно, что она избегает контакта с мужчинами, я попрощаюсь с ней корректно, но без рукопожатия. Этот пример хорошо объясняет одну из причин, из-за которой не нужно рукопожатие в качестве приветствия. Если я пожму ей руку вначале, еще не зная, с кем имею дело, то могу оттолкнуть ее от себя. Я как бы унижу ее достоинство и, возможно, оскорблю еще до беседы тем, что, прикоснувшись к ней, принудил ее из-за приличия коснуться меня.

В терапевтической группе я пользуюсь теми же методами. Я не произношу при встрече радостного приветствия участникам группы: я не виделся с ними целую неделю, поэтому еще не могу выбрать стиль общения с каждым из них. Сердечное приветствие может оказаться совсем не к месту в свете того, что могло случиться в последнее время. Но я подчеркнуто внимательно прощаюсь с каждым из участников в конце встречи. Теперь я знаю, кому говорить «до свидания», знаю, как это сказать в каждом конкретном случае. Предположим, у одной из женщин после нашей предыдущей встречи умерла мать. Веселое приветствие при встрече будет явно неуместно. Конечно, мое незнание этого факта извиняло бы мое поведение, но разве была необходимость создавать для женщины лишнее напряжение? А когда наша встреча подходит к концу, то

я уже знаю, как проститься с ней, не усугубляя, а, наоборот, облегчая горечь ее утраты.

## Теория

Думаю, пока достаточно сказано относительно «здравствуйте» и «до свидания». Суть взаимосвязи между ними мы попытаемся объяснить с помощью транзакционного анализа. Для того чтобы правильно понять последующий материал, надо опять вернуться к принципам этого подхода.

# ПРИНЦИПЫ ТРАНСАКЦИОННОГО АНАЛИЗА

## Структурный анализ

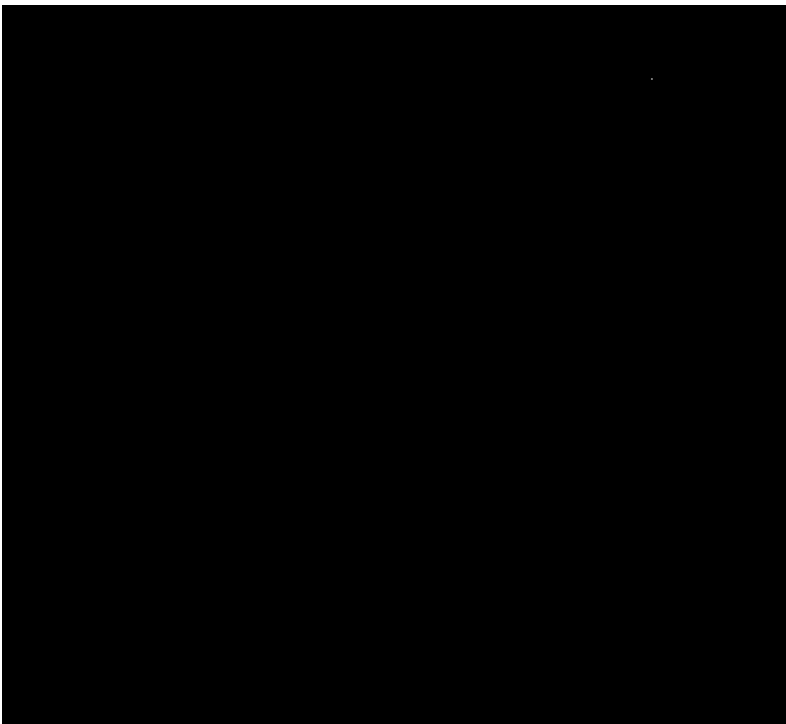
Мы уже говорили, что главной задачей транзакционного анализа является изучение состояний Я [Ego], представляющих собой целостные системы идей и чувств, проявляющихся в соответствующих моделях поведения. Напомним: в каждом человеке можно обнаружить три типа состояний Я. Первая группа ведет свое происхождение от родительских образцов поведения. В дальнейшем мы будем продолжать называть этот тип состояний «Родитель». В этом состоянии человек чувствует, думает, действует, говорит и реагирует точно так же, как это делали его родители, когда он был ребенком. Это состояние Я может активизироваться при воспитании собственных детей. Даже тогда, когда это состояние Я не выглядит активным, оно чаще всего влияет на поведение человека в качестве Родительского воздействия, выполняя функции совести. Вторая группа состояний Я заключается в том, что человек сам оценивает все окружающее объективно, рассматривая возможности и вероятности на основе прошлого

опыта. Это состояние Я, как и раньше, назовем «Взрослый». Его можно сравнить с функционированием компьютера.

Каждый человек несет в себе черты маленького мальчика или маленькой девочки. Он порой чувствует, мыслит, действует, говорит и реагирует точно так же, как это делал в детстве. Это состояние Я называется «Ребенок». Его нельзя считать ребяческим или незрелым, это состояние только напоминает ребенка определенного возраста, в основном двух-пяти лет. Возраст в этом состоянии Я является важным фактором. Надо, чтобы человек понимал себя в состоянии своего Ребенка, и не только потому, что он «сопровождает» его в течение жизни, но еще и потому, что это одна из самых значимых сторон его личности [Читатель найдет некоторые уточнения понятий (что может показаться повторением), которые освещались в первых частях настоящего издания. Однако это необходимо для более осмысленного понимания принципов транзакционного анализа.].

Схема 1а дает представление о целостной структуре личности любого человека, отображая все, что он может чувствовать, думать, говорить или делать. (Более упрощенная форма дана на схеме 1б.) Углубленный анализ не выявит новых состояний Я, он даст лишь более детальные членения первичных состояний. Очевидно, внимательный поиск обнаружит в боль-

шинстве случаев два Родительских компонента: один – ведущий происхождение от отца, другой – от матери. Анализ также откроет внутри детского состояния Я компоненты Родителя, Взрослого и Ребенка, которые уже были налицо, когда фиксировался Ребенок, чему можно найти подтверждение, наблюдая детей. Результаты этого вторичного анализа представлены на схеме 1в. Отделение одной модели чувствования и деятельности от другой при определении состояний Я мы называем структурным анализом. В тексте состояния Я будут обозначаться так же, как и в предыдущих схемах: родитель (Р), Взрослый (В) и Ребенок (Ре), все с заглавной буквы (напомним, что родитель, взрослый и ребенок со строчной буквы будут относиться к реальным людям).



## **Схема 1. Структурная диаграмма личности**

Мы используем также и описательные термины, которые или понятны сами по себе, или будут объяснены в дальнейшем.

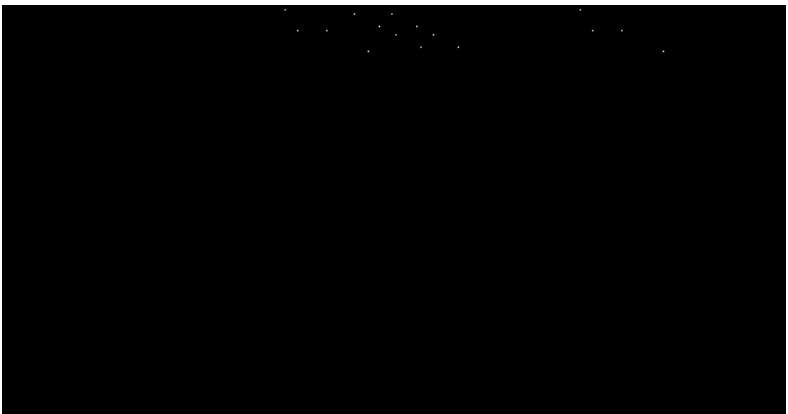
## Еще немного о транзакционном анализе

Когда встречаются два человека, во взаимодействии включаются шесть состояний их Я (по три в каждом из них, что отражено на схеме 2а). Поскольку состояния Я так же отличаются друг от друга, как и все люди, то важно понять, какое из состояний то время этой встречи активизировано в каждой из личностей и как эти состояния взаимодействуют. Происходящее можно изобразить на схеме в виде стрелок, связывающих двух людей. В простейших транзакциях (взаимодействиях) стрелки параллельны. Они называются дополнительными транзакциями. Ясно, что могут существовать девять типов дополнительных транзакций (PP, PV, PPe, PeP, PeV, PePe), как это показано на схеме 2б. На схеме 2 а в качестве примера дается транзакция PPe между супругами, где стимул направлен от Родительского состояния Я мужа к Детскому состоянию Я жены, а реакция, наоборот, – от Ребенка к Родителю. В идеальном случае это муж, проявляющий отеческую заботу о жене, за что она ему весьма благодарна. Пока транзакция остается дополнительной, коммуникация развивается неограниченно.





**Схема 2а. Дополнительные  
транзакции РРе-РеР**



## **Схема 2б. Диаграмма девяти типов дополнительных трансакций**

На схемах За,б отражена иная ситуация. На схеме За обозначен стимул от Взрослого к Взрослому (ВВ). Требование предоставить информацию получает отклик от Ребенка к Родителю (РеР), в результате чего стрелки стимула и реакции вместо того, чтобы идти параллельно, пересекаются. Трансакции этого типа называются пересекающимися. В этом случае коммуникация нарушена. Например, муж задает вопрос, требующий ответа по существу: «Где мои тапочки?», а жена возмущенно отвечает: «Почему я во всем всегда виновата?» – здесь имеет место именно пересекаю-

щаяся трансакция. Чаще всего разговор о тапочках на этом прекращается. Это пересекающаяся трансакция первого типа, представляющая собой обычную форму реакции переноса, которая происходит и в психотерапии. Именно этот тип трансакции, на наш взгляд, порождает большинство жизненных проблем. На схеме 3б изображена пересекающаяся трансакция второго типа, где стимул от Взрослого к Взрослому (например, вопрос) вызывает покровительственную или как бы «величавую» реакцию от Родителя к Ребенку. Это один из самых распространенных типов реакции контрпереноса. Одновременно, это самая распространенная причина разрывов человеческих взаимоотношений как личных, так и общественных, в том числе и политических.

При внимательном рассмотрении схемы 2б можно увидеть, что возможны семьдесят два типа пересекающихся трансакций ( $9 \times 9 = 81$  комбинаций минус девять дополнительных). Но, к счастью, лишь четыре из них встречаются настолько часто, что привлекают внимание как психотерапевтов, так и многих людей в их повседневной жизни. Это первый тип (BB-РeP) и реакция перенесения, второй тип (BB – PPe) и реакция контрперенесения, а также существует третий тип (PeP – BB) – «раздражительная реакция», когда человек, ищущий сочувствия, обретает вместо этого голые факты. И четвертый тип (PPe – BB) – «дерзости», когда вместо по-

слушания реагирующий демонстрирует «наглую самоуверенность», апеллируя к фактам.

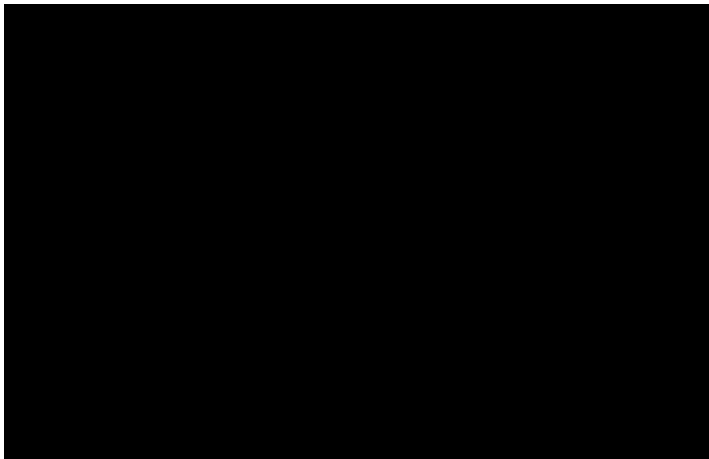
Дополнительная и пересекающаяся – это простейшие, одноуровневые транзакции. Существует также два типа двухуровневых транзакций – угловая и двойная. На схеме 4а изображена угловая транзакция, при которой стимул выглядит как направленный от Взрослого к Взрослому (например, разумное на первый взгляд предложение торговой сделки), тогда как на самом деле он апеллирует к иному – Родительскому или Детскому – состоянию Я своего респондента. Здесь сплошная линия (ВВ) показывает социальный, или явный, уровень транзакции, тогда как пунктиром обозначен психологический, или скрытый, уровень. Если изображенная здесь угловая транзакция окажется успешной, то реакция будет идти не от Взрослого к Взрослому, а от Ребенка к Взрослому. Если реакция не удастся, то Взрослый респондента сохранит контроль над ситуацией и реакция будет реакцией Взрослого, а не Ребенка. Рассмотрение различных способов включения его состояний (схемы 4а и 2б) позволяет обнаружить восемнадцать типов успешных угловых транзакций, где реакция идет по пунктирной линии, и каждому из этих типов соответствует неуспешная транзакция с реакцией, параллельной сплошной линии.



**Схема 3а. Пересекающиеся  
транзакции первого типа ВВ-Рер**



**Схема 3б. Пересекающиеся  
транзакции второго типа ВВ-РРе**



**Схема 4а. Успешная угловая  
транзакция (ВВ+ВРе) (РеВ)**



## **Схема 4б. Двойная транзакция (ВВ-ВВ) (РеРе-РеРе)**

На схеме 4б представлена двойная транзакция. В этом случае налицо два различных уровня: психологический, или скрытый, уровень отличается от социального, или явного. Изучение схем покажет, что возможен 81 в степени 2, то есть 6561 тип различных двойных транзакций. Если мы отбросим те из них, где социальный и психологический уровни повторяют друг друга (а это, собственно, 81 тип простых транзакций), то останется 6480 типов. К счастью, лишь шесть из них, на наш взгляд, имеют значение в общественной и повсе-

дневной жизни людей.

Читатель может спросить: зачем так много цифр в этом разделе? Этому есть три причины. Первая – это так называемая Детская причина. Она заключается в том, что многие люди очень любят играть в цифры. Вторая Взрослая причина, благодаря которой можно продемонстрировать большую, по сравнению с другими социальными и психологическими теориями, точность транзакционного анализа. Третья причина – Родительская. Суть ее – показать: насколько бы точен ни был транзакционный анализ, живых людей в эти схемы вогнать невозможно. Например, если мы участвуем только в трех транзакциях и каждый раз имеем на выбор из 6597 разновидностей, то мы можем осуществить их 65973 способами. Это даст нам множество различных способов структурирования наших взаимодействий друг с другом. Так что перед нами простирается безграничный простор для выражения своих индивидуальностей.

Следовательно, если бы все население Земли разбить на пары и каждая пара осуществляла бы по три взаимодействия двести раз подряд, то они ни разу не повторили бы как свои прежние действия, так и действия любой другой пары. Поскольку большинство людей ежедневно участвует в тысячах и тысячах транзакций, то каждый человек имеет в своем распоряжении бесчисленное количество вариантов. Если же он



испытывает отвращение к большинству из возможных типов транзакций и никогда в них не участвует, то все равно у него остается достаточно простора для маневра. При этом его поведение совсем необязательно станет стереотипным, если, конечно, он сам не превратит его в таковое. Если же он все-таки это сделает (как поступает большинство людей), то виной тому не транзакционный анализ, а другие причины, которые мы попытаемся также проанализировать в настоящей книге.

О системе в целом, со всеми ее частными разделами, мы говорим как о транзакционном анализе, поэтому описанный выше анализ простых типов общения можно назвать **собственнотранзакционным анализом**. Это следующий шаг после структурного анализа. Собственно транзакционный анализ дает строгое определение системы как целого, что представляется принципиально важным для людей, специализирующихся в научной методологии. Транзакция, состоящая из единичного стимула и единичной реакции, вербальной или невербальной, является единицей социального действия. Мы называем его транзакцией, поскольку каждая из сторон что-то в нем обретает. Поэтому люди в них и участвуют. Все, что происходит между двумя или большим числом людей, может быть разложено на ряды единичных транзакций, что является большим преимуществом для науки, ибо она получает

возможность работать с четко определенной системой единиц.

## Структурирование времени

Длинные ряды транзакций, возникающие на протяжении всей жизни человека, можно так классифицировать, что в результате появляется возможность кратко- и долгосрочного прогнозирования его социального поведения. Такие цепи транзакций существуют даже тогда, когда они, пусть и в малой степени, служат удовлетворению инстинктов, потому что для большинства людей бывают тягостны периоды, не структурированные по времени. Поэтому, например, вечеринка с коктейлями считается для многих людей времяпрепровождением менее скучным, чем пребывание наедине с собой. Необходимость структурирования времени мы объясняем тремя видами влечений или потребностей. Первый – это **стимулирование** или **жажда ощущений**. Многие люди утверждают, что они стремятся избегать возбуждающих ощущений, а на самом деле большинство из них, смеем утверждать, ищут их. Второй – это **жажда признания**, стремление к особому рода ощущениям, которые может дать другой человек. Вот поэтому грудным детям точно так же, как младенцам обезьяны, недостаточно только молока, им необходимо тепло материнского прикосновения и звук и за-

пах, исходящие от матери. В противном случае они страдают точно так же, как и взрослый человек, если нет никого, кто сказал бы ему «здравствуйте». Третий – это **жажда структурированности**. Люди, умеющие постоянно структурировать свое время, – самые дефицитные и высокооплачиваемые специалисты в любом обществе.

Существуют различные формы структурирования времени. В социальном поведении мы видим четыре формы плюс два пограничных случая. Когда двое и более людей находятся вместе в одном помещении, они выбирают тип поведения. На одном полюсе пограничный случаи – замкнутость, когда явная коммуникация между людьми отсутствует. Это бывает в самых различных ситуациях, например в купе железнодорожного поезда, в больничной палате и т.п. Далее, за формой замкнутости, когда каждый человек будто бы окутан собственными мыслями, следует наиболее безопасная форма социального действия – ритуал; это крайне стилизованные формы взаимодействия, которые могут иметь неформальный характер, но могут быть и официальными. В последнем случае это в основном церемониальное поведение, транзакции которой полностью предсказуемы и почти не несут никакой информации. По своей природе ритуалы – это скорее всего знаки взаимного признания. Единицы ритуала называют жестами по аналогии с жестами, свидетельствующими

циями о признании и понимании людьми друг друга. Ритуалы программируются извне – традициями и обычаями.

Следующая форма социального действия называется активностью. Ее мы обычно именуем работой. В этом случае транзакции диктуются материалом: с чем и над чем работают (будь то дерево, бетон или математическая проблема). Связанные с работой транзакции обычно направлены от Взрослого к Взрослому и соотнесены с внешней реальностью, то есть с предметом деятельности. Далее остановимся на времяпрепровождениях, которые не так стилизованы и не так предсказуемы, как ритуал, но обладают некоторой повторяемостью. Это многовариантное взаимодействие, имеющее законченный характер, как фраза или предложение. Примером может служить вечеринка с угощением, где участники недостаточно хорошо знакомы друг с другом. Времяпрепровождение чаще всего социально запрограммировано, поскольку говорить в это время можно лишь в определенном стиле и только на допустимые темы. Когда при этом проскальзывают индивидуальные нотки, тогда времяпрепровождения переходят в другую форму социального действия, которая называется **игрой**.

Игра, как мы уже говорили, – это комплекс скрытых транзакций, повторяющихся и характеризующихся четко определенным психологическим выражением.

ем. Во время скрытой трансакции участник чаще всего притворяется, так как создает видимость, что делает что-то одно, а в действительности делает совсем другое. Все игры предполагают «приманку». Однако «приманка» срабатывает лишь тогда, когда есть слабость, на которую она рассчитана, или имеется какой-то «рычаг», ухватившись за который можно вызвать отклик другого игрока. Это может быть зависть, жадность, сентиментальность, вспыльчивость и т.п. Как только «приманка» схвачена, игрок начинает тянуть за «рычаг», чтобы получить свой выигрыш. Партнер смущен или недоумеваает. пытаюсь осознать, что же такое с ним произошло. Когда игра заканчивается, каждый получает свой «выигрыш», или «вознаграждение», который обычно бывает взаимным и заключается в чувствах, переживаниях (не всегда одинаковых), но возбуждаемых игрой как в активном игроке, так и в его партнере. Если набор трансакций не характеризуется этими чертами, то речь идет не об игре, так как при игре скрытые трансакции должны содержать «приманку», «рычаг», недоумение и «выигрыш». Это можно представить в виде следующей формулы:

$P+C=R_k-P-N-B$  (формула игры),

где  $P+C$  означает, что «приманка» схвачена, реакция достигнута и игрок тянет за «рычаг» ( $P$ ). После этого следует момент смущения или недоумения ( $N$ ), а затем оба получают свой «выигрыш» ( $B$ ). Все, что укла-

дывается в эту формулу, мы считаем игрой. Все, что не угадывается в эту формулу, игрой не является.

За игрой следует второй пограничный случай, замыкающий ряд форм межчеловеческих взаимодействий, – близость. Двустороннюю близость можно определить как искренне неигровое отношение между людьми со свободным взаимным обменом между ними, исключающим извлечение выгоды. Близость может быть односторонней, когда один человек дарит другому свое искреннее и свободное отношение, а другой расчетливо ищет при этом своей выгоды.

## Сценарии

Различные формы социального действия, как уже отмечалось в первой книге, способствуют структурированию времени, помогают избежать скуки, а также дают возможность извлечь максимально возможное удовлетворение из каждой ситуации. Большинство людей, кроме того, подсознательно имеют свой жизненный план, или сценарий, согласно которому они структурируют более длительные периоды времени – месяцы, годы или даже всю свою жизнь, заполняя время ритуальной деятельностью, времяпрепровождениями, развлечениями, играми. Реализуя сценарий, игры дают в то же время немедленное удовлетворение и прерываются периодами замыкания в себе или эпизодами

близости. Сценарии обычно основываются на детских иллюзиях, которые могут не исчезнуть в течение всей жизни.

Однако у более чувствительных, восприимчивых, интеллигентных людей эти иллюзии одна за другой разрушаются, что нередко ведет к жизненному кризису. Подобный кризис может возникнуть в связи с переоценкой родителями своего ребенка в его юношеском возрасте или из-за чувства протеста, часто приобретающего причудливые формы в подростковом возрасте. Чрезмерно усердные попытки сохранить иллюзии в более поздние периоды жизни порождают иногда депрессии и мистицизм, а разрушение иллюзий может вызвать даже отчаяние.

Временное структурирование – это обозначение экзистенциальных проблем, заключающихся в вопросе, что делать после того, как сказано «здравствуйте»? Мы попытаемся ответить на этот вопрос на основании наблюдений за действиями людей после высказанного ими приветствия. В настоящей книге также сделаны предположения о возможных действиях людей, то есть что мог бы сделать человек, как повести себя в какой-то конкретной ситуации. В этом нам помогли исследования природы жизненных сценариев и ход их реализации.

# Часть вторая. Родительское программирование

## СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА

### Жизненные планы

Судьба каждого человека определяется в первую очередь им самим, его умением мыслить и разумно относиться ко всему происходящему в окружающем его мире. Человек сам планирует собственную жизнь. Только свобода дает ему силу осуществлять свои планы, а сила дает ему свободу осмысливать, если надо их отстаивать или бороться с планами других. Даже если жизненный план человека определен другими людьми или в какой-то степени обусловлен генетическим кодом, то и тогда вся его жизнь будет свидетельствовать о постоянной борьбе. Встречаются люди, которые постоянно живут как будто бы в молчании и в страхе. Для большинства из них это большое несчастье. Только родные и очень близкие их друзья могут понять, что жизнь такого человека проходит в борьбе. В большинстве случаев он прожил жизнь, обманывая



мир и в первую очередь себя. Дальше мы еще поговорим об этих иллюзиях.

Каждый человек еще в детстве, чаще всего бессознательно, думает о своей будущей жизни, как бы прокручивает в голове свои жизненные сценарии. Повседневное поведение человека определяется его рассудком, а свое будущее он может только планировать, например, каким человеком будет его супруг (супруга), сколько в их семье будет детей и т.п. В жизни, однако, может случиться не так, как человек хочет, но главное в том, что он очень желает, чтобы его мечты сбылись.

**Сценарий** – это постепенно разворачивающийся жизненный план, который формируется, как мы уже говорили, еще в раннем детстве в основном под влиянием родителей. Этот психологический импульс с большой силой толкает человека вперед, навстречу его судьбе, и очень часто независимо от его сопротивления или свободного выбора.

В намерения автора не входит стремление сводить поведение всех людей и всю человеческую жизнь к какой-то формуле. Совсем наоборот. Реальный человек как личность действует спонтанно рациональным и предсказуемым образом, принимая во внимание мнения и действия других людей. А человек, действующий по формуле, – это уже нереальная личность. Но поскольку именно такие люди, по нашим наблюдениям, составляют основную массу человечества, мы попыта-

емся познакомить читателей с результатами своих исследований.

...Делле около тридцати лет. Она ведет жизнь домашней хозяйки. А ее муж – торговец, он много ездит. Иногда в его отсутствии Делла начинает пить. Эти загулы нередко кончаются далеко от дома. Как это обычно бывает, из ее памяти выпадает все, что с ней произошло, когда она была пьяна. Она узнает о том, что с ней было в различных местах, только тогда, когда приходит в себя и обнаруживает неожиданно в сумочке номера телефонов неизвестных ей мужчин. Она пугается, ее охватывает ужас еще и потому, что в эти минуты понимает: жизнь ее может быть погублена из-за непорядочности какого-нибудь случайного партнера.

Подобный сценарий чаще всего планируется в детстве. Поэтому если это сценарий, то именно в нем следует искать все истоки. Мать Деллы умерла, когда она была маленькой. Отец проводил все дни на работе. Делла плохо сходилась с другими подростками в школе, чувствовала себя какой-то неполноценной, жила одиноко. Но в подростковом возрасте она открыла способ обретения популярности – предаваться любовным забавам с группой мальчишек. А во взрослом состоянии ей и в голову не приходило связывать эпизоды сновала того далекого времени со своим настоящим поведением. Однако все эти годы в голове она сохраняла основные линии своей жизненной драмы. Акт пер-

вый: завязка – прегрешения на сеновале и ощущение вины. Акт второй: основное действие – прегрешение и чувство вины из-за пьянства и безответственности. Акт третий: расплата – разоблачение и наказание. Она потеряла все – мужа, детей, положение в обществе. Акт четвертый: освобождение в финале – самоубийство. Теперь, после ее гибели, все прощали и жалели ее.

Делла провела свою жизнь с чувством неотвратимости надвигающейся угрозы. Сценарий – трагическая драма, несущая ей освобождение и примирение. Толкаемая каким-то внутренним «демоном», она нетерпеливо подстегивает свою судьбу: проклятие, смерть и прощение.

«...Когда-нибудь я открою школу для самых маленьких, выходить замуж буду четыре раза, заработаю кучу денег на бирже и стану знаменитым хирургом», – говорит пьяная Мери. Это уже не сценарий. Во-первых, ни одну из высказанных идей Мери не почерпнула у своих родителей. Они ненавидели детей, считали развод не возможным, игру на бирже – слишком рискованной, а работу хирурга – чересчур ответственной. Во-вторых, по своим личностным качествам Мери для всего этого не подходит. Она слишком напряженно ведет себя с любыми детьми, равнодушно холодна с мужчинами, боится биржи, а руки ее дрожат от пьянства. В-третьих, она давно уже решила быть торговым агентом днем, а вечера и свободные дни проводить в пьяной компа-

нии. В-четвертых, ни один из предлагаемых проектов ее особо не увлекал. В этих проектах она скорее всего проговаривала то, чего никогда не смогла бы сделать. В-пятых, каждому, кто ее слышал, было ясно, что Мери и не собирается заниматься всем тем, что перечислила в своих мечтаниях.

Сценарий предполагает: 1) родительские указания; 2) подходящее личностное развитие; 3) решение в детском возрасте; 4) действительную «включенность» в какой-то особенный метод, несущий успех или неудачу; 5) убеждающую установку или, как принято говорить, вызывающую доверие убежденность.

## **На сцене и в жизни**

Театральные сценарии в основном интуитивно выводятся из жизненных сценариев. Лучший способ это осмыслить – рассмотреть связи и сходство между ними.

1. Оба сценария базируются, как это ни странно, на ограниченном количестве тем. Наверное, наиболее известная из них – трагедия Эдипа. Большинство других сценариев также можно найти в греческой драме и мифологии. Позже люди выделили и записали более домашние, узнаваемые нами модели человеческой жизни.

Психотерапевту, анализирующему чьи-то трансак-

ционные сценарии или игры, может быть известен их конец, если он знает суть интриги и ее действующие лица. В процессе анализа можно внести определенные изменения. Так, например, и психотерапевту, и театральному критику ясно, что Медея расположена к убийству своих детей и сделает это, если кто-то не сумеет ее отговорить. Обоим также ясно, что если бы она жила в наше время и ходила бы еженедельно в терапевтическую группу, то известной нам истории могло бы и не произойти.

2. Определенное течение жизни в основном имеет предсказуемый результат, если, конечно, на жизненном пути нет помех и препятствий. Но для диалога, произнесенного определенным образом, необходимо, чтобы выработалась соответствующая этому диалогу мотивация. Как в театре, так и в реальной жизни реплики заучиваются и произносятся именно так, чтобы реакция их оправдывала и дальше развивала действие. Если герой заменит текст и состояния Я, то партнеры будут реагировать иначе. Например, если во время представления Гамлет вдруг начнет читать строки из другой пьесы, тогда и Офелия тоже должна будет заменить свой текст, чтобы сделать происходящее осмысленным. Но ведь все представление пойдет иначе. Они могут, скажем, сбежать вдвоем, вместо того чтобы бродить вокруг замка. Это будет, наверное, плохая пьеса, но, возможно, лучший вариант жизни.

3. Сценарий должен быть доработан и отрепетирован, прежде чем будет готов для драматического представления. В театре существуют чтения, прослушивания, репетиции и прогоны перед премьерой. А жизненный сценарий запускается еще в детском возрасте в той примитивной форме, которую мы называем «протоколом». Здесь уже другие исполнители. Они ограничены в семье кругом родителей, братьев, сестер, а в интернате или детском доме – кругом товарищей или воспитателей. Все они играют свои роли, ибо каждая семья (интернат или детский дом) представляет собой институт, в котором ребенок чаще всего не получает уроков особой гибкости. В период отрочества он встречается с большим числом людей. Он интуитивно ищет тех партнеров, которые сыграли бы роли, требуемые его сценарием (они это делают, ибо ребенок играет роль, предполагаемую их сценариями). В это время подросток дорабатывает свой сценарий с учетом своего окружения. Интрига остается той же самой, но действие слегка меняется. В большинстве случаев это нечто вроде пробного представления. Благодаря ряду таких адаптаций сценарий приобретает определенную форму. Он уже как бы готов для самой «большой сцены» – финального акта. Если это был так называемый хороший сценарий, то все благополучно заканчивается «прощальным обедом». Если же то был плохой сценарий, то «прощание» может звучать с больничной кой-

ки, с порога тюремной камеры или из психиатрической больницы.

4. Почти в каждом жизненном и театральном сценариях есть роли хороших людей и злодеев, счастливцев и неудачников. Кого считать хорошим или плохим, кого счастливцем, а кого неудачником, определяется весьма специфично для каждого сценария. Но совершенно ясно, что в каждом из них присутствуют эти четыре типа, объединенные иногда в две роли. Например, в ковбойском сценарии хороший парень почти всегда бывает победителем, а злодей – неудачником. Хороший – это храбрый, решительный, честный, чистый человек. Плохой – это трусливый, колеблющийся, хитрый, развратный человек. Победитель обычно выживает, а неудачник погибает или наказывается. В музыкальных водевилях чаще всего победителем бывает та женщина, которая завоевывает мужчину, а неудачницей – женщина, теряющая партнера.

В сценарном анализе психотерапевты называют победителей Принцами и Принцессами, а неудачников зовут Лягушками. Задача анализа состоит в превращении Лягушек в Принцев и Принцесс. Чтобы это осуществить, психотерапевт должен выяснить, кто представляет в сценарии пациента хороших людей и злодеев. Далее надо уяснить, какого рода победителем способен быть пациент. Он может сопротивляться превращению в победителя, так как, возможно, идет к психо-

терапевту совсем не для этого. Может быть, он хочет стать храбрым неудачником. Это вполне допустимо, ибо, став бравым неудачником, он почувствует себя удобнее в своем сценарии, тогда как, превратившись в победителя, он должен будет отказываться от сценария частично или полностью и начинать все сначала. Этого люди обычно опасаются.

5. Все сценарии, театральные или из реальной жизни, в сущности, представляют собой ответы на фундаментальный вопрос человеческих взаимодействий: что вы говорите после приветственных слов? Например, драма Эдипа и вся его жизнь вращаются вокруг этого вопроса. Встречая любого человека старше себя, Эдип первым делом его приветствовал. Следующее, что он чаще всего делал, будучи движим своим сценарием, это задавал вопрос: «Померяемся силой?» Если встречный отвечал «нет», то Эдипу оставалось гадать: говорить ли о погоде, о ходе военных действий или о том, кто победит на будущих Олимпийских играх. Проще всего он выходил из затруднения, пробормотав что-нибудь вроде «рад был познакомиться», и отправлялся своей дорогой. Но если встречный говорил «да», то Эдип отвечал «отлично!», ибо теперь он нашел того человека, с которым знает, как вести себя дальше.

6. Сцены в жизненном сценарии человека обычно определяются и мотивируются заранее, точно так же как и театральные. Простейший пример: ситуация, ко-



гда кончается бензин в бензобаке автомобиля. Его владелец это всегда определяет за день-два вперед, по показаниям счетчика. Человек соображает: «Надо заправиться», – но... этого не делает. Фактически не бывает так, чтобы бензин кончился мгновенно, если в машине все исправно. Однако в сценарии Неудачника это почти всегда постепенно надвигающееся событие и как бы запланированная сцена. Многие Победители проходят весь свой жизненный путь, ни разу «не оставшись без бензина».

Жизненные сценарии основываются в большинстве случаев на Родительском программировании, которое ребенок воспринимает по трем причинам. Во-первых, оно дает жизни цель, которую в противном случае пришлось бы отыскивать самому. Все, что делает ребенок, чаще всего он делает для других людей, обычно для родителей. Во-вторых, Родительское программирование дает ему приемлемый способ структурировать свое время (то есть приемлемый для его родителей). В-третьих, ребенку надо указывать, как поступать и делать те или иные вещи. Учиться самому интересно, но не очень-то практично учиться на своих ошибках. Человек едва ли станет хорошим пилотом, если разобьет несколько аэропланов, предполагая, что выучится на своих ошибках. Хирургу, например, нужен наставник, а не возможность удалять аппендиксы один за другим, пока наконец не выяснится, что он делал

все неправильно. Родители, программируя жизнь своих детей, передают им свой опыт, все то, чему они научились (или думают, что научились). Если они Неудачники, то передают свою программу неудачников. Если же они Победители, то соответственно программируют и судьбу своего ребенка. Долгосрочная модель всегда предполагает сюжетную линию. И хотя результат предопределен Родительским программированием в добрую или дурную сторону, ребенок может избрать свой собственный сюжет.

## **Мифы и волшебные сказки**

Первая и самая архаичная версия сценария – это первичный «протокол», который воспринимается сознанием ребенка в том возрасте, когда окружающий мир для него еще мало реален. Можно предположить, что родители являются ему гигантскими фигурами, наделенными магической властью, вроде мифологических титанов только потому, что они намного выше и крупнее его.

С годами малыш становится старше и мудрее. Он как бы перемещается в более романтический мир. Он делает из своего сценария первый палимпсест [Палимпсест (гр. palimpseston – вновь соскобленная книга) – рукопись на пергаменте поверх смытого или соскобленного текста.] или дорабатывает его, приводя

В соответствии с новыми представлениями о мире. В нормальных условиях ребенку помогают в этом волшебные сказки и истории о животных, которые сначала читает ему мать, а потом он читает их сам в часы досуга, когда можно отпустить на волю воображение. В сказках есть своя магия, хотя и не столь потрясающая. Они дают ребенку целый ряд новых действующих лиц, исполняющих роли в его фантазиях. Представители животного царства знакомы ему либо как товарищи по играм, либо как промелькнувшие в зоопарке фигуры, внушающие то ужас, то восхищение, либо как полувоображаемые существа с непонятными свойствами, о которых он только слышал или читал. Может быть, все они «сходят» к нему с телевизионного экрана, где в этом возрасте даже реклама излучает волшебный свет.

На первой стадии своего развития малыш имеет дело с «магическими» людьми, которые могут в его воображении при случае превратиться в животных. На последующей стадии он просто приписывает животным некоторые человеческие качества. Эта тенденция до определенной степени сохраняется и в жизни некоторых взрослых людей, особенно связанных в своей работе с животными.

В отрочестве подростки обзревают свой сценарий как **бы** для адаптации его к той реальности, какой она им представляется: все еще романтической и сияю-

щей или с искусственно наведенным глянцем, возможно даже позолоченной с помощью наркотиков. Постепенно человек движется к завершающему «представлению». Задача психотерапевта в том и заключается, чтобы этот путь был бы для людей по возможности спокойнее и интереснее.

В дальнейшем на ряде примеров мы покажем сходство между мифами, сказками и реальными людьми. Оно лучше всего схватывается с транзакционной точки зрения (о которой уже говорилось), основанной на собственном мифе (изобретенном специалистами по анализам игр и сценариев) как средстве более объективного видения человеческой жизни.

Теперь «марсианин», сошедший на Землю, должен вернуться обратно и рассказать «все как есть». «Как есть» – это не так, как о том говорят земные люди, и не так, как они хотели бы, чтобы он думал. Он не прислушивается к высоким словам и не изучает статистические таблицы: его интересует, что действительно делают люди друг другу, друг с другом и друг для друга, а не то, что они делают, по их собственным словам. Вот, например, история похищения Европы.

## **Похищение Европы**

...Юная красавица Европа, согласно мифам, внучка Нептуна, однажды собирала цветы на лужайке у мо-

ря. Неожиданно перед ней возник и преклонил колени прекрасный бык. Взглядом он пригласил ее взобраться ему на спину. Девушке так понравился его мелодичный рев и дружелюбные манеры, что показалось забавным покататься по лужайке на его широкой спине. Но лишь только она уселась, бык бросился в море и поплыл неизвестно куда. Ведь это был сам Юпитер в образе быка, а Юпитер, как известно, не останавливался ни перед чем, если девица была ему по душе. Девушка звала на помощь, плакала. Поездка Европы окончилась не столь уж печально, ибо после высадки на Крите она родила троих могучих и мудрых сыновей. Впоследствии ее именем был назван целый континент.

Похититель Юпитер происходил из довольно необычной семьи. Его отец, Сатурн, имел шестерых детей: пятерых старших он съел сразу же после их рождения, поэтому, когда появился шестой – Юпитер, мать спрятала его, подложив завернутый в пеленки камень, который отец проглотил. Когда Юпитер вырос, он заставил Сатурна отрыгнуть камень, а заодно и пятерых съеденных малюток: Плутона, Нептуна, Весту, Цереру и Юнону.

А Европу в это время Юпитер покинул, и она сошлась с Данаем, царем Египта, родила ему дочь по имени Амимона. Однажды Амимона пошла за водой для жителей Аргоса. Здесь ее увидел Нептун, воспылал к ней любовью и взял ее к себе. Он был старым, по-

чти таким же, как был Юпитер, когда похитил ее мать.

Перечислим теперь значимые трансакции этой семейной саги, рассмотрев их как ряд стимулов и реакций.

1. Стимул: прекрасная дева грациозно собирает цветы. Реакция: влюбленный бог, брат ее дедушки, превращается в золотого быка.

2. Стимул: дева гладит быка, похлопывает его по голове. Реакция: бык целует ей руки и закатывает глаза.

3. Стимул: дева взбирается ему на спину. Реакция: бык похищает ее.

4. Стимул: она выражает ужас, плачет, но пытается добиться: кем является бык на самом деле? Реакция: бык привозит ее на остров Крит, и все оборачивается как нельзя лучше.

5. Стимул: отец поедает своих детей. Реакция: мать подсовывает ему камень. Реакция: спасенный сын заставляя отца вернуть съеденных детей и проглоченный камень.

6. Стимул: прекрасная дева идет за водой. Реакция: она попадает в историю со стариком.

Для сценарного аналитика самое интересное в этой серии мифических трансакций заключается в том, что, несмотря на бурные рыдания и протесты, Европа ни разу не сказала решительно: «Стоп!» или «Ну-ка, вози меня обратно!». Вместо этого она занялась разгадыванием личности похитителя. Выражая на словах

протест, она действовала достаточно осторожно, чтобы не сорвать действие драмы. Она покорилась ходу событий и стала интересоваться их окончанием. А ее рыдания имели тот двусмысленный характер, который мы назовем «игровым», или «сценарным». Фактически она играла в «Соблазни меня», что отлично укладывалось в предназначенный ей сценарий, согласно которому она становилась матерью трех сильных и смелых мужчин. Она проявила интерес к личности похитителя, не пыталась его обескуражить. Однако громкие протесты снимали с нее ответственность за то, что она будто бы с ним флиртовала.

Но обратимся к более знакомому сюжету, содержащему в основном те же самые трансакции, хотя и слегка в измененном виде. Мы имеем в виду сказку «Красная Шапочка». Эта сказка братьев Grimm, наверное, известна всем детям мира. Она привлекает их с малых лет и будит их воображение.

## **Красная Шапочка (КШ)**

Жила-была милая маленькая девочка по имени Красная Шапочка (КШ). Однажды мать послала ее отнести бабушке пирожок и горшочек масла. Путь пролегал через лес, где она встретила соблазнителя – волка. Девочка показалась ему лакомым кусочком. Волк уговорил ее погулять в лесу, погреться на солнышке и со-

обрать цветы для бабушки. Пока девочка развлекалась в лесу, волк отправился к бабушке и съел старую леди. Когда девочка наконец прибыла, волк, притворившись бабушкой, попросил ее прилечь рядом на кровать. Девочка вскоре усомнилась, что перед ней действительно старая леди. Тогда волк съел Красную Шапочку, очевидно не прожевывая. Но потом пришел охотник и спас девочку, разрезав волку живот и заодно освободив бабушку. Затем Красная Шапочка помогла охотнику набить волчий живот камнями. Согласно другим версиям, девочка звала на помощь и охотник убил волка топором в тот момент, когда волк собирался съесть Красную Шапочку.

Перед нами опять разыгрывается сцена похищения. Могучее животное завлекает девочку обманным путем. Волк любит есть детей, но вместо девочки в его животе оказываются камни. С точки зрения «марсианина» эта история вызывает целый ряд интересных вопросов. Он принимает ее на веру целиком, вместе с говорящим волком, хотя с таковым никогда не сталкивался. Но, размышляя о случившемся, он гадает: «Что все это может означать?» и «Что представляют собой люди, с которыми это могло случиться?»

## **Реакция «марсианина»**

...Однажды мать послала Красную Шапочку отнести



пирожок бабушке, которая жила за лесом. По дороге девочка встретила волка. Вопрос: какая мать пошлет маленькую девочку в путь через лес, где водятся волки? Почему она не отнесла еду сама или не пошла с дочерью? Если бабушка столь беспомощна, почему мать позволяет ей жить одной в отдаленной хижине? Но если уж девочке обязательно надо было идти, то почему мать не запретила ей останавливаться и заговаривать с волками? Из истории ясно, что Красная Шапочка не была предупреждена о возможной опасности. Ни одна настоящая мать не может быть в действительной жизни столь беспечной, поэтому создается впечатление, будто мать совсем не волновало, что произойдет с дочерью, или она решила от нее избавиться. В то же время едва ли найдется другая такая же бестолковая маленькая девочка. Как могла она, увидев волчьи глаза, уши, лапы и зубы, все еще думать, что перед ней ее бабушка? Почему она не бросилась бежать из дома? И кем же она была, если потом помогала набивать волчий живот камнями! В любом случае всякая добрая девочка после разговора с волком не стала бы собирать цветочки, а сообразила бы: «Он собирается съесть мою бабушку, надо скорее бежать за помощью».

Даже бабушка и охотник не свободны от подозрений. Если посмотреть на эту историю как на драму с участием реальных людей, причем увидеть каждого со своим

собственным сценарием, то мы заметим, как аккуратно (с точки зрения марсианина) их личности сцеплены друг с другом.

1. Мать, видимо, стремится избавиться от дочери с помощью «несчастливого случая», чтобы в конце истории разразиться словами: «Ну разве это не ужасно! Нельзя даже пройти по лесу без того, чтобы какой-нибудь волк...».

2. Волк, вместо того чтобы питаться кроликами и прочей живностью, явно живет выше своих возможностей. Он мог бы знать, что плохо кончит и сам накличет на себя беду. Он, наверное, читал в юности Ницше (если может говорить и подвязывать чепец, почему бы ему его не читать?). Девиз волка: «Живи с опасностью и умри со славой».

3. Бабушка живет одна и держит дверь незапертой. Она, наверное, надеется на что-то интересное, чего не могло бы произойти, если бы она жила со своими родственниками. Может быть, поэтому она не хочет жить с ними или по соседству. Бабушка кажется достаточно молодой женщиной – ведь у нее совсем юная внучка. Так почему бы ей не искать приключений?

4. Охотник – очевидно, это тот спаситель, которому нравится наказывать побежденного соперника с помощью милой маленькой особы. Перед нами явно подростковый сценарий.

5. Красная Шапочка сообщает волку, где он может

ее снова встретить, и даже залезает к нему в постель. Она явно играет с волком. И эта игра заканчивается для нее удачно.

В этой сказке каждый герой стремится к действию почти любой ценой. Если брать результат таким, каков он есть на самом деле, то все в целом интрига, в сети которой попался несчастный волк: его заставили вообразить себя ловкачом, способным одурачить кого угодно, используя девочку в качестве приманки. Тогда мораль сюжета, может быть, не в том, что маленьким девочкам надо держаться подальше от леса, где водятся волки, а в том, что волкам следует держаться подальше от девочек, которые выглядят наивно, и от их бабушек. Короче говоря: волку нельзя гулять в лесу одному. При этом возникает еще интересный вопрос: что делала мать, отправив дочь к бабушке на целый день?

Если читатель увидит в этом анализе цинизм, то советуем представить себе Красную Шапочку в действительной жизни. Решающий ответ заключается в вопросе: кем станет Красная Шапочка с такой матерью и с таким опытом в будущем, когда вырастет?

## **Сценарий Красной Шапочки**

Многие психоаналитики, анализируя сказку о Красной Шапочке, большое внимание уделяют символиче-

скому значению камней, положенных в волчий живот. А транзакционные аналитики считают более важным изучение взаимодействий между героями сказки.

...Керри пришла к психотерапевту на консультацию в возрасте тридцати лет. Она жаловалась на головные боли, депрессию, скуку, отсутствие удовлетворительного партнера. Как и большинство Красных Шапочек (КШ), с которыми сталкивался психотерапевт, она старалась всем помочь, но не прямо, а как-то косвенно. Однажды, войдя в помещение консультации, она сообщила: «На улице, около вашего дома, лежит больная собака. Позвоните в ветеринарную поликлинику!» – «А почему вы сами не позвоните?» – спросил психотерапевт. «Кто, я?» – был ответ женщины. Сама она никого никогда не спасла, но всегда знала, где найти спасителя. Это типично для КШ. Психотерапевт как-то спросил ее: «Не приходилось ли вам работать в учреждении, где кого-то из сотрудников регулярно посылали покупать бутерброды к совместному чаепитию? И кто обычно ходил?» – «Конечно, я», был ответ.

Сценарная часть жизненной истории Керри такова. В возрасте от шести до восьми лет мать обычно посылала дочь к своим родителям с разными поручениями или просто поиграть. Иногда бабушка отсутствовала, тогда внучка играла с дедушкой, который в основном старался забраться к ней под платье. Матери она об этом не говорила, так как понимала, что мать этому не

поверит и обвинит ее во лжи.

Теперь вокруг Керри много мужчин, большинство из которых для нее «мальчишки», «щенки». Некоторые пытаются за ней ухаживать, но она рвет отношения после двух или трех встреч. Каждый раз, повествуя психотерапевту об очередном разрыве, на его вопрос «Почему это произошло?» она отвечает: «Ха! Потому что он щенок!» Так она и живет, отпугивая всех «щенков», прозябая в тоскливом, подавленном состоянии. Отношения с дедушкой были самым волнующим событием в ее жизни. Видимо, она намерена провести остаток своей жизни в ожидании нового «дедушки».

Такой была жизнь КШ (Керри) после того, как сказка закончилась. Впечатления от «волка» (дедушки) — это самое интересное из всего, что с ней происходило. Во взрослом состоянии она также «бродит по лесу» и «носит пирожки», надеясь встретить нового «волка». Но попадаются лишь «щенки», которых она с пренебрежением отвергает.

Характеристика реальной КШ такова:

1. Мать обычно посылает дочь с поручениями.
2. Девочка не любит помогать людям сама, но пытается организовывать помощь и всегда ищет поводы для этого.
3. Когда она выросла и стала работать, именно ее выбирают из всех сотрудниц для различных поручений. Она всегда либо спешит, либо рассеянно бродит,

совсем как маленькая девочка. Она не умеет ходить с достоинством.

4. Она все ждет чего-то подлинно волнующего, а пока что мучается от скуки, поскольку попадаются лишь «щенки», на которых она привыкла смотреть свысока

5. Ей нравится «наполнять волчьи животы камнями» или каким-нибудь их подобием из повседневной жизни,

6. Неясно только одно: является ли для нее мужчина-психотерапевт спасителем или он – просто приятный несексуальный «дедушка», в присутствии которого она ощущает покой и легкую ностальгию по былым ощущениям?

7. Она смеется и соглашается, когда психотерапевт говорит, будто она напоминает ему КШ.

8. Следует отметить, что сценарии матери Красной Шапочки, дедушки по материнской линии и бабушки по материнской линии должны быть дополнительными, для того чтобы эпизоды сказки повторялись неоднократно. Счастливый ее конец также подозрителен, так как в реальной жизни все происходит иначе. Надо иметь в виду, что волшебные сказки обычно рассказывают добронамеренные родители, поэтому счастливый конец навязывается благожелательным, но лживым Родительским состоянием Я. Сказки, сочиненные самими детьми, чаще всего более реалистичны и совсем необязательно хорошо заканчиваются. Наоборот, финал этих сказок бывает ужасным.

## **В ожидании Rigor mortis**

Одну из целей сценарного анализа мы видим в соотношении жизненного плана пациента с грандиозной историей развития человеческой психологии с самых пещерных времен вплоть до наших дней. Некоторые ученые, освещая принципы сценарного анализа, считают, что Фрейд, Юнг и их последователи показали, логика и деяния героев мифов живы и по сей день... Они утверждают, что мифический герой достиг всемирно-исторического триумфа, тогда как герои волшебных сказок побеждают в обычных домашних спорах. А нам бы хотелось добавить пациент является пациентом потому, что он – реальный человек. Поэтому он и идет к психотерапевту, роль которого – Мудрый Волшебник из мифов и сказок, чей совет помогает «герою» пережить ловушки и удары неумолимой судьбы. Так, на наш взгляд, воспринимает это Ребенок в пациенте, и неважно, как излагает проблему его Взрослый.

Совершенно очевидно, что дети во все времена сталкивались и сталкиваются с одними и теми же проблемами, используя для их решения примерно одни и те же средства. Человек, пытаясь дойти до сути, нередко видит, что жизнь-то оказывается чем-то вроде старого вина, но в новых мехах. Так, например, скорлупа кокоса уступила путь бурдюку из козьей шкуры, бур-

дюк глине, а глина стеклу, однако виноградные гроздья почти не изменились. Поэтому психотерапевту трудно бывает обнаружить изменения в каком-то обычном сюжете или выявить новизну жизненных приключений пациента. Некоторые элементы его сценария можно с определенной уверенностью предсказать и даже изменить путь его развития, прежде чем человек столкнется с бедой или катастрофой. Это мы называем превентивной психиатрией, когда «имеет место прогресс». Более того, психотерапия в состоянии помочь внести в сценарий изменения или вовсе его отбросить «достигнуть выздоровления».

Мы исходим из необходимости искать именно тот миф или ту волшебную сказку, которым следует пациент. И чем более мы к ним приближаемся, тем лучше для пациента.

Отсутствие такого «исторического» основания обычно бывает чревато ошибками. Простой эпизод из жизни пациента или его любимая игра могут быть приняты за весь сценарий. Соотнесение жизненного плана пациента или жизненного плана его Ребенка с целостностью сюжета, апеллирующего к универсальным изначальным пластам человеческого сознания, дает психотерапевту по меньшей мере основание для анализа, а в лучшем случае указывает на необходимые действия, чтобы предотвратить или смягчить печальный финал.



# Сценарий: в ожидании Rigor mortis

Волшебная сказка может открыть элементы сценария, без которых трудно докопаться до сути, например «сценарной иллюзии». Трансакционный аналитик чаще всего полагает, что некоторые психиатрические симптомы возникают из определенной формы самообмана. Именно поэтому пациента можно вылечить, исходя из того, что его проблемы имеют своим источником фантастические идеи.

В сценарии, известном под названием «Фригидная женщина» или «В ожидании Rigor mortis», мать убеждает девочку, что мужчины – это животные, но долг супруги – удовлетворять их животную страсть. Если мать заходит достаточно далеко, девочка может даже вообразить, что умрет в случае оргазма. Обыкновенно такая женщина – большой сноб, она предлагает выход, или «антисценарий», способный «снять» проклятие. Секс будет дозволителен, если мужем дочери станет очень важная персона, какой-нибудь Принц с Золотыми Яблоками. Если же это не удастся, мать обычно внушает дочери: «Все опасности останутся позади по достижении менопаузы, когда ты уже ничего не будешь чувствовать в смысле секса».

Здесь налицо три иллюзии: оргатанатос, или фатальный оргазм. Принц с Золотыми Яблоками: благо-

словенное освобождение или очищающая менопауза. Но из них ни одна не является настоящей сценарной иллюзией. Девочка проверяет органомастурбацией и понимает, что это не смертельно. Принц с Золотыми Яблоками не иллюзия, ибо как раз возможно, что такой человек найдется. Можно ведь выиграть пари или получить четыре туза в покере такое маловероятно, но не мифично: это случается. А благословенное освобождение – это не то, чего на самом деле хочет ее Ребенок. Чтобы найти сценарную иллюзию, нужна волшебная сказка.

## **История Спящей Красавицы**

...Рассерженная волшебница сказала, что девушка уколёт палец вязальной спицей и упадет замертво. Другая предсказала «Она будет спать сто лет». Когда ей минуло пятнадцать, она уколола палец и мгновенно уснула. В это же мгновение уснули все, кто был в замке. В течение столетия многие принцы пытались пробиться к замку, но ни один из них не преуспел. Наконец, когда настало время, прибыл принц, которому было суждено достичь цели. От его поцелуя принцесса проснулась. Они полюбили друг друга. В это же время очнулись все в замке. Они находились в тех же самых местах и тех же позах, когда заснули, как будто ничего не произошло и не минуло столетия. Сама принцесса

так и осталась пятнадцатилетней, а не стала стопятинадцатилетней.

Она вышла за принца замуж, и по одной версии они зажили счастливо, по другой – это было только началом их несчастий.

Мифология полна волшебными снами. Наверное, самый известный – это сон Брунгильды, спавшей на вершине горы, окруженной огнем, который под силу было преодолеть только герою, каковым и оказался Зигфрид.

События, описанные в истории Спящей Красавицы, безусловно с некоторыми поправками, могут происходить. Девушки укалывают пальчики и падают в обморок, а в сон они погружаются в своих «башнях». Точно так же «принцы» бродят в поисках заколдованных красавиц. Единственное, чего не может быть в жизни, – чтобы никто не постарел и не изменился по истечении многих лет. Это и есть настоящая иллюзия. Именно та иллюзия, на которой строится сценарий, в основе которого лежит появление принца. Девушке все еще будет казаться, что ей пятнадцать, а не тридцать, сорок или пятьдесят лет и будто вся жизнь еще впереди. Такова иллюзия, задержанной юности, скромная дочь иллюзии бессмертия. И реальной жизни такую девушку почти невозможно убедить в том, что «принцы» – это уже не те молодые люди, о которых она мечтала, так как они уже достигли ее возраста и стали «короля-

ми», что для нее менее интересно. Это самая грустная часть работы сценарного аналитика: разрушать иллюзию, сообщать Ребенку пациента, что Санта Клауса в жизни не существует. Пациенту и аналитику гораздо легче работать, если у пациента есть любимый сказочный сюжет, от которого можно оттолкнуться.

Одна из практических проблем подобных сценариев состоит в том, что, найдя Принца, Спящая Красавица может ощущать рядом с ним свою социальную неполноценность, поэтому она порой начинает выискивать недостатки и разыгрывать «опозоренную», чтобы низвести его до своего уровня. В результате он начинает желать только одного: чтобы она ушла назад в свой «замок» и вновь «заснула». Если же Спящая Красавица соглашается на меньшее, не на принца, а на Макинтоша из зеленой лавки, то она будет чувствовать себя обманутой, станет вымещать на нем зло. Но в то же время она не будет терять из виду других мужчин: а вдруг появится тот самый, долгожданный Принц. Описанный сценарий очень важен, потому что множество людей на всем земном шаре тем или иным образом проводят свою жизнь в ожидании *Rigor mortis*.

## **Семейная драма**

Хорошим способом, раскрывающим основную интригу и главные линии сценария пациента, мы счита-

ем возможность предложить ему вопрос: если вашу семейную жизнь представить на сцене, какая могла бы получиться пьеса? Прототипом некоторых семейных драм нередко считают пьесы древнегреческого драматурга Софокла об Эдипе и Электре. Сценарный аналитик должен знать, что драма Эдипа или Электры может выражаться в замаскированных сексуальных переживаниях матери, связанных с сыном, и во влечении отца к дочери. Внимательное изучение подобных ситуаций почти всегда открывает довольно явные трансакции, свидетельствующие о том, что эти влечения и чувства могут реально существовать, хотя родители обычно стараются их скрыть за своего рода «шумовой завесой». Смущенный родитель маскирует половое влечение Ребенка в нем к его собственному отпрыску, становясь на Родительскую позицию шумных указаний и поучений. Но в определенных обстоятельствах подлинные чувства пробиваются наружу, несмотря на попытки скрыть их. Обычно самыми счастливыми родителями бывают те, кто открыто восхищается привлекательностью своих детей.

Трагедии Эдипа и Электры в реальной жизни возможны в разных вариантах. Когда дети становятся взрослыми, то вполне вероятны случаи, что мать вступает в интимную связь с приятелем сына или отец с подругой дочери. Иная, более «игровая» версия – это когда мать находится в интимных отношениях с прия-

телем дочери, а отец – с подружкой сына. Любое отклонение от нормальных ролей Эдипа и Электры должно интересовать психотерапевта, так как в этом сценарии обычно заложены основные жизненные проблемы, несомненно воздействующие на весь жизненный путь личности.

## **Судьба человека**

Мы считаем сценарием то, что человек еще в детстве планирует совершить в будущем. А жизненный путь – это то, что происходит в действительности.

Жизненный путь в какой-то степени предопределен генетически, а также положением, которое создают родители, и различными внешними обстоятельствами. Болезни, несчастные случаи, война могут сорвать даже самый тщательный, всесторонне обоснованный жизненный план. То же может случиться, если «герой» вдруг войдет в сценарий какого-нибудь незнакомца, например, хулигана, убийцы, автолихача. Комбинация подобных факторов может закрыть путь для реализации определенной линии и даже предопределить трагичность жизненного пути.

Существует множество сил, влияющих на человеческую судьбу: родительское программирование, поддерживаемое внутренним «голосом», который древние звали «демоном»; конструктивное родительское

программирование, подталкиваемое течением жизни, с давних времен именуемой *physis* (природа); внешние силы, все еще называемые судьбой; свободные устремления, которым древние не дали человеческого имени, поскольку они были привилегией богов и королей. Продуктом действия этих сил и оказываются различные типы жизненного пути, которые могут смешиваться и вести к одному или другому типу судьбы: сценарному, несценарному, насильственному или независимому.

\* \* \*

Мысль о том, что человеческая жизнь порой следует образцам, которые мы находим в мифах, легендах и волшебных сказках, основана на идеях Юнга и Фрейда.

Фрейд соотносил многие аспекты человеческого существования с драмой Эдипова мифа. С точки зрения психотерапевта, можно представить пациента Эдипом, что должно проявиться в его реакциях. «Эдип» – это нечто происходящее в голове пациента. В сценарном же анализе Эдип – это драма, реально разворачивающаяся в действительности, разделенная на сцены и акты, с экспозицией, кульминацией и финалом. Очень важно, чтобы пациент видел, как окружающие

его люди играют свои роли. Ведь он знает, о чем следует говорить с людьми, чьи сценарии пересекаются или стыкуются с его собственными.

Некоторые ученые – последователи Фрейда считают, что «Эдип» – это драма, а не просто разбор реакций, другие психологи придерживаются мнения о том, что самые важные мифы и волшебные сказки происходят из одного фундаментального сюжета, который реализуется в фантазиях или в действительной жизни многих людей всего мира. Самые ранние сценарные психоаналитики были в Древней Индии. Они строили свои предсказания в основном на астрологических идеях. Об этом любопытно говорится в «Панчатантре» [»Панчатантра» – памятник санскритской повествовательной литературы (около III-IV вв.), объединяющий книги, басни, сказки, притчи и новеллы нравоучительного характера].



# ВЛИЯНИЕ ПРЕДКОВ

## Задолго до рождения

Истоки многих жизненных сценариев можно проследить, исследуя жизнь прародителей тех семей, у которых прослеживается в письменном виде вся история их предков наподобие того, как это делается у королей. Тогда можно заглянуть в глубь времен и посмотреть, насколько дедушки и бабушки, живые или покойные, воздействуют на жизнь своих внуков. (Вспомним старинную поговорку: «Яблоко от яблони недалеко падает».) Известно, что многие дети в раннем возрасте обязательно хотят быть похожими на своих родителей. Это желание оказывает воздействие на их жизненные сценарии, но нередко вносит трудности во взаимоотношения между родителями ребенка. Так, например, американские матери чаще всего побуждают своих детей брать пример с дедушки, а не с отца.

Очень полезный вопрос, который психотерапевт может задать пациенту в отношении его прародителей: «Знаете ли вы, как жили ваши прадедушка и прабабушка?» Если человек знает историю своей семьи, то его ответы в основном можно разбить на четыре самые распространенные формы.

**1. Гордость за предков.** Пациент констатирует факт: «Мои предки были ирландскими королями» или «Мой прапрапрадедушка был главным раввином в Люблине». Ясно, что этот человек запрограммирован идти по стопам своих предков, то есть желает стать выдающейся личностью. Если свой ответ он произносит торжественно и церемонно, то скорее всего этот человек неудачник, который использует информацию о своих предках для оправдания собственного существования, поскольку ему самому не дано отличиться.

Если же ответ звучит так: «Мать мне всегда говорила, что мои предки были ирландскими королями, ха-ха» или «Мать мне говорила, что мой прапрапрадедушка был главным раввином, ха-ха», – то за этой интонацией почти всегда скрывается некоторое неблагополучие. Человеку «позволено» подражать своим исключительным предкам, если у него есть что-то от неудачника. Тогда этот ответ может означать: «Я такой же пьяница, как ирландский король, этим я на него и похож, ха-ха» или «Я так же беден, как главный раввин, тем и похож на него, ха-ха». В подобных случаях раннее программирование состояло в следующем: «Ты производишь от главного раввина, а все раввины были бедными». Это может быть равноценно указанию: «Будь таким, как твой знаменитый предок, или не ищи богатства, как не искал его твой предок». Во всех подобных случаях предок обычно трактуется как

семейный героический образец из прошлого, которому можно подражать, но который нельзя превзойти.

**2. Идеализация.** Она может быть романтической или парадоксальной. Так, преуспевающий в жизни человек может сказать: «Моя бабушка была прекрасной хозяйкой» или «Мой дедушка дожил до девяноста восьми лет, сохранил все зубы и не имел ни одного седого волоска». Это ясно показывает: говорящий хочет повторить судьбу своих прародителей и исходит из нее в своем сценарии. Неудачники обычно прибегают к парадоксальной идеализации: «Моя бабушка была строгой практичной женщиной, но в старости она сильно сдала». Здесь явно предполагается: хотя она и сдала, но была все же самой бодрой старушкой в доме престарелых. Скорее всего в этом же состоит и сценарий внуки: стать среди других старых людей самой бодрой старушкой. Модель, к сожалению, столь распространенная, что состязание за право быть «самой бодрой старушкой» может стать весьма острым, волнующим, но, как правило, разочаровывающим.

**3. Соперничество.** Ответ: «Дедушка всю жизнь своей личностью подавлял бабушку» или «Дедушка был такой бесхарактерный, любой человек делал с ним все, что хотел». Подобные ответы часто представляют собой невротическую реакцию, которую психотерапевты интерпретируют как выражение желания Ребенка быть сильнее своих родителей.

Ответ: «Дедушка – единственный человек, который может возражать моей матери. Я хотел бы быть таким же, как он» или «Если бы я был отцом моего отца, то не боялся бы показать ему свою силу». Описания истории неврозов свидетельствуют о сценарной природе подобных установок, когда ребенок в своих мечтах может представлять себя «принцем» воображаемого «королевства», «королем» которого является его отец. При этом может присутствовать отец «короля», причем более могущественный, чем сам «король». Иногда ребенок, наказанный матерью, может сказать: «Вот я женюсь на бабушке!» В этом высказывании проявляется его тайное (но не бессознательное) планирование своего сценария, в основе которого была волшебная сказка (становясь собственным дедушкой, он как бы обрел власть над своими родителями).

4. **Личный опыт.** Мы говорим о действительных транзакциях между детьми и их прародителями, оказывающих сильное влияние на формирование сценария ребенка. Бабушка может вдохновить мальчика на героические дела, с другой стороны, дедушка может плохо повлиять на внучку-школьницу, которая в будущем превратится в Красную Шапочку.

В целом, как показывают мифология и практическая деятельность, к прародителям относятся с благоговением или ужасом, тогда как родители вызывают восхищение или страх. Изначальные чувства благоговения

и ужаса оказывают влияние на общую картину мира в представлении ребенка на ранних стадиях формирования его сценария.

## **Возникновение новой жизни**

Ситуация зачатия человека может сильно влиять на его будущую судьбу. Она начинает складываться уже тогда, когда его родители вступают в брак. Иногда молодая пара, в женитьбе которой были заинтересованы семьи с обеих сторон, мечтает родить сына чтобы иметь наследника. Сын в этом случае воспитывается в соответствии с жизненной установкой, усваивая все, что должен знать и уметь наследник большого богатства. Сценарий, по существу, вручается ему в готовом виде. Если же в таких случаях первым ребенком оказывается девочка, а не мальчик, то ее могут ждать жизненные трудности. Подобное часто случается с перворожденными дочерьми банкиров. К воспитанию этих девочек родители могут относиться безразлично. Иногда супруг способен даже развестись со своей женой, если она после первой дочери не родит мальчика. При этом девочка, прислушиваясь к ссорам родителей, ощущает смутное чувство своей вины из-за того, что она не родилась мальчиком.

В жизни бывает так, что в планы мужчины вовсе не входит вопрос о женитьбе на женщине, которая ждет

от него ребенка. Тогда будущий папаша чаще всего навсегда исчезает «со сцены». А юному «герою» суждено в этом случае следовать своим собственным путем почти с самого дня своего рождения. Бывает, что и мать отказывается от ребенка. Но иногда мать оставляет при себе даже нежеланного ребенка, потому что его рождение освобождает ее от бездетного налога. Позже, уже в подростковом возрасте, сын (дочь) может узнать о ситуации, сложившейся во время его появления на свет. Тогда на вопрос о его семейном положении он вполне серьезно (возможно, и с иронией) может ответить: «Я – денежное пособие для своей матери-одиночки».

Когда у супругов долгое время нет желанного ребенка, то родительская страсть может привести их к определенному состоянию, которое описывается во многих волшебных сказках, таких, например, как «Мальчик-с-пальчик». Это пример тому, что реальная жизнь бывает похожа на волшебный сюжет. Одновременно возникают другие интересные сценарные проблемы, охватывающие всю гамму романтики и трагизма. Например, что было бы если бы шекспировский Ромео стал отцом или Офелия родила бы ребенка? Что бы стало с их детьми? Вспомним миф о Мееде, погубившей своих детей. Это наиболее известный пример, в котором дети становятся жертвой родительских сценариев. В современном мире маленькие мальчики и девочки, кото-

рые продаются родителями чужим людям, также становятся такими жертвами.

Непосредственная ситуация зачатия может быть названа зачаточной установкой, причем, необходимо отметить: независимо от того, была ли ситуация результатом случайности, страсти, любви, насилия, обмана, хитрости или равнодушия. Следует анализировать любой из этих вариантов, чтобы выяснить, каковы были обстоятельства и как подготавливалось это событие. Планировалось ли оно? Если планировалось, то как хладнокровно и педантично, с темпераментом, разговорами и обсуждениями или в молчаливом страстном согласии? В жизненном сценарии будущего ребенка могут отразиться все эти качества. Возможно, его родители считали секс занятием бездельников или пошлостью, а может быть, священнодействием или развлечением? Отношение родителей к интимной жизни может быть перенесено и на их ребенка. А если мать пыталась избавиться от плода? Может быть, даже несколько раз? Делались ли аборт или попытки аборта во время предыдущих беременностей? Здесь можно задать бесконечное число вопросов различной степени деликатности. Однако надо учитывать, что все эти факты могут воздействовать на сценарий даже еще не рожденного ребенка.

## Очередность рождений

Самый важный фактор здесь – сценарий родителей. Пришелся ли ребенок, как говорят, ко двору? Возможно, малыш родился не того пола или появился на свет не вовремя? Может быть, по сценарию отца ему предназначалось быть ученым, а он вдруг стал футболистом? Совпадал ли материнский сценарий со сценарием отца или у них были противоречия? Играют свою роль и традиции, почерпнутые из волшебных сказок или из реальной жизни.

Например, согласно сценариям многих многодетных родителей, одному из детей, суждено прославить их, а другому отводится роль неудачника, который может их опозорить. Если матери суждено под конец жизни стать одинокой и беспомощной, то один из детей, будучи с самого рождения воспитанный для этого, обычно остается ухаживать за ней, тогда как остальные дети уходят из дома и усваивают роль неблагодарных. Когда сорокалетний холостой сын или дочь – старая дева решается нарушить сценарий, например переехать в другое место или (еще хуже) выйти замуж, то реакцией матери чаще всего оказывается резкое обострение болезни, вполне понятное в ее возрасте и достойное сожаления. Сценарная природа подобных ситуаций нередко обнаруживается тогда, когда мать «неожиданно» умирает.

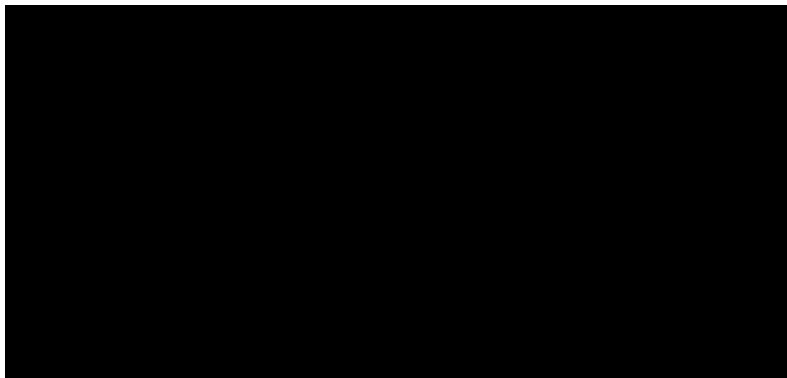


данно» завещает большую часть денег неблагодарным детям, оставляя жалкие гроши преданному сыну или любящей дочери.

Общее правило состоит, на наш взгляд, в том, что дети в своих семейных отношениях чаще всего в будущем воспроизводят родительские сценарии. Лучше всего это можно продемонстрировать на простейших примерах, а именно на количественном и порядковом расположении детей в семье. Пол ребенка лучше не учитывать, так как его еще не научились регулировать. Наверное, это к счастью, ибо остается, пожалуй, единственная возможность нарушать повторение сценариев от поколения к поколению, благодаря чему хотя бы некоторые дети могут начинать все сначала. Тщательное исследование нескольких семей обнаруживает удивительно много «совпадений» в этой области.

На схеме 5 изображено сценарное фамильное дерево. В семействе Эйбл было трое мальчиков: Кэл, Хэл и Вэл. Когда родился Вэл, Хэлу было четыре года, а Кэлу – шесть лет, так что их порядок – 0 – 4 – 6. Их отец Дон был старшим из трех детей с расположением 0 – 5 – 7. Их мать Фэн была старшей из трех девочек с расположением 0 – 4 – 5. У ее сестер Нэн и Пэн также было по трое детей. Мать Фэн Гренни была старшей из двух девочек с расположением 0 – 6, с выкидышем в промежутке. Видно, что промежуток между рожденьями всех этих троиц располагается в пределах от пяти

до семи лет. Такого рода семейное древо показывает, что при планировании семьи, когда это касается ее численности и расположения в ней детей, люди часто следуют примеру своих родителей. Рассмотрим, какие «сценарные указания» могли бы быть даны Грэммом и Гренни Дону и Фэн.



### **Схема 5. Сценарий: семейное древо семейства Эйбл**

А. «Когда вступишь в брак, роди троих детей. Потом ты будешь свободной в своих действиях». Это самый гибкий сценарий, не требующий спешки и принуждения, к тому же ни в чем не имеющий ограничений. Страх «сценарного срыва» и отсутствие материнской любви могут угрожать тогда, если Фэн нарушит сцена-

рий, то есть вовремя не произведет на свет запланированных трех отпрысков. Но заметьте: Фэн не свободна, пока не родит третьего ребенка. Этот сценарий мы называем «Пока».

В. «Когда выйдешь замуж, роди по крайней мере троих детей». Здесь также нет ограничения, но может ощущаться некоторая спешка, особенно если Грэм и Гренни будут отпускать шуточки по поводу плодовитости Дона и Фэн.

С. «Когда вступишь в брак, имей не больше троих детей». Здесь спешить некуда, но вводится ограничение, так что Дон и Фэн могут опасаться новых беременностей после третьего ребенка. Это сценарий «После», так как предполагаются неприятности в случае рождения (*после* третьего) новых детей.

Теперь посмотрим, как могла бы рассуждать Фэн в свете каждого из этих указаний, если бы родила четвертого ребенка (предположим, Педвара). В свете А: «Первые трое – бабушкины и пусть воспитываются по ее методу». Педвар же – собственный ребенок Фэн, она может растить его так же, как Кэла, Вэла и Хэла, а возможно, и иначе. У этого ребенка она может воспитать самостоятельность, и, может быть, он вырастет более свободным и независимым, чем остальные дети.

Однако Фэн может обращаться с ним, как когда-то с куклой. Это была ее собственная, особенная кукла,

которую она нянчила так, как ей хотелось. А с другими куклами она обращалась так, как ее учила мать (Гренни). Иными словами, та любимая кукла ее детства как бы подготовила специальный сценарий для четвертого ребенка – Педвара. Эти сценарии Фэн может использовать, выполнив свой долг перед Гренни. В случае *B* все будет похоже на *A*, с тем лишь исключением, что Гренни будет иметь на Педвара большее влияние, чем в случае *A*, поскольку он будет рассматриваться как дополнительная возможность, которую предоставила Гренни, а не как результат свободного выбора. В свете *C* Педвар – уже неприятность, поскольку, родив его, Фэн нарушила указание Гренни. Поэтому к нему будут относиться как к нежеланному ребенку: неприветливо, нервно или безразлично. В этом случае, если принцип наших рассуждений верен, окружающие будут постоянно замечать, что он отличается от трех своих старших братьев в худшую сторону.

Далее рассмотрим игры, в которые играют родители, определяя численный состав своей семьи. Например, в одной семье девушка Дженни была старшим ребенком из одиннадцати детей. Нэнни, ее мать, частенько жаловалась, что последних пятерых детей ей рожать не хотелось. Казалось, следовало бы предполагать, будто Дженни «запрограммируется» на рождение шестерых детей. Но это предположение оказалось неверным. Она родила одиннадцать детей, и, конеч-

но, постоянно жаловалась на то, что последние пятеро детей появились вопреки ее желанию. Таким образом, она получила возможность в зрелом возрасте разыгрывать игры: «И вот опять...», «Поспешила», «Фригидную женщину», то есть точь-в-точь как это делала ее мать. Этот пример можно использовать в качестве теста на психологическую грамотность. Например, на вопрос: «Если у женщины одиннадцать детей и она постоянно говорит, что пятеро последних не были для нее желанными, то сколько детей скорее всего будет иметь ее старшая дочь?». Сценарный аналитик в этом случае должен ответить: «Одиннадцать». Тот, кто скажет «шесть», по нашему мнению, затрудняется в понимании и прогнозировании человеческих реакций, ибо полагает, что важные решения, так же как и тривиальные, должны быть «рационально» мотивированы. А они обычно определяются родительскими указаниями сценария.

Исследуя эту проблему, психотерапевт обычно спрашивает родителей пациента: во-первых, сколько братьев и сестер у каждого из них; во-вторых, сколько детей они хотят иметь; в-третьих, сколько детей, как они полагают, будет у них на самом деле. Если родители понимают, как правильно дифференцировать состояния Я, то еще больше информации можно получить, сформулировав второй и третий вопросы в структурной форме: «Сколько детей хочет, (полагает, что это

будет на самом деле) иметь ваш Родитель, Взрослый и Ребенок?» Это может помочь выявить конфликты между тремя состояниями Я ребенка и между его двумя реальными родителями – конфликты, имеющие важное значение для сценарных указаний, даваемых пациенту.

По отношению к самому пациенту самый выгодный вопрос – поскольку на него пациент скорее всего знает, что ответить, состоит в следующем: «Какова ваша позиция в семье?» Затем должен следовать вопрос: «Когда вы родились?» Считаем необходимым выяснить точную дату рождения следующего младшего и следующего старшего братьев, чтобы, если разница невелика, высчитать ее с точностью до месяца. Если пациент явился в мир, в котором уже были его сестра или брат, то его сценарные решения будут различными в зависимости от того, насколько старше был предыдущий ребенок. Различия будут определяться не только его отношением к старшему, но и отношением родителей к этому расположению детей. Те же самые соображения применимы и к следующему по порядку рождения ребенку: важен точный возраст пациента в тот момент, когда на свет появился следующий ребенок. Вообще все братья и сестры, рожденные до того, как пациенту исполнилось семь лет, оказывают решающее влияние на его сценарий. Один из важных факторов при этом – Число месяцев, их разделяющих, ибо это воздейству-

ет не только на его установку, но и на установку его родителей. Заметные вариации происходят тогда, когда отвечающий на вопросы является одним из близнецов или в семье есть близнецы, родившиеся до или после него.

## **Родовой сценарий**

Некоторые психологи считают, что травмы, различные обстоятельства, сложившиеся во время рождения, запечатлеваются в душе ребенка и в дальнейшей жизни могут воспроизводиться в символической форме, особенно в виде стремления вернуться в блаженный мир материнского лона. Если бы это было так, то желания и страхи, рождающиеся в моменты опасности, оказались бы важными элементами сценария. Может быть, это так и есть, но достоверно доказать это невозможно, даже если сравнивать роды с помощью кесарева сечения с нормальным рождением ребенка. Мы считаем проблему влияния различных родовых травм на жизненный сценарий человека чистой спекуляцией. Весьма возможно, что ребенок, которому в будущем сообщат, что он родился с помощью кесарева сечения, сможет понять суть этой операции и использовать ее каким-то образом в своем сценарии, развивая эту тему в различных вариантах. Однако определенно высказаться по этой проблеме можно

только после анализа надежных фактических свидетельств.

На практике встречаются наиболее часто два самых распространенных родовых сценария: «Происхождение» и «Искалеченная Мать». Сценарий «Происхождение» возникает в основном из фантазий чаще всего приемного, но бывает, и родного ребенка относительно его «настоящих» родителей и выливается в нечто, напоминающее рождение какого-то мифического героя. Сценарий «Искалеченной Матери» также встречается довольно часто и, как показывает опыт, с равной частотой у людей обоего пола. Основу этого сценария обычно закладывает мать, сообщая ребенку, что после его рождения она чувствует себя нездоровой. Встречаются и более жестокие формы сообщений, например: «Рождение ребенка так изуродовало мать, что ей уже никогда не быть такой, какой она была до его появления на свет». Реакция и сценарий ребенка в таком случае обычно основываются на его наблюдениях. Если мать действительно все это время тяжело болела или стала инвалидом, то он чувствует необходимость взять на себя за это полную ответственность и никакие рассуждения Взрослого не убедят его Ребенка в том, что вины-то никакой здесь нет. Если же ребенок не замечает серьезных заболеваний матери, особенно тогда, когда кто-нибудь в семье, например отец, говорит или намекает, что ее болезни – уловка, то сце-



нарий отягощается двусмысленностью, притворством и лицемерием. Иногда мать сама не выдвигает мысль о своих болезнях после родов, оставляя эту роль отцу, бабушке или тетке. Возникающий сценарий оказывается трехсторонним с регулярным поступлением информации (обычно это «плохие новости») от третьей стороны. Если сценарий «Происхождение» выливается в миф о рождении героя, то сценарий «Искалеченной Матери» – это миф о рождении злодея, с детских лет отягощенного «чудовищным преступлением матереубийства». Слова: «Моя мать умерла, когда рожала меня» – настолько трагичны и тяжелы, что человеку, произнесшему их, необходимы добрая помощь и участие. Если мать пострадала при родах, то об этом лучше никогда не говорить.

## **Имена и фамилии**

В книге «Не называйте так младенца», изданной в США, перечисляется ряд распространенных американских имен и дается краткое описание соответствующего имени для определенного типа личности. Подобные описания представляют огромный интерес для сценарного аналитика. Полное имя, сокращенное или ласкательное, каким наградили или нагрузили невинного младенца его родители, нередко демонстрирует их желание видеть своего младенца таким, каким они

хотят его видеть в будущем. В качестве сценарных индикаторов имена выявляются чаще всего в средней школе, где мальчик или девочка, изучая историю и мифологию, знакомятся со своими знаменитыми тезками или когда приятели сообщают им, возможно даже со злорадством, скрытые значения их имен. Родители должны думать об этом, когда дают имя своему малышу, должны уметь предвидеть все последствия легкомысленно выбранного имени.

Имена могут приобретать сценарное значение с помощью четырех способов: целенаправленно, по несчастью, из-за небрежности или легкомыслия и по неизбежности.

1. *Целенаправленно.* Имена могут быть специализированными, например Гален [Имеется в виду Гален – врач в Древнем Риме.] («Наш сын будет врачом»), или могут представлять собой вариант распространенного имени, например Чарльз или Фредерик (имена королей и императоров). Мальчик, которого мать упорно именует Чарльзом или Фредериком и который сам настаивает, чтобы его так называли все сверстники, чувствует себя совсем иначе, значительно увереннее, чем ребенок, с кличкой Чак или Фред. Когда мальчику дают имя по отцу или девочке – по матери, то это также чаще всего является целенаправленным актом со стороны родителей, который налагает на ребенка определенные обязательства.

2. *По несчастью.* Иногда, присваивая красиво звучащие имена, родители вовсе не думают о будущем своих детей. Мальчик тогда получает имя Мармадюк, а девочка – Травиата или Аспазия. Они, конечно, могут беззаботно прожить в своей местности и спокойно ходить в свою школу. Но, если родители решат изменить место жительства, они должны задуматься над своими именами и выработать по отношению к ним стойкую позицию.

3. *Из-за небрежности или легкомыслия.* Ласковые прозвища детям, такие, как Баб, Сис, Малыш, даются не для того, чтобы пристать к человеку навсегда. Но очень часто эти имена остаются таковыми на всю жизнь, независимо от желания человека.

4. *Из-за неизбежности.* Фамилии – совсем другое дело, так как родители в этом вопросе не имеют свободы выбора, а получают их от прародителей и передают своим детям. Некоторые достойные европейские имена и фамилии по-английски звучат порой неприлично. В подобных случаях человек ощущает нечто вроде проклятия предков, из-за которых ему со дня рождения суждено быть неудачником.

# РАЗВИТИЕ В ДЕТСКИЕ ГОДЫ

## Влияния в раннем возрасте

Первоначальное сценарное программирование начинается в период кормления младенца и происходит в виде кратких «протоколов», которые позже «перерабатываются» в сложные транзакции. Обычно это двусторонние сцены, в которых участвуют младенец и его мать иногда с появляющимися зрителями со стороны. Мать и малыш связаны в это время кормлением, краткими фразами и отдельными словами. Несколько сложнее осуществляются сцены купания, в которых уже можно предсказать, кому (матери или ребенку) суждено быть победителем, а кому неудачником.

Пройдут годы, в течение которых мама будет то восторгаться своим малышом («Какой же он хороший мальчик!»), то волноваться («Его что-то беспокоит?») или часами сидеть, напевая колыбельную у кроватки заболевшего ребенка. В это время уже начали формироваться ощущения благополучия и неблагополучия, которые в какой-то степени могут помочь предвидеть: кем станет в будущем ребенок – Принцем или Лягушкой (для женщин – Принцессой или Гусыней). Вечным Принцем или Принцессой с программой успеха чаще

всего (но не всегда) бывает первый ребенок.

## Убеждения и решения

К тому времени, когда мама скажет: «Давай, милый, я тебе помогу» или «Хватит его уговаривать!», у ребенка же появляются мнения и даже убеждения относительно самого себя и окружающих его людей, особенно родителей. Эти убеждения очень часто сохраняются у человека на всю жизнь. Мы попытаемся объяснить эту мысль и представить ее в таком виде: 1) «Со мной все в порядке» или «Со мной не все в порядке»; 2) «С тобой все в порядке» или «С тобой не все в порядке». На этой основе человек может принимать определенные жизненные решения, например: «Этот мир прекрасен, когда-нибудь я сделаю его еще лучше» (с помощью науки, политики, поэзии, музыки и т.д.).

«Этот мир отвратителен, наверное, когда-нибудь я убью себя или убью кого-нибудь». В такой же интонации возможны и другие варианты, когда весь мир выглядит весьма посредственным, а именно. «В этом мире надо выполнять все, что требуется, а в промежутках получать удовольствие от жизни», или «Этот мир настолько скучный, что остается лишь надеть белый воротничок и переключать чужие бумаги», или «В этом жестоком мире нужно гнуться, изворачиваться, торговаться, покоряться или сражаться за жизнь», или «Это

тоскливый мир, в котором лучше всего сидеть в баре и на что-то надеется», или «Это мир нищеты, безнадежности, и пора все это бросить».

## **Позиции – местоимения**

Решение (каким бы оно ни было) основывается на позиции, которая предполагает отношение человека к миру в целом, ко всем, кто его окружает, – друзьям и врагам:

«Стоит ли жить, если мир настолько ужасен? Но, наверное, я сам очень плохой, и друзья не лучше врагов». Определяя эту позицию, ее можно сформулировать так: «Со мной не все в порядке. С вами не все в порядке. С ними не все в порядке. Кто же в таких условиях захочет жить?» Вариант: «Со мной не все в порядке, но все в порядке со всеми остальными». Подобные ощущения могут привести к самоубийству, причем независимо от способа прыжка с моста, автомобильной катастрофы или смерти от ожорства, алкоголя или наркомании. Возможен и такой вариант:

«Я очень хороший, а они все очень дурные люди» или «Я кого-то убью или может быть его переделаю». Существует позиция: «Поскольку ты и я хорошие люди, то давай закончим работу и пойдем развлекаться в компанию». Но может быть так, что парни в компании не показались собеседнику симпатичными, тогда

возникает «Ты хорош, и я хорош, поэтому займемся каждый своим делом». Это можно перевести на детский язык: «Мы будем складывать из кубиков домик, а тебя играть не примем». Доведенные до предела и более тонко проводимые описанные подходы к жизни могут в зрелые годы привести человека к дверям тюрьмы.

Простейшие двусторонние позиции – это Ты и Я. Они основываются на убеждениях, которые впитываются с молоком матери. Изобразим их сокращенно так: плюс (+) – это хорошо, минус (-) – это плохо. Тогда позиции будут читаться так: Я»+» означает «Я хороший, со мной все хорошо». Я»-« означает „Со мной нехорошо, у меня не все в порядке“. Соответственно будут читаться Ты»+» и Ты»-«. Сочетание этих единиц может дать четыре двусторонние позиции, исходя из которых чаще всего разыгрываются игры и программируются сценарии после того, как человек сказал „здравствуйте“.

1. Я»+» Ты»+». Это позиция вполне здоровой личности, символизирующая достойную жизнь, позиция Героев и Принцев, Героинь и Принцесс.

В любой другой позиции человек в большей или меньшей степени ощущает себя лягушкой: по воле родителей он неудачник и будет падать снова и снова, если не сумеет овладеть собой. Судьба приведет его к гибели, если не вмешается чудо: умелый психиатр или пробуждение способности к самоанализу и самоизлечению.

Я»+» Ты»+» – именно это сообщает хиппи полисмену, вручая ему цветок. Другое дело, что Я»+» может оказаться самообманом, да и полисмен может предположить, не «+», а «-, в этой конкретной ситуации. Я“+» Ты»+» либо формируется в раннем детстве, либо вырабатывается позже тяжким трудом; просто желания стать «хорошим» здесь недостаточно.

2. Я»+» Ты»-« (Я – Принц, а ты – Лягушка). Эта позиция подходит для ситуации, когда надо избавиться от кого-то. Человек с этой позицией чаще всего изображает себя опозоренным, причем иногда развлекаясь, иногда играя всерьез. Эти люди обычно издеваются над своими супругами, сдают своих детей в детские дома и интернаты для трудных подростков, гонят от себя друзей, близких людей. Это они затевают крестовые походы, войны или собираются в группы, чтобы искать пороки у своих реальных и воображаемых противников. Эта позиция – позиция превосходства, в худшем случае – это позиция убийцы, в лучшем – не прошенного советчика, который лезет помочь „неблагодарным“ людям в том, в чем они вовсе не нуждаются и совсем не ищут его помощи. В большинстве случаев это позиция посредственности.

3. Я»-« Ты»+». Психологически это депрессивная позиция, в социальном смысле – самоуничтожение, передаваемое детям. В профессиональной жизни такая позиция чаще всего побуждает человека сознательно



унижаться перед различными людьми, используя при этом их слабости. Это в основном меланхолики, неудачники, люди, которые мучают сами себя, чаще всего прозябают в одиночестве и попадают либо в больницу, либо в тюрьму.

4. Я»-« Ты»-«. Это позиция безнадежности, за которой следует: „Почему бы нет?“ С клинической точки зрения она содержит некоторые элементы шизофрении.

Эти позиции свойственны многим людям, так как человек с грудным молоком впитывает первые познания, которые затем подкрепляются, когда он учится правилам общежития независимо от условий, в которых он живет: в трущобах, в отдельной квартире или родовом замке. Изучая общества, не имевшие письменности, где все дети росли согласно одним и тем же издавна принятым правилам, антропологи отмечают громадные индивидуальные различия между матерями (и отцами). В связи с этим и их потомки не могли быть одинаковыми. Но победителями при этом становились вожди, шаманы, правители, владельцы скота и земли.

Поскольку каждый человек есть результат миллиона разнообразных мгновений, состояний ума, различных приключений его предков, но рождается от двух родителей, то углубленное исследование его позиции может открыть много сложностей и явных противоречий. Тем не менее все же можно найти одну основную по-

зицию, возможно искреннюю или неискреннюю, непластичную и небезопасную, на которой базируется жизнь, согласно которой человек играет свои игры в соответствии со сценарием. Эта позиция необходима человеку для того, чтобы он чувствовал себя уверенно, как бы стоящим «обеими ногами на твердой почве». Отказаться от нее ему так же немыслимо, как вынуть фундамент из-под собственного дома, не разрушив его. Приведем один пример.

...Женщине весьма важно считать себя бедной на фоне других богатых людей (Я»-« Они»+»). Она не откажется от своего мнения, даже если неожиданно у нее появится много денег. Это не сделает ее богатой в собственной оценке. Она по-прежнему будет считать себя бедной, которой просто повезло. А для другой женщины очень важно быть богатой по сравнению с обойденными судьбой бедняками (Я»+» Они»-«). Она не откажется от своей позиции, если даже лишится своего богатства. Она останется для всех окружающих той же „богатой“ женщиной, только испытывающей временные финансовые затруднения.

Такой устойчивостью можно объяснить жизнь Золушки, которая, выйдя замуж за Принца, не хочет полностью изменить свой образ жизни. Устойчивостью можно объяснить и тот факт, что представители первой позиции (Я»+» Ты»+») чаще всего становятся хорошими лидерами, ибо даже в крайних ситуациях они

могут демонстрировать абсолютное уважение к себе и своим подчиненным.

Итак, мы имеем четыре базовые позиции:

- 1) Я»+» Ты»+» (успех);
- 2) Я»+» Ты»-« (превосходство);
- 3) Я»-« Ты»+» (депрессивность); 4) Я»-« Ты»-« (безнадежность).

Позицию иногда можно изменить, но только при воздействии внешних обстоятельств. Устойчивые изменения могут происходить как бы изнутри, спонтанно, либо с помощью психотерапевтического воздействия (профессионального лечения). А могут наступить и благодаря возникшему сильному чувству любви – этому целителю, представляющему собой естественную психотерапию.

Но встречаются такие люди, позиции которых недостает убежденности. Они колеблются и перескакивают с одной позиции на другую, например с Я»+» Ты»+» на Я»-« Ты»-« или с Я»+» Ты»-« на Я»-« Ты»+». В основном это нестабильные, тревожные личности. Стабильными мы считаем тех людей, чьи позиции (хорошие или плохие) трудно поколебать. Для того чтобы рассуждения о позициях могли найти у психотерапевта практическое применение, они не должны ставиться под сомнение колебаниями и изменениями нестабильных личностей. Это очень важно для транзакционного подхода, с помощью которого выясняется то, что действи-

тельно сказано или сделано в определенной ситуации. Если утром человек (А) ведет себя так, будто он в первой позиции (Я»+» Ты»+»), мы говорим: «А в первой позиции». Если в шесть часов вечера он ведет себя так, будто он в третьей позиции (Я»-« Ты»+»)» тогда мы скажем: «В утренней ситуации А – в первой позиции, а в обстоятельствах к шести часам вечера он – в третьей». Отсюда мы можем заключить, что А не стабилен в первой позиции, что симптомы нестабильности проявляются у него в определенных условиях. Если он во всех обстоятельствах ведет себя так, будто он в первой позиции, мы говорим: «Он стабилен в первой позиции».

В результате мы можем предсказать, что А победитель, вполне здоровый человек, независимый по отношению к играм, или по крайней мере он не увлекается ими, а сохраняет социальный контроль, то есть может в любой момент самостоятельно решить вопрос о своем участии в той или иной игре. Если В ведет себя при всех обстоятельствах так, будто он в четвертой позиции, то мы скажем: «Он стабилен в четвертой позиции», – из чего могут следовать предсказания: он неудачник; психотерапевту лечить его будет трудно; В не в состоянии отказаться от игр, доказывающих тщетность и пустоту его жизни. Такой анализ достигается изучением действительных трансакций, в которых участвовали А и В.

Предсказания легко проверить с помощью наблюдений. Если дальнейшее поведение человека не подтверждает предсказания, значит, анализ сделан либо неудачно, либо толкование позиций неверно и должно быть изменено. Когда поведение подтверждает предсказания, тогда подкрепляется теория позиций. В нашей практике результаты опыта всегда подтверждали теоретические положения.

## **Победители и неудачники**

Для того чтобы понять суть, которую мы вкладываем в понятие предсказания, необходимо дать определение успеха, то есть сказать, что такое победитель и неудачник. Победителем мы называем человека, преуспевающего (с его точки зрения) в том деле, которое он намерен сделать. Неудачник – тот, кто не в состоянии осуществить намеченное. Например, женщина, подавшая на развод, не является неудачницей, если она не утверждала: «Я никогда не разведусь». Если же она провозглашала: «Когда-нибудь я брошу работу и никогда больше не буду работать», – тогда получаемые ею от разведенного мужа алименты подтвердят, что она победитель, ибо выполнила когда-то намеченное. Она ведь не говорила, как она собирается это делать, поэтому никто не может назвать ее неудачницей.

# Трехсторонние позиции

До сих пор мы имели дело с двусторонними позициями: Я и Ты. Но идея позиции похожа на аккордеон: ее так же можно растягивать, так как она включает, кроме четырех базовых, огромное количество различных установок, почти столько же, сколько людей в мире. При рассмотрении трехсторонних позиций можно встретить следующие комбинации:

1а. Я»+» Ты»+» Они»+». Это позиция целых семей в демократическом обществе. Многие люди в этой позиции видят идеал, к которому надо стремиться. Девиз: «Мы всех любим».

1б. Я»+» Ты»+» Они»-«. Предвзятая позиция, чаще всего демагога, сноба или гангстера, высказываемая обычно так: „Кому они нужны?!“

2а. Я»+» Ты»-« Они»+». Позиция недовольного человека типа разного рода миссионеров: «Здесь вы, ребята, не так хороши, как они там».

2б. Я»+» Ты»-« Они»-«. Это позиция одинокого самоуверенного критикана, надменная позиция в чистом виде: „Все должны склоняться передо мной и быть похожими на меня, конечно, настолько, насколько смогут эти ничтожные люди“.

3а. Я»-« Ты»+» Они»+». Самоуничижительная позиция святого или мазохиста, меланхолическая позиция

в чистом виде: «Я ничтожнейший человек в мире».

3б. Я»-« Ты»+» Они»-«. Сервильная позиция человека, выслуживающегося скорее из-за снобизма, чем по необходимости: „Я унижаюсь, и ты наградишь меня, а не тех ничтожных людей“.

4а. Я»-« Ты»-« Они»+». Позиция льстивой зависти, а иногда и политического действия: «Они нас ненавидят, потому что мы не так хороши, как они».

4б. Я»-« Ты»-« Они»-«. Пессимистическая позиция циников или тех, кто верует в первородный грех: „Хороших людей уже нет“.

Существуют неопределенные трехсторонние позиции, а также подвижные, дающие третьей стороне возможность измениться.

1»?» Я»+» Ты»+» Они?»?» Позиция евангелиста: «Я и Ты в порядке, но о Них мы ничего не знаем. Они должны показать, каковы они, или перейти на нашу сторону».

2»?» Я»+» Ты?»?» Они»-«. Аристократическая классовая позиция: „Другие люди в большинстве своем дурны. Что же касается тебя лично, то в этом еще надо разобраться“.

Итак, мы имеем четыре двусторонние позиции и восемь трехсторонних, всего – двенадцать, а также математическую возможность того же количества подвижных позиций с одним вопросом, шести – с двумя вопросами (Я»+» Ты?»?» Они?»?» Я»-« Ты?»?» Они?»?» и т.д.) и

одной – с тремя вопросами. В этом случае речь идет о человеке, которому трудно строить свои отношения с окружающими. Всего – тридцать один возможный тип позиций, то есть вполне достаточно, чтобы каждому человеку было интересно жить, чтобы жизнь его была насыщена приятным общением.

## Позиции-предикаты

Простейшие позиции, с которыми труднее всего иметь дело и которые опаснее всего для общества, – это те, которые основаны на полярных противоположностях типа хороший – плохой, черный – белый, богатый – бедный, честный – хитрый. Каждая из этих пар понятий может быть «разложена» на четыре варианта. В любой семье один из них может выделяться и благодаря раннему «программированию» лечь в основу всей жизни. Так, противоположность богатства и бедности разлагается на следующие варианты в соответствии с установками родителей:

1. Я богатый»+», Ты бедный»-« (снобизм, высокомерие).
2. Я богатый»-«, Ты бедный»+» (бунтарство, романтика).
3. Я бедный»+», Ты богатый»-« (зависть, революционность).
4. Я бедный»-«, Ты богатый»+» (снобизм, раболе-



пие).

В семьях, где деньги не являются главной ценностью жизни, позиции «богатый – бедный» не воспринимаются как противоположности, и эта схема для них неприменима.

Чем больше прилагательных включается в каждый плюс или минус, тем более сложной и подвижной оказывается позиция и тем больше нужно терпения и демократичности, чтобы в ней разобраться. Прилагательные могут усиливать друг друга («не только, но и...»), могут смягчать одно другое («но он по крайней мере и...»), могут иметь различную ценность («но что важнее?») и т.д. Особый подбор местоимений Я, Ты и Они, плюс, минус или вопрос могут определить судьбу индивида, в том числе и завершение его сценария, независимо от того, какие прилагательные или предикаты он использует для плюса или минуса. Так, люди с позицией Я»+» Ты»-« Они»-« очень часто заканчивают свою жизнь в одиночестве (в том числе в келье отшельника, тюрьме, больнице).

Человек с позицией Я»-« Ты»+» Они»+» к концу жизни чаще всего начинают чувствовать свое ничтожество, причем неважно, в какой конкретной сфере жизни. Следовательно, от местоимений во многом зависит завершение сценария победителей и неудачников. А от предикатов зависит тема сценария, жизненный стиль человека, его религия, материальное положение.

ние, сексуальные отношения и т.д. Но они не имеют отношения к результату.

Надо признать, что во всем этом рассуждении нет ничего такого, чего не понял бы даже шестилетний ребенок, на основе собственного опыта, например: «Мама сказала, что я не должен играть с тобой, потому что ты грязный и глупый» (позиция Я»+» Ты»-«). „С тобой я буду играть, а с ним не хочу, потому что он обманывает“ (позиция Я»+», Ты»+», Он»-«), на что исключенный из игры ребенок реагирует так: „А с вами я вообще не собираюсь играть, потому что вы маменькины детки“ (позиция Я»+» Ты»-« Они»-«). Требуется, однако, достаточно сообразительности (к сожалению, больше, чем есть у большинства людей), чтобы понять ключевой принцип позиций: считаются только местоимения и знаки („+“»-«). Предикаты или прилагательные существуют лишь для удобства структурирования времени. Предикаты дают людям только тему для разговора после того, как они поприветствовали друг друга, но они не оказывают влияния на ход событий, на то, насколько плохо или хорошо будет прожита жизнь и каков будет в конце концов выигрыш или проигрыш.

Позиции очень важны в повседневных социальных взаимодействиях людей. Первое, что люди чувствуют друг в друге, – это их позиции. И тогда в большинстве случаев подобное тянется к подобному. Люди, хорошо думающие о себе и о мире («+»»+»), обычно предпочи-

тают общаться с себе подобными, а не с теми, кто вечно недоволен. Люди, чувствующие собственное превосходство («+»»-«), в основном любят объединяться в клубах и организациях. И поскольку, как говорят наблюдения, бедность любит компанию, то бедные также собираются вместе, чаще всего в барах. Люди, чувствующие тщетность своих жизненных усилий („-„“-„), обычно толкуются около пивных или на улицах, наблюдая за ходом жизни. В западных странах одежда чаще всего свидетельствует о жизненной позиции значительно ярче, чем о социальном положении. Так, одни люди („+““+“) одеваются аккуратно и неярко. Другие („+“»-«) любят „форму“, украшения, драгоценности, изысканные вещи, что подчеркивает их превосходство. Один человек („-„“+“) одет бедно, не совсем аккуратно, но не обязательно неряшливо, может даже носить чужую „форму“, а другой („-„“-„) ходит в своей „форме“, как бы демонстрирующей пренебрежение к любой одежде, ко всему, что за этим стоит. Встречается так называемая шизофреническая «униформа» («-«“-«), где заношенное платье соседствует с элегантным бантом или галстуком, а драные туфли – с бриллиантовым кольцом.

Мы уже говорили об упорстве, с которым люди цепляются за свои позиции, тем более тогда, когда обстоятельства жизни изменяются. Наиболее яркий пример этому: бедная девушка, на которую «свалилось» боль-

шое наследство, не почувствовала от этого себя богатой. Это упорство в повседневной жизни может смущать или раздражать, так как человек как бы говорит: «Я ведь хороший». Занимающий такую позицию рассчитывает на то, что с ним будут обращаться именно как с хорошим человеком. Если же он встречает обратное, то чувствует себя оскорбленным.

Подобные позиции нередко являются источником раздоров между супругами. Например, Марти настаивает на том, что муж ее подруги очень хороший, несмотря на то, что каждую субботу, напившись, он бьет свою жену. И еще более удивительно то, что жена того мужчины – Скотти – это поддерживает: «Как можно сердиться на человека, который приносит цветы на рождество?» Скотти полностью убеждена в своей исключительной честности, хотя лжет и к тому же крадет деньги из бумажника мужа. А он всю неделю поддерживает жену в этой позиции. Только по субботам, когда она обзывает его бездельником, он кричит: «Лгунья!» Поскольку брак, безусловно, основан на двустороннем соглашении, а именно: не замечать своего несоответствия, – то каждый из супругов возмущается тогда, когда другой его нарушает. Если же угроза основной позиции становится слишком большой, то следует развод. Разводы случаются еще и потому, что один из супругов не может вынести, чтобы его видели таким, каков он есть, а другой супруг уже не может с честным

лицом врать. Такие супружичаще всего всячески избегают подлинного открытия друг друга, продолжая всю жизнь создавать вид супружеской пары.

## Отбор сценария

Следующий шаг в развитии сценария – это поиск сюжета с соответствующим продолжением и ответа на вопрос: «Что случается с такими, как я?» Ребенок уже знает, как стать победителем или неудачником, как он должен воспринимать людей, как будут относиться к нему другие люди и что означает «такие, как я», так как всему этому его учили. Рано или поздно ребенок услышит историю о ком-нибудь, «таком, как я». Это может быть сказка, прочитанная ему матерью, история, рассказанная бабушкой, или рассказ о каком-то мальчишке, услышанный на улице. Но где бы он ни услышал эту историю, которая произведет на него такое сильное впечатление, он сразу поймет и скажет:

«Это я!» Услышанная история может стать его сценарием, который он будет пытаться осуществлять всю жизнь.

Так на основе самого раннего опыта ребенок приобретает свои убеждения и выбирает позиции. В дальнейшем из того, что человек читает и слышит, он формирует «предсказание» и дальнейший жизненный план. Это и есть первый вариант жизненного сценария.

рия. Теперь мы можем рассмотреть различные воздействия и элементы, из которых конструируется сценарий. Но для этого надо иметь сценарный аппарат, с которым можно работать.

# ПЛАСТИЧНЫЕ ГОДЫ

Когда ребенку исполняется шесть лет, у него завершается дошкольное образование, и он оказывается в гораздо менее снисходительном большом мире. Теперь ему уже самому надо разбираться в отношениях с учителями, другими мальчиками и девочками. К счастью, теперь он уже не беспомощный младенец, выброшенный в мир. Из родительского дома он прибыл в огромную суетливую школу вооруженный набором своих социальных реакций, которые будут приложены к окружающим его людям. В его сознании уже намечены собственные способы овладения обстоятельствами или по крайней мере выживания, а его жизненный план уже готов. Это хорошо знали священники и учителя средневековья, говорившие: «Оставьте мне дитя до шести лет, а потом берите обратно». Хороший дошкольный воспитатель может даже предвидеть, какая жизнь ожидает ребенка, будет ли он счастливым или несчастным, станет ли победителем или будет неудачником.

Судьба любого человека во многом зависит от его развития в дошкольном возрасте, когда он почти ничего не знает о мире, когда в его голове и сердце содержится в основном то, что вложили туда родители и дру-

гие его воспитатели. Но именно этот «чудо»-ребенок определяет то, что может произойти с ним в будущем. У него еще нет способа отличить истину от обмана, поэтому многие повседневные явления получаются у него искаженными. Он еще верит, что солнце «ходит» по небу, и ему нужны годы, чтобы понять, что это он «ходит» вокруг солнца. Он еще путает живот с желудком, он еще слишком юн, чтобы ответить на вопрос, более сложный, чем: «Что ты хочешь съесть на ужин?» И тем не менее он уже хозяин своей жизни.

План на будущее составляется в основном по семейным инструкциям. Некоторые из самых важных моментов можно обнаружить довольно быстро, уже в первом разговоре, когда психотерапевт спрашивает: «Что родители говорили вам о жизни, когда вы были маленьким?» Чаще всего ответ совсем не звучит как инструкция, однако чуть-чуть «марсианского» мышления поможет представить реальную ситуацию.

Многие из воспитательных призывов, по существу, являются родительскими командами. Например: «Пойди в комнату и представься гостям». Это команда ребенку показать себя. Он быстро учится это делать, ориентируясь на удовольствие матери, когда он все выполняет, как она желает, и неудовольствие, когда представление не удастся. Соответственно мать может сказать: «Идите посмотрите, какой милый малыш». Для ребенка это означает: «Ну-ка, покажи, какой ты ми-



мый!» Вначале ребенок осознает все эти различия по реакции родителей, а в дальнейшем по их словам.

Ребенок рождается свободным, но очень скоро теряет свободу. В первые два года его поведение и мысли программируются в основном матерью. Эта программа и формирует первоначальный каркас его сценария, «первичный протокол» относительно того, кем ему быть, то есть быть ли ему «молотом» или «наковальной». Этот первоначальный вариант возникновения победителя или неудачника хорошо виден на примере греческих мифов и древнейших ритуалов. Уже в ясельном возрасте нередко становится очевидным, кто управляет ситуацией – мать или ребенок. Раньше или позже положение может измениться, но эхо первоначальной ситуации будет слышаться постоянно, особенно в периоды стресса или раздражения. Немногие люди помнят существенные факты из раннего детства – этого очень важного времени в жизни человека. Поэтому этот период надо восстановить с помощью родителей, родственников, детских врачей. Возможно, надо познакомиться и сделать выводы из содержания снов и фотографий семейного альбома.

В возрасте от двух до шести лет почти у каждого ребенка остаются в памяти какие-то транзакции, случаи, впечатления из этого периода сценарного развития. После отнятия от груди и приучения к горшку родительские указания уже содержат проблемы, касаю-

щиеся сексуальности и агрессии. Эти указания имеют самый долговременный эффект. Следующими после кормления формами социальной активности являются половое взаимодействие и борьба. Эти два влечения дают индивиду характер, выраженное качество: мужественность или женственность, агрессивность или уравновешенность. Формируются также системы сдерживания этих влечений, порождающие противоположные тенденции: самоотречение, скромность, сдержанность, самоограничение. Эти качества дают людям возможность проводить хотя бы часть своего времени в относительно спокойном состоянии.

Родительское программирование определяет, когда и как проявляются влечения, когда и как они ограничиваются. Оно использует уже существующие связи и настраивает их на получение определенного результата или выигрыша. В результате программирования могут возникнуть новые качества, представляющие собой компромисс между влечением и ограничением. Из стремления к приобретению и самоограничения формируется терпение, из мужского и женского влечений и сдержанности возникают мужественность и женственность, из борьбы и ограничений появляется хитрость, а из мешанины и упорядоченности – аккуратность. Всем этим качествам: терпению, мужественности и женственности, хитрости и аккуратности – учат родители. Эти качества лучше всего программируются

В самый пластичный период детства – от двух до шести лет ребенка.

## Думая «по-марсиански»

Родители часто препятствуют свободному выражению чувств ребенка или пытаются их регулировать. Эти указания по-разному интерпретируются как взрослыми, так и ребенком. Возможны несколько вариантов интерпретации:

- 1) что имеет в виду родитель с точки зрения его собственных слов?
- 2) что имеет в виду родитель с точки зрения постороннего наблюдателя?
- 3) что действительно имеет в виду родитель?
- 4) что из этого извлекает ребенок?

Первые две – нормальные, земные, последние – «марсианские». Остановимся на примере судьбы школьника Батча, ставшего алкоголиком.

...Мать нашла у сына в комнате бутылку из-под виски, когда он учился еще в начальной школе. Она сказала: «Не рановато ли тебе пить виски?»

1. Мать считает, что смысл ее слов таков: «Я не хочу, чтобы мой сын пил виски».
2. Наивный свидетель, его дядя, соглашается: «Конечно, она не хочет, чтобы мальчик пил виски. Какой разумной матери такое понравится?»
3. В действительности же она сказала: «А не рано-

«Вато ли тебе пить виски?» Под этим подразумевалось: «Пить виски – мужское дело, а ты еще мальчик».

4. И вот что извлек из этого сын: «Когда настанет пора показать себя мужчиной, тогда можно будет пить виски».

Так, взрослому человеку упрек матери покажется совершенно нормальным и обыденным. Но дети думают по-другому («по-марсиански»), пока родители не отучат их так мыслить. Вот почему мысли в их неиспорченных головках кажутся свежими и своеобразными. «Дело» ребенка – отыскивать, что действительно подразумевается в словах родителей. Это помогает ему завоевать их любовь. **Но**, кроме всего, ребенок обычно любит своих родителей, поэтому пытается быть им приятным (если, конечно, ему это разрешается). Но для этого ему надо знать, что родители хотят на самом деле.

Поэтому из каждого указания, в какой бы косвенной форме оно ни было сформулировано, ребенок старается извлечь его императивное ядро, «марсианскую» сердцевину. Так он программирует свой жизненный план. Мы называем это **программированием**, поскольку воздействие указания обретает характер постоянства. Ребенок воспринимает желания родителей как команду, таковой она может остаться на всю его жизнь, если в ней не случится какого-то драматического поворота или события. Только большие пережи-

вания, например война, или неодобренная родителями любовь могут дать ему мгновенное освобождение. Наблюдения показывают, что жизненный опыт или психотерапия может также давать освобождение, но значительно медленнее. Смерть родителей не всегда снимает заклятие. Наоборот, в большинстве случаев она его делает крепче. Пока Ребенок остается послушным, а не свободным, его запрограммированная личность выполнит любое требование Родителя, каким бы унижающим оно ни оказалось и каких бы жертв ни потребовало. «Марсианин» обнаруживает истинный смысл слов в их последствиях. Кажущееся порой родительское покровительство на деле часто оказывается скрытым указанием.

...Умелая официантка с подносами, нагруженными в несколько этажей, ловко лавирует между столиками в переполненном, гудящем ресторане. Ее мастерство восхищает администрацию и посетителей. Однажды в ресторане появляются ее родители и в свою очередь не могут не восхититься. Когда она пробегает мимо их стола со своим обычным грузом, мать с беспокойством кричит: «Осторожнее!» – и... Любой читатель закончит эту историю: ...тарелки летят на пол. Короче говоря, слово «осторожнее!» часто означает: «Ошибись, чтобы я могла сказать: „Я говорила тебе быть осторожнее“». А это и есть конечная цель. „Осторожнее, ха-ха!“ – это почти провокация. Прямое указание Взрослого

„будь осторожнее“ может иметь какой-нибудь позитивный смысл, но сверхзабоченность Родителя или „хаха“ Ребенка показывает дело с другой стороны.

В случае с Батчем слова, произнесенные едва протрезвившейся матерью: «Не рано ли тебе пить виски?», могут означать: «Пора уже тебе начать пить, чтобы я могла тебя за это ругать!» Это и есть конечная цель маневра. Батч понял, что ему надлежит рано или поздно так и сделать, чтобы вынужденно привлечь внимание матери – этот скудный эрзац материнской любви. Ее желание, как оно было им интерпретировано, стало родительским указанием. Перед глазами мальчика был пример трудяги-отца, напивавшегося в конце каждой недели. Когда Батчу исполнилось шестнадцать, то родной дядя усадил его за стол и выставил бутылку виски: «Батч, я научу тебя, как надо пить!»

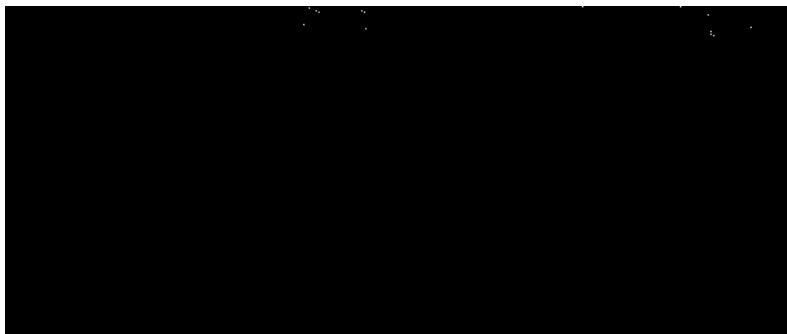
Отец говорил ему с пренебрежительной усмешкой: «Простоват ты...»

Поскольку других разговоров с отцом не было, Батч рано заключил, что так и надо жить – по-простому. Это пример самого бесхитростного мышления, ведь отец ясно показывал, что «ловкачей» у себя в доме он не потерпит. Отец подразумевал: «Когда я здесь, веди себя по-простому», – и Батч это понял.

К сожалению, еще есть дети, которые растут в семьях, где отцы много работают и много пьют. Тяжелая работа – это способ у этих людей заполнить время ме-

жду выпивками. Но выпивка может препятствовать работе, ведь алкоголь – это проклятие для рабочего человека. С другой стороны, работа мешает выпивке. Работа – это проклятие пьющего человека. Следовательно, в этом случае выпивка и работа препятствуют друг другу. Если выпивка – часть жизненного сценария человека, то работа – антисценарий.

Сценарные предписания мальчика Батча показаны на схеме 6. Наверху раздраженный Родитель отца. Он говорит: «Будь мужчиной, не изображай ловкача». Внизу – глумливый Ребенок отца: «Играй дурачка, ха-ха». Наверху любящий Родитель матери: «Будь мужчиной, но ты еще слишком мал», – тогда как внизу Ребенок, советующий: «Не будь сосунком, выпей!» Между ними Взрослый Родитель, воплощенный в дяде, демонстрирующем, как надо пить.



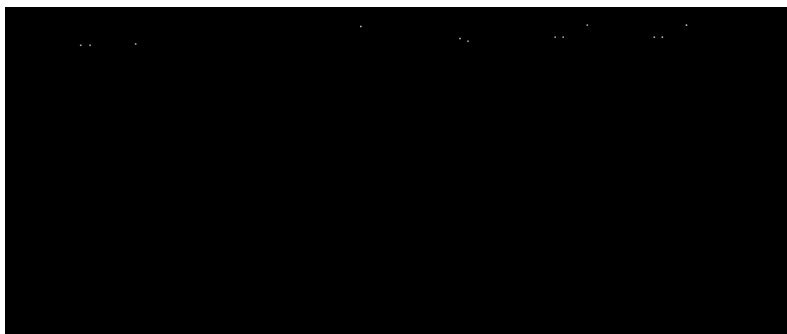


## **Схема 6. «Молодой алкоголик»**

# Маленький стряпчий

Детское мышление дает ребенку возможность обнаружить, что хотят родители «на самом деле», то есть на что они будут реагировать положительно. Эффективно используя эти данные, он выражает свою любовь к ним. Таким образом возникает состояние Я, известное как послушный Ребенок. Послушный Ребенок хочет и умеет вести себя так, что вызывает лишь положительные реакции окружающих. «Неудобное» поведение или «неудобные» чувства он не демонстрирует. При этом приходится держать в узде экспрессивное Я Ребенка. Сочетание, взаимную балансировку этих двух форм поведения осуществляет Взрослый в ребенке (отношение ВРе на схеме 7), который действует, как чуткий компьютер, определяя соотношение необходимого и возможного в каждый данный момент в каждой данной ситуации. Этот Взрослый умеет изощренно вычислить, чего окружающие хотят и что они стерпят, что их взволнует, а что возмутит, что их ранит, а что заставит испытывать вину, беспомощность или раскаяние. Так что Взрослый в ребенке – это тонкий и чуткий исследователь, а потому мы назовем его Профессором. Фактически он «знает» практическую психологию и психиатрию лучше, чем любой взрослый про-

фессор. За десятилетия обучения и практики взрослый профессор может постичь примерно треть из того, что он знал в четырехлетнем возрасте.



## **Схема 7. Происхождение и действие предписания**

Когда Ребенок становится полностью послушным, его Профессор обращается к «юридическому» мышлению. Это ему нужно для того, чтобы найти больше возможностей для самовыражения. «Юридическое» мышление начинает складываться в раннем, наиболее пластичном периоде, но реализуется в более позднем детстве. Поощряемое родителями, оно может распространяться и на годы зрелости. В повседневной жизни о «юридическом» мышлении ребенка можно говорить, подразумевая его стремление к придирам, волоките,

его умение выкрутиться и т.п. Подобное крючкотворство нередко практикуется по отношению к собственной половой морали. Классический пример сексуального крючкотворства можно было наблюдать у парижских проституток в начале века. На исповеди они получали прощение, поскольку совокупление рассматривалось с точки зрения их профессии как деловой акт, от которого они не получали удовольствия. Если же наслаждение приходило, то оно трактовалось как грех.

Родители, формулируя тот или иной запрет, обычно полагают, что они исчерпывающе описали ситуацию, но не принимают во внимание тонкостей, учитывать которые сами постоянно учат своих отпрысков. Так, юноша, которому давалось наставление «не связываться с женщинами», может толковать это как разрешение «связываться» с особами мужского пола. С точки зрения «юридического» мышления он чист, ибо не делает того, что запрещено родителями. Девочка, которой сказали: «Не разрешай мальчикам себя трогать», – решает, что она в полном праве сама «трогать» себя. При такой казуистике поведение ее Послушного Ребенка полностью соответствует пожеланиям матери, тогда как ее Естественный Ребенок испытывает все «прелести» онанизма. Мальчик, которого предостерегли от всяких глупостей с девочками, считает это разрешением на «глупости» с самим собой. Строго говоря, никто из этих детей не нарушает родительских за-

претов. Поскольку они трактуют ограничения так же, как это они делали, если бы были юристами, то есть искали бы за что им «зацепиться», то в сценарном анализе мы обозначаем ограничения термином **«предписание»**. Некоторым детям нравится быть послушными и не прибегать к казуистике. Другие находят себе более интересные занятия. Но так же, как многих взрослых занимает вопрос, как добиться своего, не нарушая закона, так и дети стремятся быть такими, как им хочется, не проявляя при этом непослушания. В обоих случаях чаще всего хитрость воспитывают и поощряют сами родители: это часть родительского программирования. Иногда результатом может стать выработка антисценария, в связи с чем ребенок сам меняет смысл сценария на противоположный, оставаясь в то же время послушным изначальным сценарным указаниям.

# Сценарные элементы

Трансакционные аналитики не проповедуют мысль о том, что человеческие жизненные планы конструируются наподобие мифов или волшебных сказок. Они видят, что чаще всего детские решения, а не сознательное планирование в зрелом возрасте определяют судьбу человека. Что бы люди ни думали или ни говорили о своей жизни, нередко создается впечатление, будто какое-то мощное влечение заставляет их куда-то стремиться, очень часто совсем не в соответствии с тем, что пишется в их автобиографиях или трудовых книжках. Те, кто хочет делать деньги, теряют их, тогда как другие неудержимо богатеют. Те, кто заявляет, что ищет любви, пробуждают только ненависть даже у тех, кто их любит.

Родители, считающие, что они сделали все возможное для счастья своих детей, получают наркоманов, преступников и самоубийц. Эти противоречия существуют с самого возникновения человеческого рода.

Постепенно психотерапевты стали уяснять: то, что бывает порой бессмысленно с точки зрения Взрослого, имеет глубокий смысл применительно к части личности, называемой Ребенком. Ведь Ребенок любит мифы и волшебные сказки, верит, что именно таков был

или мог быть когда-то мир. Поэтому можно обнаружить: планируя свою жизнь, дети часто следуют сюжету любимой истории. Неудивительно, что эти планы *могут* сохраняться и в двадцать, и в сорок или в восемьдесят лет, обычно даже преобладая над здравым смыслом. В поисках того, что произошло на самом деле, отталкиваясь, например, от автомобильной катастрофы или белой горячки, от судебного приговора или развода, игнорируя при этом «диагноз», психотерапевт обнаруживает, что результат почти всегда был в основном запланирован в возрасте до шести лет. Планы, или сценарии, имеют определенные общие элементы, образующие **сценарный аппарат**. Представляется, что в хороших сценариях работает один и тот же аппарат: творцы, лидеры, герои, почтенные предки, люди, выдающиеся в своей профессии. Аппарат определяет структурирование жизненного времени и оказывается тем же самым, что и аппарат, используемый для этой цели в волшебных сказках.

В сказках программируют великаны и ведьмы, благосклонные богини и спасенные животные, иногда – волшебники обоего пола. В действительной жизни их роль исполняют родители.

Психотерапевты больше знают о плохих сценариях, чем о хороших, ибо первые более драматичны и о них чаще говорят. З.Фрейд, например, упоминает бесчисленное множество недачников, а единственные по-

бедители в его анализах – это Моисей, Леонардо [Имеются в виду библейский Моисей и Леонардо да Винчи.] и он сам. Победителей редко волнует история их удачи, тогда как проигравшим важно ответить на вопросы: «Почему?» и «Нельзя ли что-то исправить?». Так что в последующих разделах мы займемся сначала неудачными сценариями, относительно которых имеются довольно точные сведения. Здесь сценарный аппарат состоит из следующих элементов, данных в переводе ребенка на язык императивов («марсианский»).

1. Один из родителей кричит в порыве гнева ребенку: «Исчезни!» или «Чтоб ты провалился!» – это указания о характере смерти. То же самое: «Ты кончишь, как твой отец» (алкоголик) – приговор на всю жизнь. Такая команда называется сценарный итог, или проклятие.

2. Родители дают указания негативного плана, как бы предохраняющие ребенка от проклятия: «Не беспокой меня!» или «Отстань», «Не ной!». Это сценарное предписание, или «стопер», которое дает строгий Родитель, или его сумасшедший Ребенок.

3. Родители поощряют поведение, ведущее к итогу: «Выпей глоток!» Это называется сценарной провокацией, или толчком. Он исходит от злого Ребенка, или «демона» в родителях, его обычно сопровождает «ха-ха».

4. Даются предписания, как заполнить время в ожидании действия. Они формулируются как мораль-



ные максимы. «Работай на совесть!» может означать: «Работай на совесть всю неделю, а в субботу можешь напиться». «Береги каждую копейку» может означать: «Береги каждую копейку, чтобы потом пропить все сразу». Это антисценарный лозунг, идущий от Родителя-«воспитателя».

5. Дополнительно родители просвещают относительно реальностей жизни, которые нужно знать для реализации сценария: как смешивать напитки, как вести бухгалтерию, как обманывать. Это образец, или модель, формирующийся по указанию Взрослого.

6. Дети в свою очередь испытывают стремления и побуждения, направленные против сценарного аппарата, формируемого родителями, например: «Стучи в дверь!» (против «Исчезни!»), «Плюнь!», «Словчи!» (против «Работай на совесть!»), «Истрать все сразу!» (против «Береги копейку!»), «Сделай наоборот!». Это сценарный импульс, или «демон».

7. Предполагается возможность снятия заклęcia. «Ты можешь преуспеть и после сорока лет». Такое волшебное слово называется антисценарий, или внутреннее освобождение. Но нередко единственным антисценарием оказывается смерть: «Свою награду ты получишь на небесах».

Точно такой же аппарат структурирования времени обнаруживается в мифах и волшебных сказках. Итог, или проклятие: «Исчезни!» (Ганс и Гретель) «Чтоб

ты умер!» (Снежная Королева и Спящая Красавица). Предписание, или «стопер»: «Не будь чересчур благодарным!» (Адам и Ева, и Пандора). Провокация, или толчок: «Уколи пальчик иголкой, ха-ха!» (Спящая Красавица). Антисценарный лозунг: «Трудись усердно, пока не встретишь принца!» (Кари – деревянная рубашка) или «Выполняй, что обещал, и обретешь счастье!» (Царевна-лягушка). Модель, или программа: «Люби зверей, и они тебе заплатят добром!» (Иван-царевич). Импульс, или «демон»: «Я лишь гляну одним глазком!» (Синяя Борода). Антисценарий, или разбитое заклиние: «Ты перестанешь быть Лягушкой, когда тебя поцелует молодой красавец!» (Царевна-лягушка) или «Ты освободишься, проработав двенадцать лет!» (Геракл).

Такова анатомия сценарного аппарата. Проклятие, предписание, толчок управляют сценарием, остальные четыре элемента могут быть использованы для борьбы с ними. Но ребенок живет в мире прекрасной волшебной сказки, в мире наивном или жестоком, и верит в основном в волшебство. Поэтому он ищет волшебных путей к спасению, через суеверие или фантазию. Когда они не срабатывают, он оказывается во власти «демона».

Но у «демона» имеется примечательная особенность. Когда «демон» в Ребенке говорит: «я сделаю так, что ты проиграешь, ха-ха!», «демон» в Родителе

отвечает: «Именно этого я от тебя хочу, ха-ха!» Так сценарная провокация и сценарные импульсы, толчок и «демон» трудятся совместно, реализуя судьбу неудачника. Родитель побеждает, когда Ребенок проигрывает, а Ребенок проигрывает, стараясь победить. Все эти элементы мы рассмотрим подробнее в следующей главе.

# СЦЕНАРНЫЙ АППАРАТ

Для того чтобы понять, как действует сценарий и как обращаться с ним в процессе психотерапии, требуется детальное знание сценарного аппарата в том виде, как мы его себе представляем. В знании его базовой структуры есть еще проблемы, есть неуверенность относительно некоторых передаточных механизмов, но в целом уже сложилась устойчивая модель.

Как можно судить из кратких примеров, данных выше, аппарат состоит из нескольких элементов. Итог, или проклятие, предписание, или «стопер», провокация, или толчок, вместе контролируют развертывание сценария, а потому называются управляющими механизмами. Все они программируются в большинстве случаев еще до шести лет. То же самое антисценарий, или «расколдовыватель», если он имеется. Позже антисценарные лозунги или указания и родительские инструкции или модели поведения начинают проявляться более весомо. «Демон» представляет самый архаичский слой личности (Ребенок Ребенка) и присутствует с самого начала.

## Сценарный итог

Итоги, с которыми сталкиваешься в психотерапевтической практике, можно свести к четырем основным разновидностям плохого сценария: одиночество, бродяжничество, сумасшествие, смерть. Наркотики или алкоголь – один из путей к любому из названных вариантов. Ребенок может перевести родительские предписания на свой («марсианский») язык или истолковать в «юридическом» смысле, а иногда и использовать их к своей выгоде. Если мать говорит детям, что они закончат в сумасшедшем доме, то это так и случается. Только девочки чаще всего становятся пациентами, а мальчики – психиатрами.

Насилие – это особый вид подытоживания судьбы. Оно случается в так называемых «плотских сценариях». Эти сценарии отличаются от прочих, поскольку разменная монета в них – человеческая жизнь. Наверное, ребенок, увидевший кровопролитие или сам перенесший или причинивший кому-то увечье, отличается от других детей. Никогда уже он не станет прежним. Если родители еще в детстве предоставили своего ребенка его собственной судьбе, то он будет постоянно озабочен наличием денег. И это станет главной «валютой», в которой будет осуществляться его сценарий и

подводиться итог. Если родители постоянно бранят ребенка, даже на словах желают ему смерти, то сценарной «валютой» могут стать именно эти слова. Сценарную «валюту» нужно отличать от темы сценария. Многие темы жизненных сценариев в основном те же, что и в волшебных сказках: любовь, ненависть, благодарность и месть. Любую из «валют» можно использовать, чтобы выразить одну из этих тем.

Главным вопросом, который должен задать себе сценарный аналитик, считается такой: «Как родитель желает своему ребенку жить с позиций времени?» Он может выражать это буквально: «Желать сто лет жизни» (произнося торжественный тост или во время молитвы). Он может, обозлившись, выругаться: «Чтоб ты помер!» Трудно даже вообразить силу подобных материнских слов по отношению к ребенку (или слов жены по отношению к мужу и наоборот). Мой собственный опыт свидетельствует о том, что многие люди оказываются в больнице как раз потому, что кто-то из их любимых или даже ненавидимых пожелал им смерти.

Многие впечатления впитываются человеком в детском возрасте и чаще всего сохраняются навсегда: нежные слова, внушающие надежду на прекрасную долгую жизнь, или грубый голос, вещающий о скорости смерти. Возможно, в этом голосе не было злобы, а вырывалось отчаяние, но в памяти человека это осталось навсегда. Чаще всего решения за ребенка при-

нимает мать – ведь ее желания он впитывает с первого дня своего рождения. Отец подключается позже: он либо поддерживает материнские решения или проклятия всем своим авторитетом, либо смягчает их. Пациенты психотерапевтического кабинета обычно вспомнят ту свою детскую реакцию, которая не выражается вслух.

*Мать:* Ты такой же, как твой отец. (Который получил развод и живет отдельно от семьи.)

*Сын:* Точно. Ловкий парень мой отец.

*Отец:* Ты закончишь, как твоя тетя. (Сестра матери, которая сошла с ума или совершила самоубийство).

*Дочь:* Ну, если ты так говоришь, то...

*Мать:* Чтоб ты исчезла!

*Дочь:* Я не хочу, но если ты этого требуешь, мне больше ничего не остается...

*Отец:* С таким характером ты в один прекрасный день кого-нибудь убьешь.

*Сын:* Наверное, не тебя, а, возможно, кого-нибудь другого.

Ребенок все прощает и принимает решение следовать директиве только после многих, может быть даже сотен, подобных трансакций.

В жизни человека сценарный итог предрекается, предписывается родителями, однако он будет недействительным до тех пор, пока не будет принят ребенком. Конечно, принятие не сопровождается фанфарам

ми и торжественным шествием, но тем не менее однажды ребенок может заявить об этом со всей возможной откровенностью: «Когда я вырасту, я буду такой же, как мамочка» (что соответствует: «Выйду замуж и нарожаю столько же детей») или «Когда я стану большой, я буду как папа» (что может соответствовать: «Буду убит на войне.»). Пациента следует спросить. «Когда вы были маленьким, как хотели распорядиться своей жизнью?» Если он отвечает, как обычно («Я хотел стать пожарником»), то вопрос нужно конкретизировать: «Я имею в виду вопрос о том, как, вы думаете, завершится ваша жизнь?» Поскольку итоговые решения часто принимаются в возрасте настолько раннем, что это недоступно воспоминанию, пациент, возможно, не сумеет дать ответ. Тогда его надо искать в его более поздней биографии.



# Предписание

В действительной жизни предписания осуществляются не по волшебству, но в силу определенных свойств человеческого ума. Недостаточно родителям только раз сказать ребенку: «Не ешь эти яблоки!» или «Не открывай эту шкатулку!». Любой «марсианин» знает, что предписание, выраженное таким способом, на деле представляет собой вызов. Для того чтобы то или иное предписание накрепко запечатлелось в сознании ребенка, его нужно многократно повторять, а отступления от него не оставлять без внимания, хотя имеются примеры (в случаях с заброшенными детьми), когда одного сильного воздействия оказывается достаточно, чтобы предписание запечатлелось на всю жизнь.

Предписание – самая важная часть сценарного аппарата. Оно может иметь различную интенсивность. Поэтому предписания можно классифицировать так же, как игры, – по первой, второй и третьей степени. В рамках каждого из типов имеется тенденция к выработке определенного рода личности: победителя, непобедителя, неудачника. Непобедитель – это человек, который не выигрывает и не проигрывает, а ухитряется все свести к нейтральному балансу. Предписания первой степени – социально приемлемые и мягкие по

форме – это прямые указания, подкрепляемые одобрением или неодобрением («Ты была милой и приятной», «Не будь таким честолюбивым»). Следуя им, еще возможно стать победителем. Предписания второй степени (лживые и жесткие) не диктуются прямо, а навязываются окольным путем с помощью соблазнительных улыбок и угрожающих гримас («Не говори отцу», «Держи рот на замке»). Это лучший способ воспитать непобедителя. Третья степень (грубые и очень жесткие предписания) – неоправданные запреты, внушаемые чувством страха. Слова при этом переходят в визг, лица кошмарно искажаются, а физические наказания бывают очень жестокими. Это один из вернейших путей создания неудачника.

Предписания, так же как и итоги, усложняются, так как большинство детей воспитывают оба родителя. Так, один из них может говорить: «Не ловчи!», а другой: «Не будь дурачком!» Противоречивые предписания ставят ребенка в трудное положение. Однако в большинстве случаев супруги дают совместные предписания, что образует определенную комбинацию.

Предписания – «стоперы» – внушаются в основном в нежном возрасте, когда родители выглядят волшебными фигурами в глазах ребенка. Дающая предписание часть материнского Я (ее Воспитывающий Родитель или Ребенок) обычно зовется Доброй волшебницей, если она доброжелательна, или, в противном слу-

чае, Бабой-Ягой. Иногда самым подходящим наименованием будет Сумасшедший Ребенок матери. Точно так же Воспитывающий Отец будет, в зависимости от его проявлений, называться Веселым великаном или Страшным чудовищем (схема 7).

## «Толчок»

Провокация, или совращение, – вот что порождает будущих развратников, пьяниц, преступников, разные другие типы с пропавшим сценарием. В раннем возрасте поощрение быть неудачником может выглядеть так: «Он у нас дурачок, ха-ха» или «Она у нас грязнуля, ха-ха». Затем приходит время более конкретных подкалываний и поддразниваний: «Он когда стучается, то всегда головой, ха-ха» или «Она всегда теряет штанишки, ха-ха». В подростковом возрасте та же линия ведется в личных-транзакциях: «Выпей глоток». И каждый раз аккомпанементом звучит «ха-ха».

«Толчок» – это «голос» Родителя, нашептывающий Ребенку в критический момент: «Не забудь о сексе или о деньгах, не дай мгновению уйти просто так. Вперед, малышка, что ты теряешь!» Это говорит «демон» в Родителе, и «демон» в Ребенке отвечает. Затем Родитель делает быстрое движение, и Ребенок на его глазах промахивается мимо цели. «Я так и знал», – сообщает сияющий Родитель, а Ребенок отвечает «ха-ха», сопровождая это кислой ухмылкой.

Подобный «толчок» порождает то, из-за чего детей называют трудными; действие и практика его начинаются очень рано. Родитель использует стремление ре-

бенка к уединенности, превращая его в стремление к чему-то другому. Как только эта извращенная любовь закрепится, она превращается в затруднение, в дефект.

## «Электрод»

«Толчок» возникает в Ребенке отца или матери и внедряется в Родителя ребенка (РРе в ребенке на схеме 7). Там он действует вроде положительного электрода в электрической батарее, вызывая автоматическую реакцию. Когда Родитель в голове Ребенка (РРе) «нажимает кнопку», он весь оказывается именно там независимо от того, хотят или не хотят того остальные части его Я. Он говорит глупости, совершает несуразные поступки. Происхождение этих предписаний не всегда достаточно ясно, но они тоже включены в РРе, где действуют как отрицательный электрод. Он не дает человеку совершать что-то определенное, например ясно мыслить и четко выражать мысли, не позволяет заходить слишком далеко в сексе или в веселье. Людям знакомо мгновенное охлаждение в самом пылу сексуального возбуждения или мгновенное исчезновение улыбки на лице, будто кто-то повернул рычажок в голове улыбающегося. Именно по этим причинам РРе, Родитель в Ребенке, обозначается как «электрод».

«Электрод» получил свое название в память пациента по фамилии Норвил, который во время бесед в психотерапевтической группе сидел всегда тихо и явно испытывал сильное напряжение. Когда к нему обраща-

лись, он мгновенно отвечал невыразительными, штампованными фразами, которые заканчивал словами: «Наконец-то Норвил хоть что-то сказал, ха-ха», – после чего вновь замолкал. Стало ясно, что в его голове заключен строгий Родитель, который им управляет с помощью «двух кнопок»: выключен («Сиди тихо») и включен («Говори»). Норвил трудился в опытной лаборатории, и его поражало сходство его реакций с реакциями животных, у которых вживлены в мозг электроды.

«Электрод» – серьезное испытание для психотерапевта. Он должен в сотрудничестве со Взрослым пациента нейтрализовать «электрод», чтобы ребенок обрел свободу действий и спонтанность реакций. Он должен пересилить родительское «программирование» и страх пациента перед наказанием за непослушание. Это достаточно сложно даже в случае слабого контроля. Если же предписание внушено Бабой-Ягой или Веселым великаном, потребуются огромное терапевтическое усилие (схема 7).

# Заповедь

Естественный Родитель в отце и матери (в отличие от контролирующего Родителя) в известной степени запрограммирован самой природой, а потому вполне естественно, что родители заботятся о ребенке и защищают его. Оба родителя, каковы бы ни были их личные проблемы, желают ребенку добра. Они могут быть плохо информированы, но всегда хотят быть полезными или по крайней мере не причинять ребенку вреда. Они учат его тому, что, согласно их картине мира и жизненным представлениям, принесет ему благополучие и успех, Они пытаются наделять его мудростью, почерпнутой у собственных родителей. «Усердно трудись», «Будь хорошей девочкой», «Экономь деньги», «Никогда не опаздывай» – типичные заповеди многих родителей, воплощающие идею земной добродетели. В каждой семье имеются свои «фирменные» заветы, например: «Не ешь мел», «Принимай слабительное каждый день», «Никогда не суди о людях по внешности».

Поскольку «заповеди» исходят от заботливого Родителя, а сценарные предписания – от Родителя контролирующего или от сумасшедшего Ребенка, могут возникать противоречия. Они бывают внешними и внутренними. Внутренние противоречия порождаются



двумя различными состояниями Я одного и того же родителя. Отцовский Родитель вещает: «Экономь деньги», – в то время как Ребенок отца подначивает «Ставь все сразу в этой игре». Это пример внутреннего противоречия. Когда один из родителей учит экономить, а другой советует тратить, то можно говорить о внешнем противоречии.

Руководящие сценарные предписания внушаются и начинают действовать в раннем возрасте, тогда как антисценарные призывы оказывают влияние позже. Запрещение пачкать пеленки понятно уже двухлетнему ребенку, а заповедь «Экономь деньги» почти непостижима детям вплоть до подросткового возраста, то есть до того времени, когда возникает необходимость в собственных карманных деньгах. В результате сценарные предписания, исходящие от матери, которая выглядит волшебницей в глазах младенца, обретают силу и прочность колдовского заклятия. А «заповеди» дает доброжелательная усталая домохозяйка, поэтому они и воспринимаются в лучшем случае как полезные советы.

Во время конфликта борьба оказывается неравной, и сценарные предписания всегда побеждают, если в дело не включается еще одна сторона, например психотерапевт. Дополнительная трудность состоит в том, что сценарий обычно соответствует жизненным реальностям, как они есть: взрослые люди действительно

могут совершать нелепые поступки, и ребенок это отлично видит. В то же время антисценарий не отвечает полностью данным его опыта, он, может быть, и не сталкивается с теми, кто обрел счастье благодаря тому, что усердно трудился, сэкономил деньги, не опаздывал, не употреблял вина, вовремя принимал слабительное и т.д.

Различие между сценарием и антисценарием помогает разрешить вопрос, нередко возникающий у пациентов, когда они узнают от психотерапевта, что беспокоящие их проблемы восходят к их раннему возрасту. «Как же так? говорит пациент. – Ведь когда я учился в колледже, у меня было все вполне благополучно». Когда пациент учился в колледже, он следовал антисценарию, а затем случилось что-то, вызвавшее «сценарный прорыв». Но это слишком поверхностный ответ, он не может решить проблему, однако по меньшей мере подсказывает, где искать ее истоки.

Попытки следовать одновременно плохому сценарию и добропорядочному антисценарию могут породить странные действия, как, например, в случае девочки, которой злой Родитель отца часто бросал: «Чтоб ты исчезла!», тогда как заботливый Родитель матери требовал непременно носить резиновую обувь, чтобы не промокали ноги. В результате, когда девушка бросилась с моста в реку, на ней были резиновые сапожки.

Мы считаем, что антисценарий во многом определяет жизненный стиль личности, а сценарий управляет ее судьбой. Если они гармонируют друг с другом, то жизнь человека скорее всего пройдет незамеченной и его биография не будет публиковаться на внутренних страницах газет. Если же они конфликтуют, то, может быть, и будет материал для первых газетных полос. Так, усердно трудящийся церковный староста может стать либо президентом того или иного совета после тридцати лет беспорочной службы, либо окажется в тюрьме за растрату церковных средств. Похоже, что в жизни есть два типа людей. Мы их называем: настоящие и пластичные. Настоящие люди все решают за себя сами, а пластичных постоянно отвлекают разного рода «дары» судьбы.

Остановимся на «дарах» судьбы. Если пофантазировать, то можно предположить, что каждый ребенок вытаскивает две «игрушки» из мешка, который находит у изголовья своей колыбели; одну – простую и бесхитростную, другую – с фокусом. Простая – это призывы вроде: «Трудись усердно!», «Доводи каждое дело до конца!» и т.п. С фокусом – это джокер из сценарной колоды: «Плюнь на домашние задания», «А кому какое дело?», «Чтоб ты исчез!» и т.п. Обе эти «игрушки», если человек своевременно не отбросит их в сторону, формируют стиль его жизни и его судьбу.

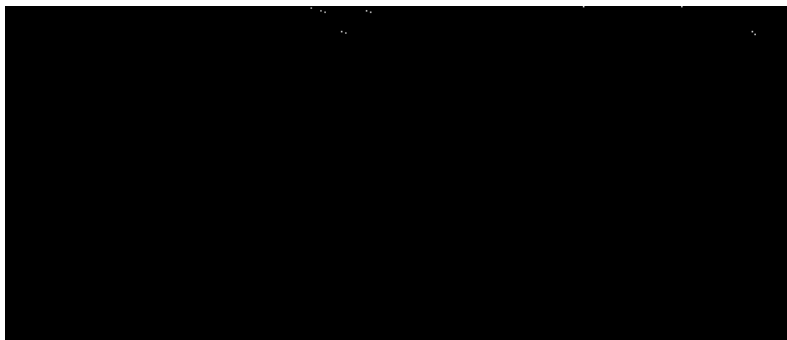
# Родительские образцы

Чтобы «создать» леди, нужно начинать с бабушки; чтобы «создать» шизофреничку, нужно тоже начинать с бабушки. Зоя (так назовем нашу будущую леди) может превратиться в леди, если мать научит ее всему тому, что для этого полагается. Как и большинство девочек, она путем подражания рано овладеет искусством улыбаться, умением красиво ходить и сидеть. Позже ее научат как следует одеваться, как себя вести, чтобы быть приятной окружающим, как изящно говорить «нет». Наверное, и отцу есть что сказать дочери, но он чаще всего оказывается только поводом для женских наставлений. Отец может диктовать директивы, но в основном мать вырабатывает для дочери образец, и материнский Взрослый наставляет, как воплотить его в жизнь. Сценарная матрица прекрасной леди по имени Зоя изображена на схеме 8.

Итак, Зоя воспитана как леди. Сделает она на этом карьеру или взбунтуется против системы с ее запретами, зависит от того, какова, согласно сценарию, сфера ее собственных решений. Ей, быть может, разрешены в умеренных дозах некоторые отклонения (вино, увлечения), но если она проявит большую настойчивость, то будет ли это нарушением сценария или результатом

провокации, то есть сценарным актом? Возможно, ее отец сказал бы: «Нет, нет, не так лихо!» или (про себя). «Она не без темперамента, хаха. Моя малышка не ледышка!»

Если мать не женственна, не умеет красиво ходить, сидеть и одеваться, Зоя скорее всего последует по тому же пути. Так часто бывает с дочерьми матерей, подверженных шизофрении. Это может произойти в том случае, если мать умерла, когда дочь была маленькой и лишилась образца для подражания. «Встанешь утром и не знаешь, что на себя надевать», – говорила одна женщина, лишившаяся матери в возрасте четырех лет.



## **Схема 8. «Прекрасная леди»**

Если речь идет о мальчике, сценарий и образец ско-

рее всего влияют на выбор им сферы его деятельности. Маленьким ребенком он говорит: «Когда я вырасту, я стану юристом, как мой отец». Но это не всегда осуществляется. Результат зависит и от материнского программирования в следующей примерно форме: «Работа должна быть (или не должна быть) такой, где постоянно риск и напряжение, как (или не так, как) у твоего отца». Эти предписания, так же как сценарные директивы, указывают скорее не на конкретную профессию, а на особый род трансакций (прямые или косвенные, рискованные или безопасные и т.п.). Но именно отец выступает в качестве образца, который принимается или отвергается.

Сын может пойти против воли матери и унаследовать профессию отца. Это, возможно, бывает прямым вызовом, или антисценарием. С другой стороны, ведь его реальная мать выступает как бы в трех видах: Родитель, Взрослый и Ребенок. Сын, может быть, идет против выраженного желания Родителя или Взрослого навстречу не выраженной, но очевидной радости Ребенка. Сын усваивает директивы, видя восторг и обожание на лице матери, когда отец рассказывает о своем последнем приключении. То же самое относится к указаниям, которые отец дает Зое. Его Родитель или Взрослый будет постоянно предупреждать о различных опасностях, но обнаружит детский интерес, если услышит от нее, например, о беременности однокласс-

ницы. Это провокация, на которую она может поддаться, особенно если примером для нее служит мать.

Иногда матрица бывает перевернутой, но чаще всего директивы идут от родителя противоположного пола, а образец – от родителя того же пола. В любом случае в образце соединяются, обнаруживаются и реализуются многие сценарные директивы.

## «Демон»

«Демон» – большой «шутник» в человеческой жизни и «джокер» в психотерапии. Как бы заботливо психотерапевт ни продумывал свои планы, «демон» может появиться в самый решающий момент и все сломать. И даже неважно, насколько умело психотерапевт планирует беседу, пациент может все равно одержать верх. Как только психотерапевт получает на руки «четыре туза», пациент может начать играть «джокера», и тогда его «демон» берет «банк». Затем пациент весело исчезает, а консультант перебирает «колоду» и соображает: «Что же произошло?»

Даже если психотерапевт готов к подобному варианту, ему бывает очень трудно что-либо предпринять. Он даже может предвидеть: как только пациент «докатит свой камень до вершины», «демон» отвлечет его внимание, и «камень снова будет в долине». Причем «демон» всегда бдит и следит внимательно, чтобы пациент держался подальше от тех людей, кто может вмешаться в их дела. В результате пациент пропускает назначения психотерапевта или уезжает куда-то, в худшем случае просто отказывается посещать консультацию. Иногда он, вымотанный сизифовым трудом, может вернуться очень печальным, но отнюдь не помученным.



древшим – ведь он так и не догадался о наличии своего «демонического» партнера.

«Демон» обычно впервые появляется у высокого детского стульчика, когда малыш швыряет на пол еду и, весело ухмыляясь, ждет, что станут делать его родители. Если они воспринимают это терпимо, то позже скорее всего появится озорной ребенок, человек, понимающий шутку и юмор. Если же малыша за это наказывают, бьют, то он мрачно затаивается внутри самого себя, готовый когда-нибудь неожиданно швырнуть с размаху всю свою жизнь, как когда-то в детстве швырял тарелки с едой.

# Разрешение

Отрицательные суждения обычно произносятся громко, четко, с нажимом, тогда как положительные чаще всего падают в реку жизни, как дождевые капли – едва слышно и с чуть заметной рябью. «Трудись усердно!» стоит во всех учебниках, «Не мучайся» услышишь только дома. «Приходи вовремя» – полезный совет, но в жизни чаще звучит: «Не опаздывай!», «Не будь дураком!» гораздо популярнее, чем «Будь умницей!».

Получается, что программирование в основном происходит в негативной форме. Родители забывают головы детей ограничениями. Но иногда дают и разрешения. Запреты затрудняют приспособление к обстоятельствам (они неадекватны), тогда как разрешения предоставляют свободу выбора. Разрешения не приводят ребенка к беде, если не сопровождаются принуждением. Истинное разрешение – это простое «можно», как, например, лицензия на рыбную ловлю. Мальчишку никто не заставляет ловить рыбу. Хочет он – ловит, хочет – нет и идет с удочками, когда ему нравится и когда позволяют обстоятельства.

Нужно еще раз подчеркнуть: быть красивой (так же как иметь успех) это вопрос не анатомии, а родительского разрешения. Анатомия, конечно, влияет на ми-

ловидность лица, однако лишь в ответ на улыбку отца или матери может расцвести настоящей красотой лицо дочери. В основном все, что делают маленькие дети, они делают для кого-то. Наблюдения свидетельствуют, что сыновья свои силы или успех посвящают матери, а дочери свои радости и красоту – отцу. А возможно, и наоборот. Если родители видели в своем сыне глупого, слабого и неуклюжего ребенка, а в дочери – уродливую и глупую девочку, то они такими и будут. Добавим: если дети хотят что-то делать хорошо, то им надо этому у кого-то учиться. Делать для кого-то и учиться у кого-то – вот подлинный смысл сценарного аппарата. Напомним, что дети обычно делают что-то для родителя противоположного пола, а учатся у родителя того же пола.

Разрешение – главное орудие психотерапии в руках сценарного аналитика, ибо оно в основном дает возможность освободить пациента от предписания, наложенного родителями. Психотерапевт разрешает что-то Ребенку пациента со словами. «Все в порядке, это можно» или, наоборот: «Вы не должны...» В обоих случаях звучит обращение к Родителю: «Оставь его в покое». Так что разрешения бывают позитивные и негативные. В случае позитивного разрешения, или лицензии, «Оставь его в покое» означает «Пусть он это делает». Таким способом нейтрализуется предписание. Негативное разрешение, или внутреннее освобождение

ние, означает: «Не принуждай его к этому». Этим способом нейтрализуется провокация. Некоторые разрешения совмещают в себе обе функции, что ясно видно в случае антисценария. (Когда Принц поцеловал Спящую Красавицу, он одновременно дал ей разрешение (лицензию) – проснуться – и освободил от проклятия злой колдуньи.)

Одно из самых важных разрешений – разрешение не быть глупцом, стараться думать самому. К сожалению, многие даже пожилые пациенты с самого раннего детства не умеют мыслить самостоятельно, порой даже кажется, что у них нет ни единой собственной мысли, что они не понимают даже, что это такое – мыслить. Вовремя данное разрешение помогает им преодолеть этот барьер. Надо видеть, как они радуются! Конечно, будешь радоваться, если в шестьдесят или семьдесят лет высказывается первое разумное соображение твоей жизни! Но для этого порой приходится переделывать работу предыдущих психотерапевтов. Ведь некоторые наши пациенты в своей жизни обращались в психиатрические клиники, где малейшая попытка мыслить сталкивалась с мощным сопротивлением персонала. Мыслить самостоятельно означало «умничать», а этот «грех» считалось необходимым пресекать в корне.

Некоторые явления наркомании и навязчивых идей могут быть продуктом родительских провокаций, их не-

обдуманых, негибких указаний, например: «Не проси у меня деньги», – говорит мать юноше, впавшему в героиновую зависимость. Она как бы разрешает ему заниматься наркоманией, только не дает на это деньги.

Разрешение должно быть гибким и подвижным. В такой форме оно дает наиболее нужную реакцию, особенно по сравнению с устоявшимися моделями, запечатленными в родительских лозунгах и директивах. Разрешение не имеет ничего общего с воспитанием вседозволенностью. Важнейшие разрешения – это разрешения любить, изменяться, успешно справляться со своими задачами. Человека, обладающего подобным разрешением, видно сразу, так же как и того, кто связан всевозможными запретами. («Ему, конечно, разрешили думать», «Ей разрешили быть красивой», «Им разрешено радоваться».)

Одним из перспективных направлений сценарного анализа мы считаем изучение разрешений во время наблюдения за глазами маленьких детей. В некоторых ситуациях ребенок бросает взгляд в сторону родителей, как бы спрашивая разрешения на что-то. Иногда он считает себя вправе действовать без «консультаций». В случае точной интерпретации можно провести важное различие между «разрешениями» и «правами».

# Внутреннее освобождение

«Расколдовыватель», или внутреннее освобождение, – это «устройство», отменяющее предписание и освобождающее человека из-под власти сценария. Человек становится автономным и движимым собственными намерениями. В рамках сценария это – «устройство» для его саморазрушения. В одних сценариях оно сразу бросается в глаза, в других – его надо искать и расшифровывать, как речения дельфийского оракула в Древней Греции. Об этом «устройстве» мало клинических данных, наверное, поэтому люди и прибегают к лечению, так как не могут обнаружить его сами. Однако и психотерапевт не всегда найдет его быстро. Например, женщина живет по сценарию «Спящая Красавица», полагая, что она избавится от фригидности тогда, когда встретит прекрасного Принца с Золотыми Яблоками. И за Принца она вполне может принять психотерапевта. Последний, конечно, отклонит эту честь в основном по этическим соображениям, но еще и потому, что у предыдущего терапевта (без лицензии) его Золотые Яблоки обратились в пыль.

Иногда «расколдовыватель» таит в себе иронию. Такое обычно бывает в сценариях неудачников: «Все наладится, но после твоей смерти».

Внутреннее освобождение может быть ориентировано либо на событие, либо на время. «Когда встретишь Принца», «Когда умрешь сражаясь» или «Когда родишь троих» – это событийно ориентированные антисценарии. «Если переживешь возраст, в котором умер твой отец» или «Когда проработаешь в фирме тридцать лет» – это антисценарии, временно ориентированные.

Мы приведем пример, который в какой-то степени иллюстрирует внутреннее освобождение человека.

...Чак – доктор в отдаленном районе Скалистых гор. На многие мили вокруг не найти другого врача. Он трудится день и ночь, но, как ни старается, денег на содержание большой семьи не хватает: он вечно в долгу у банка. Уже давно он ищет партнера, чтобы разделить с ним обязанности, но достойного, как он считает, не попадается. Оперировать приходится дома, в поле, в больнице, иногда даже где-нибудь в горах. Он чрезвычайно энергичен и всегда выкладывается до конца, но не обретает спокойствия и удовлетворения. В конце концов Чак свалился с тяжелейшим сердечным приступом. После выздоровления он нашел одну больницу, предлагавшую стипендии врачам общего профиля, желающим квалифицироваться в какой-то одной специальности. Одновременно нашелся кандидат на его место сельского доктора. Он бросил интересную, но очень трудную практику и стал приобретать новую, хи-

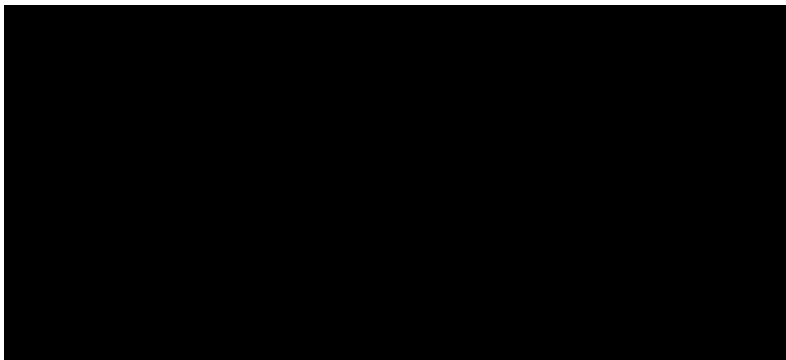
рургическую специальность.

«Я мечтал об этом всегда, – сказал он психотерапевту, – Но не надеялся вырваться из-под власти наставлений моих родителей, пока не довел себя почти до инфаркта. Но благо инфаркта нет, и сейчас счастливейшее время моей жизни». Инфаркт был его «расколдовыватель», единственный путь избавления. Но благодаря помощи психотерапевтической группы ему удалось вырваться из своего сценария в добром здравии.

Случай Чака показывает относительно простой и четко определенный способ действия всего сценарного аппарата, как он изображен на схеме 9. Антисценарий (контрсценарий) завещан ему обоими родителями: «Трудись усердно». Отец служил для него образцом без устали работающего врача. Материнское предписание гласило: «Не расслабляйся, трудись до самой смерти». Однако отец предложил ему и «расколдовыватель»: «Можно расслабиться только из-за болезни». Лечение заключалось в том, чтобы добраться до той части его сознания, откуда эти «голоса» посылали свои директивы. Предписание было снято разрешением: «Ты можешь расслабиться без болезни». Разрешение, миновав все преграды, охраняющие сценарный аппарат, сняло заклятие. Совершенно бесполезно было говорить ему о том, что так не может далее продолжаться, так как он заболевает. Он вполне сознавал эту угрозу, но напоминание о ней только приводило его в



еще большее отчаяние, ибо только серьезное заболевание могло стать для него освобождением. Ему требовались не угроза и не приказ (приказов у него в голове было достаточно), а разрешение, которое освободило бы его от всех приказов. Что и было сделано! Тогда он перестал быть жертвой своего сценария и стал хозяином самому себе. Он по-прежнему много работал, а отец по-прежнему оставался для него образцом медика, но сценарий уже не заставляет его мчаться навстречу гибели. Так в пятидесятилетнем возрасте человек обрел возможность следовать собственным, свободно избранным путем.



**Схема 9. Трудолюбивый человек, добившийся успеха**

# Сценарное оборудование

Сценарное оборудование – это «детали, болты и гайки», из которых строится сценарный аппарат на бора «Сделай сам», который частично предоставляют ребенку родители, а в какой-то степени он «делает» сам. ...Клементина находилась в подавленном состоянии из-за несчастной любви. Со своим возлюбленным она боялась быть откровенной, ибо ей жутко было его потерять. С другой стороны, она думала, что потеряет его, если не будет с ним откровенной. Ничего дурного за этим не скрывалось. Ей лишь не хотелось, чтоб он знал о ее подлинной страстности. Иногда это противоречие приводило ее в панику, а порой делало бесчувственной. Рассказывая об этом, она приходила в такое смятение, что буквально теряла голову.

Как могли реагировать на это ее родители? Отец, наверное, сказал бы: «Не придавай этому значения. Не теряй голову». А мать? «Он использует это для своей выгоды. Не привязывайся к нему. Он тебя все равно рано или поздно бросит. Ты для него недостаточно хороша. Он недостаточно хорош для тебя».

Во время транзакционного анализа выяснилось следующее. Когда девочке было около шести лет, ее дядя, тогда еще подросток, заставил ее испытать сексуаль-

ное возбуждение. Родителям она ничего не сказала. Однажды, увидев ее в ванне, отец отметил, как она мила в голом виде, и рассказал об этом в ее присутствии своим гостям. В числе гостей был и «сексуальный» дядя. А как она к этому отнеслась? «Я хотела спрятаться... Боже, они могли узнать о моем состоянии». Что она думала при этом об отце? «Мне хотелось сделать ему как можно больнее. Но при этом где-то глубоко внутри у меня вырывалось: хаха! У меня был свой секрет, но хуже всех чувств было то, что я знала: „Мне это нравится“.

Из своих реакций Клементина сконструировала сценарий, согласно которому ее ждали страстные любовные связи и расставания. Но при этом она намеревалась выйти замуж и иметь детей.

1. В приведенном примере имеются два антисценарных лозунга, провозглашенных отцом: «Не придавай значения» и «Не теряй голову». Они соответствуют стремлению девушки выйти замуж и иметь семью.

2. Имеется пять предписаний от матери, укладываемые в одно: «Ни к кому не привязывайся».

3. Налицо соблазнение страстью и сексом, возбужденное дядей и подкрепленное отцовской провокацией.

4. Соблазны и провокации Родительских «демонов» заставили ее собственного «демона» бодрствовать всю ее жизнь.

5. Можно предположить наличие «встроенного» освобождения: это уже знакомый нам Принц с Золотыми Яблоками, совсем не похожий на отца. Только найдет ли его в своей жизни эта женщина?

# Побуждения и разговоры

Человек, путающийся в лабиринтах своего сценарного аппарата, одновременно имеет и свои собственные независимые побуждения. Они могут являться в дневных «снах наяву» или в смутных галлюцинациях перед засыпанием: великие дела, которые он совершит на следующий же день, или спокойствие и благополучие, которыми он насладится по прошествии многих лет борьбы. У каждого мужчины, у каждой женщины есть свой «тайный сад», ворота которого охраняются от вторжения грубой толпы непосвященных. Это зримые представления о том, что бы они сделали, если бы могли делать то, что им хочется. Счастливицы правильно выбирают время, место и человека для осуществления своих мечтаний, другие осуждены печально бродить за пределами собственных стен, где витает их мечта. Именно этому и посвящена настоящая книга: что происходит вне этих стен, то есть тем внешним транзакциям, которые либо сушат, либо питают яркие цветы человеческой души.

Многие дела, явления человек может (как домашнее кино) прокручивать в своей голове, произнося при этом различные диалоги. Каждая вслух высказанная фраза или сценарное решение чаще всего является про-

дуктом такого диалога. Мать, отец, взрослый – все они говорят: «Тебе следовало бы...», а сам Ребенок, окруженный со всех сторон, хочет вырваться и получить что-то свое, им самим желаемое. Кто из нас не знает удивительного и почти бесконечного запаса диалогов, скрытого в затаенных уголках собственного сознания. Там порой хранятся полные ответы на вопросы, которые трудно даже себе вообразить. Но если «нажать нужную кнопку», то когда-нибудь они могут вылиться в прекрасную поэзию. Хорошие сценарные аналитики умеют распознавать и усиливать эти природные возможности человека. В этом состоит важный элемент применяемой ими психотерапии.

Задача сценарного аналитика заключается в том, чтобы любому обратившемуся за консультацией человеку помочь стать свободным в осуществлении своих стремлений. Он помогает Ребенку пробиться сквозь царящее порой в голове у пациента вавилонское столпотворение и добиться, чтобы он сказал: «Именно это я и хотел, и я сделаю это так, как мне самому хочется».

# Победители

Победители тоже могут быть «запрограммированы». Как благословение звучит: «Будь великим!» Предписание имеет адаптивный, а не запрещающий характер: «Не будь эгоистом!», а толчок поощряет: «Недурно сделано!» Когда имеются такие благожелательные предписания и разрешения, ребенку остается справиться с «демоном», прячущимся в затаенном изначальном сознании.

# У всех ли есть сценарий?

Ответить на этот вопрос с какой-то степенью уверенности трудно. Однако мы считаем, что каждый человек в определенной степени «запрограммирован» с ранних лет. Как уже отмечалось, некоторые обретают автономию благодаря чрезвычайным внешним обстоятельствам, некоторые – путем внутренней реорганизации, другие – актуализируя антисценарий. Ключом обычно служат разрешения. Чем больше у человека разрешений, тем менее он связан сценарием. И наоборот, чем жестче подкрепляются сценарные директивы, тем менее он способен выйти за границы сценария. Весь человеческий род, наверное, можно представить в виде линии, на одном конце которой – те, кто так или иначе обрел автономию; на другом – те, кто привязан к сценарию, а в промежутке – все остальные, изменяющиеся в зависимости от перемены их взглядов и обстоятельств.

Людей, привязанных к сценарию, мы подразделяем на два типа.

1. Человек, руководимый сценарием. У него есть много разрешений, но, прежде чем насладиться разрешенным, он должен исполнить все сценарные требования. Хорошим примером такого типа людей может



быть усердный работник, который умеет развлечься в свободное время.

2. Людям, одержимым сценарием, также кое-что, разрешено, но им суждено «гнать» свой сценарий любой ценой, посвящая ему все свое время. Типичным примером служит запущенный алкоголик или наркоман, который с немыслимой скоростью мчится навстречу своей гибели. Одержимыми мы считаем жертвы трагического, или «рокового», сценария.

# Антисценарий

Однако нередко встречаются люди, бунтующие против своего сценария, пытающиеся делать противоположное тому, что «следует». Обычный пример: бунтующий подросток или женщина, которая говорит: «Вот уж чего я не хочу, так это быть похожей на свою мать». Подобные высказывания надо интерпретировать очень осторожно, ибо может быть несколько вариантов.

1. Возможно, этот человек живет по антисценарию, нынешний его бунт – это не что иное, как сценарный прорыв.

2. Человек, наоборот, жил по сценарию, а в настоящий момент актуализируется его антисценарий.

3. Человек нашел «расколдовыватель» и освободился от сценария.

4. Он получил разные директивы от отца и матери или разные директивы от разных «родительских наборов» и теперь переходит от одних директив к другим.

5. Он просто следует особой сценарной директиве, предписывающей бунт.

6. Речь идет о проваленном сценарии, когда человек отчаялся реализовать сценарные директивы и махнул на все рукой. Это частая причина депрессии и возникновения шизофренических приступов.

7. Может быть, человек имел освободиться и преодолеть сценарий своим собственным усилием или с помощью психотерапии, но это следует отличать от «перехода на антисценарий».

Перечисленные альтернативы показывают, как осмотрителен должен быть сценарный аналитик, если он (и его пациент) хочет правильно понять причину поведенческих изменений. Если сценарий сравнить с компьютерной перфокартой, то антисценарий – это та же карта, только с обратной стороны. Конечно, это грубая аналогия, но она попадает в точку. Разве мы не сталкиваемся с ситуациями, когда мать говорит сыну: «Не пей», – а он пьет еще больше? Если она говорит: «Принимай душ каждый день», – то он может вообще не мыться. Если она требует: «Учись прилично», – он может вообще бросить учебу. Создается впечатление, что он любым способом добивается неудачи.

Однако, становясь неудачником, он как бы постоянно обращается к сценарной программе. Оказывается, не слушаясь материнских советов, он все же подчиняется родительской программе почти так же строго, как если бы выполнял все советы матери. Следовательно, там, где свобода ведет к поражению, она иллюзорна. Если человек переворачивает программу на обратную сторону, то он все равно остается запрограммированным. Если он не порвал «карту», а только ее перевернул, то он действует по антисценарию.

# Резюме

Сценарный аппарат неудачника состоит из предписаний, провокаций и «проклятия». Эти элементы надежно запечатлеваются в сознании ребенка уже к шестилетнему возрасту. Для сопротивления ребенок наделен «демоном», а иногда «расколдовывателем». Позже он начинаем воспринимать лозунги, составляющие антисценарий. Все это время он усваивает поведенческие образцы, которые одновременно служат и сценарию и антисценарию. У победителя тот же самый аппарат, но он «запрограммирован» более адаптивно и обычно более автономен, поскольку пользуется многими разрешениями. Но у всех людей в тайниках сознания копошится «демон», внезапно приносящий человеку то радость, то горе.

Сценарные «орудия» – это те параметры или тот предел, которые ставят человеку границы в том или ином его деле. А модели поведения, которые он черпает из опыта родителей, в том числе родительских игр, дают ему возможность структурировать свое время, свои действия. Следовательно, сценарий в целом – это план, ограничивающий и структурирующий человеческую жизнь.

# ТРУДНОСТИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ЕЩЕ В ДЕТСТВЕ

## Сюжеты и герои

Возраст от шести до десяти лет в психоанализе называется латентным периодом. В это время ребенок старается увидеть, скорее узнать как можно больше обо всем мире. В эту пору у него имеется лишь смутное представление о своих целях в жизни.

Большинство детей начинают свою сознательную жизнь с желания жить вечно и всегда любить своих близких. Но многие обстоятельства жизни через пять-шесть лет могут заставить ребенка взглянуть на эти проблемы иначе. И он может решить (что понятно из-за ограниченности его опыта) умереть молодым или никогда никого больше не любить. С помощью родителей и всей окружающей его среды он узнает, что жизнь и любовь со всеми их опасностями все же достойны внимания. Постепенно он узнает мир и, оглядываясь вокруг, мысленно спрашивает себя: «Что может произойти со мной в этом громадном мире?» Он находится в постоянном поиске сюжета, к которому подошло бы его сценарное оборудование, а также героя, который ука-

зал бы ему надлежащую дорогу.

Сюжеты и герои живут в сказках и историях, содержащихся в книгах, которые он читал сам, которые читали или рассказывали ему люди, пользующиеся его доверием, – мама, папа, бабушка, дедушка, приятели или детсадовский воспитатель, прошедший соответствующую педагогическую подготовку. Процесс рассказывания сказок – сам по себе более реален и более захватывающий, чем уже рассказанная сказка. Что происходит между ребенком и матерью после сказанных ею слов: «А когда почишь зубы, я расскажу тебе сказку» – и моментом, когда, закончив сказку и улыбнувшись со словами: «Ну, вот и все...», она плотно подтыкает под него одеяло? Каков его последний вопрос и как она подоткнет одеяло после каждой рассказанной сказки? В эти моменты жизненный план обретает плоть, тогда как рассказанная сказка или прочитанная история дает ему «скелет». В него входят как части «скелета»:

- 1) герой, на которого ребенок хочет быть похожим;
- 2) злодей, который может стать примером, если ребенок подыщет ему соответствующее оправдание;
- 3) тип человека, воплощающий в себе образец, которому он хочет следовать;
- 4) сюжет – модель события, дающая возможность переключения с одной фигуры на другую;
- 5) перечень персонажей, мотивирующих переключение;
- 6) набор этических стандартов, предписывающих,

когда надо сердиться, когда обижаться, когда чувствовать себя виноватым, ощущать свою правоту или торжествовать. Если помогут внешние обстоятельства, то жизненный путь человека может соответствовать плану жизни, сложившемуся на этой основе. Поэтому психотерапевту очень важно знать любимую сказку или историю из далекого детства пациента, ибо она может составлять сюжет его сценария со всеми недостижимыми иллюзиями и будто бы неизбежными трагедиями этого человека.

## **Излюбленная эмоция**

В возрасте примерно до десяти лет у ребенка формируется эмоция, которая будет преобладать в его жизни. Причем предварительно он как бы «экспериментирует», поочередно испытывая чувства злости, вины, обиды, испуга, недоумения, радости, торжества и т.д. На что-то в семье совсем не обращается внимание, что-то с негодованием отвергается, но что-то из этого «набора» «работает» и приносит свои результаты. Излюбленное чувство становится чем-то вроде условного рефлекса, который также может сохраниться на всю жизнь.

Поясним дело, прибегнув к теории, рассматривающей возникновение чувств по аналогии с выигрышем в рулетку. Представим себе поселок из 36 домов, вы-

строившихся по кругу у центральной площади, и представим себе, как где-то, где рождаются дети, собирается родиться ребенок.

Большой Компьютер, ответственный за эти дела, раскручивает колесо рулетки, шарик падает на цифру 17. Большой компьютер возглашает: «Следующий ребенок идет в дом N 17». Колесо крутится снова, выпадает поочередно 23, 11, 26, 35, 31, и следующие пятеро детей идут в дома под этими номерами. Через десять лет дети научились реагировать каждый своим собственным образом. Тот, кто из дома 17, говорит: «В нашей семье, когда назревает ссора, мы злимся». Тот, кто из дома 23, сообщает: «Когда назревает ссора, мы чувствуем себя оскорбленными». Дети из домов 26, 11 и 35 вместе со всеми их семьями чувствуют вину, испуг или недоумение. Тот же, кто попал в дом 31, говорит: «А мы, когда возникает ссора, стараемся выяснить, в чем дело». Похоже, что номера 17, 23, 11, 26 и 35 станут неудачниками, а номер 31 скорее всего, победителем. Но, предположим, Большой Компьютер раскрутил рулетку и выпали другие номера, или те же, но в другом порядке. Ребенок *A* вместо дома 17 попал в дом 11 и стал пугаться вместо того, чтобы сердиться, а *B* из дома 23 поменялся местами с *F* из дома 31. Тогда не *B* будет неудачником, а *F* победителем, а наоборот.

Если отвлечься от сомнительной мысли о влиянии генов – будто излюбленные чувства усваиваются ге-



нетически – то можно представить, что пациент, привыкший, например, считать себя виноватым, мог бы, воспитываясь в другой семье, быть из-за той же причины злым. А ведь каждый человек чаще всего считает свое излюбленное чувство естественным или даже неизбежным в той или иной ситуации. В этом заключается одна из причин, вызывающих необходимость в работе психотерапевтических групп. Если через двадцать лет те же шестеро встретятся в такой группе, и «ребенок» *A*, рассказав о своей неудаче, закончит словами: «Я, естественно, разозлился», – ребенок *B* скажет: «Я бы почувствовал себя оскорбленным», *C* добавит: «Я бы считал себя виноватым», *D* испугался бы, *E* – испытал недоумение. А «ребенок» *F* (который, наверное, станет к этому времени психотерапевтом) скажет: «А я бы выяснил, как можно поправить дело». Который из них прав? Каждый непоколебимо убежден в естественности своей реакции. Правда же в том, что ни одна из них не естественна; каждая усваивается или, точнее, избирается в раннем возрасте.

Страх, недоумение, обида и т.п. – все это разновидности излюбленных чувств, которые в любой группе с хорошим психотерапевтом легко определить в соответствии с создавшейся ситуацией. Каждое из них избрано индивидом из всех возможных чувств и постепенно стало «выигрышем», извлекаемым из игр, в которых он участвует. Члены группы обычно это быстро

схватывают и тогда уже знают, что один из них руководствуется чувством, определяемым как «гнев», другой – «оскорбление» и т.д.

Любой из членов группы будет шокирован даже предположением о том, что его излюбленное чувство – не естественная, универсальная и неизбежная реакция на ситуацию, с которой он столкнулся. «Злые» разозлятся на тех, кто усомнится в искренности их чувств, а «оскорбляющиеся» почувствуют себя оскорбленными.

## **Психологические «купоны»**

Психологические «купоны» – это «валюта» транзакционного рэкета. В детстве ребенок усваивает от родителей все, что надо чувствовать при наступлении любых жизненных трудностей: оскорбление, вину, испуг, недоумение, злость, смущение, удивление, негодование, торжество и т.д. Любое из этих чувств может превращаться в рэкет, если человек привыкает пользоваться им. Участвуя в играх, он может с помощью этой «валюты» собрать приличный «урожай». Под эту категорию подпадает, например, значительная часть так называемого естественного гнева у взрослых людей (обычно это: «Ну что, попался, негодяй»). Ребенок в пациенте полон подавленного гнева и ждет, пока кто-то даст повод для «оправданного» его излияния.

«Оправданного» здесь означает, что Взрослый поддерживает Ребенка, говорящего Родителю: «Ну разве можно было не выйти из себя в подобных обстоятельствах!» Освобожденный от родительской цензуры, он оборачивается к обидчику: «Ха! Никто не может обвинить меня в несправедливости, так что ты попался!» и т.д.

Психологические «купоны» многие люди используют так же, как и коммерческие.

1. Психологические «купоны» чаще всего получают в дополнение к повседневным транзакциям. Так, например, супружеская ссора обычно начинается с какой-то мелкой реальной проблемы. Во время перебранки Взрослый одного из супругов занимается своим делом (ссорой), а Ребенок (в другом супруге) жадно ждет премиальных «купонов».

2. У тех, кто собирает психологические «купоны», имеются свои любимые приемы. Например, привыкший сердиться уже не возьмет на себя вину за что-то случившееся. Так, в четко структурированных супружеских играх все возможности рассердиться обычно использует один из супругов, тогда как другой берет на себя вину или остается в состоянии недоумения. В результате оба «выигрывают», исполняя каждый свою роль. Встречаются, однако, люди, испытывающие большой эмоциональный голод, поэтому они играют в «Оранжевую», старательно культивируя в се-

бе любое захватившее их мимолетное чувство. Хорошие психологи умеют осмысливать все дуновения подобных чувств. Работая в терапевтических группах, они передают это умение своим пациентам.

3. Некоторые люди каждый вечер перед сном перебирают свои обиды, нанесенные им когда-то оскорбления. Некоторые делают это редко, а другие вообще вспоминают только тогда, когда им скучно. Встречаются люди, которые только и ждут хотя бы одного повода, чтобы вспомнить все обиды и оскорбления, наконец взорваться и «бесплатно» продемонстрировать свои эмоции. Некоторым нравится копить эти чувства, другие предпочитают постоянно изливать их на окружающих.

4. Людям иногда нравится демонстрировать друг другу свои коллекции болей, бед и обид, сравнивать, у кого их больше или меньше. Например, некоторые компании можно сравнить с выставочным залом, в котором люди демонстрируют свои психологические «купоны», обсуждая и оценивая поступки и действия тех или иных своих знакомых.

5. «Магазин», где отоваривают психологические «купоны», имеет тот же набор выигрышей, что и соответствующий торговый центр. За несколько «купонов» можно получить порой какую-нибудь мелочь, например пофантазировать о недоступной женщине или о супружеской измене. А за солидную «купюру» можно

выбрать что-нибудь крупное: право плюнуть на все семейные неурядицы, развестись и уйти из дому или решить вопрос об уходе с работы.

6. Большинство людей понимают, что психологические «купоны» на самом деле не бесплатны, что за их коллекции надо платить, причем кому одиночеством, кому бессонницей, а другим – повышенным кровяным давлением или желудочными болями. В результате они перестают собирать «купоны». Другие до этого могут так и не додуматься в течение всей своей жизни. Некоторые люди, чувствуя опасность, все же продолжают играть, ибо без этого жизнь им кажется слишком серой. Поскольку их образ жизни сам по себе не оправдывает их существования, то они «украшают» его поиском поводов для редких жизненных вспышек.

7. Некоторые люди предпочитают не играть, а говорить открыто, то есть не навязывать «купоны» другим и самим не поддаваться ни на какие ухищрения. Благодаря сэкономленной таким образом энергии эти люди готовы к более адекватному выражению чувств в соответствующих ситуациях и с достойным партнером. Иногда человек набирает «купоны» безо всяких проблем, а платит за это кто-то другой. Так, профессиональный шулер может жить в свое удовольствие, не думая об опасности разоблачения; подростки порой играют на нервах старших, не испытывая угрызений совести. Однако в принципе тот, кто собирает подоб-

ные «купоны», рано или поздно обязательно будет за это «платить».

8. Некоторые люди склонны к приобретению «поддельных купонов». Они воображают провокации там, где их нет и не может быть. В таких случаях можно говорить о признаках паранойи. Таких пациентов в консультациях психотерапевт обычно делит на два типа: а) пациент выискивает поддельные несправедливости, а Ребенок в нем восклицает: «Смотри, что они мне делают!»; б) пациент собирает поддельные добрые знаки, а Родитель в нем удовлетворенно констатирует: «Они не смеют мне это сделать».

9. Пациенту очень трудно бросить собирать свои психологические «купоны». Этот фактор обычно затрудняет работу психотерапевта, ибо для выздоровления пациенту нужно не только пересилить себя, перестав играть, но и отказаться от удовольствия использовать ранее полученные «купоны». При этом надо помнить, что «прощения» жизненных обид совсем недостаточно: они должны навсегда утратить всякий смысл с точки зрения новой жизни (если, конечно, человек, всерьез расстается со своим сценарием). В жизни, как показывает нам опыт, «простить» чаще всего означает положить «купоны» в дальний ящик, а не уничтожить их совсем. Они так и будут лежать, пока дела человека идут гладко, но как только нагрянет новая обида, они вытаскиваются на свет, добавляются к свежим обидам,

только что полученным, и начинают все вместе подсчитываться: хватит ли на «крупный приз»? Так, алкоголик может «простить» свою жену, которая отнимала у него флягу с вином. Но если она «споткнется» вновь, он уже не ограничится просто выпивкой, а соберет в кучу все «купоны», то есть оскорбления и обиды, накопившиеся за годы брака, и уйдет в такой загул, который закончится скорее всего белой горячкой.

До сих пор ничего не было сказано о добрых чувствах, таких, как правота, триумф или радость. «Купоны» правоты чаще всего не очень-то заметны, поэтому не представляют ощутимой ценности. Они ни на что не обмениваются, кроме повышенного радостного настроения. «Купоны» триумфа отливают блестками, а потому не пользуются успехом среди людей с хорошим вкусом. Они, однако, обмениваются на бесплатные празднества и могут быть использованы с толком — доставлять удовольствие многим людям. Радость, как и отчаяние, — подлинное чувство, а не выигрыш в игре, поэтому можно говорить о чистом золоте радости, как мы говорим о черной ночи отчаяния.

Люди, собирающие «коричневые купоны» (дурные чувства, неприятные ощущения), опасаются «золотых купонов», предлагаемых в форме комплиментов и красивых жестов. Они легко обходятся с привычным для себя дурным чувством, поэтому не знают, как относиться к доброму слову, в связи с чем либо отклоняют ком-

плимент, либо отворачиваются, сделав вид, что его не расслышали. Кроме того, собиратель «коричневых купонов» может самый искренний комплимент превратить в намеренное оскорбление. Вместо того чтобы отклонить его или притвориться недослышавшим, он превращает его в поддельный «коричневый купон». Приведем распространенный пример: «Милый, ты сегодня прекрасно выглядишь!» Ответ: «Я знаю, тебе казалось, что я плохо выглядел на прошлой неделе». Еще один пример: «Какое у тебя прекрасное платье!» Ответ: «Значит, вчерашнее тебе не нравилось!» Превращать комплименты в обиды и оскорбления очень легко. Это делают люди, которые не задумываются о том, как портят они жизнь не только себе, но и всему своему окружению. Если окружающие люди сами не провоцируют, не оскорбляют, не пугают такого человека, то он может начать игру с целью заставить их это делать. В игре он «бесплатно» причинит кому-то боль, страх, а потом и дополнительное страдание.

Между психологическими и коммерческими «купонами» есть определенное сходство. Будучи раз использованными, они ни на что уже не годны, но некоторые люди любят ностальгически поговорить о них. Ключевое слово здесь – «вспомни». Человек в обычном разговоре, наверное, скажет: «Ты помнишь, как...» «Помнишь, как мы ездили в горы?» – это воспоминание. Но когда речь идет о «купонах», давно утратив-



ших ценность, появляется императивное «вспомни»: «Вспомни, что было по дороге в горы. Вначале ты задел крылом машины телеграфный столб, к тому же ты забыл... а потом вспомни, как ты себя вел, кроме того...» и т.д. Это застарелый упрек, не годный даже на то, чтобы вызвать оправданную вспышку гнева. Юристы профессионально употребляют слово «вспомните». Адвокат ответчика потребует: «Вспомните...», намереваясь вытащить и продемонстрировать суду старые, поблекшие, а иногда и просто поддельные «купоны» истца. Адвокаты – опытные коллекционеры, знатоки психологических «купонов». Одного взгляда на такую «коллекцию», большую или малую, им порой хватает, чтобы определить стоимость своей работы в том или ином судебном процессе.

Неискренние супруги могут обманывать друг друга, взаимно предъявляя использованные или фальшивые «купоны». Например, муж обнаруживает, что его жена флиртует с хозяином фирмы, где она служит. Но случилось так, что ему фактически пришлось спасти ее от насилия хозяина. Последовала бурная сцена: она благодарила его, а он ее простил. Но впоследствии, напинаясь (а это бывало часто), он вытаскивав это дело на свет божий, и ссора повторялась снова и снова.

В переводе на язык «премиальных купонов» в первой сцене имел место оправданный гнев. Жена от всего сердца благодарила мужа, а он ее великодушно про-

стил. Это было искреннее примирение, когда психологические «купоны» были полностью использованы и в дальнейшем утратили ценность. Но, как уже отмечалось, «простить» означает спрятать «купоны» в ящик до поры до времени, несмотря на то, что они уже однажды были «оплачены». Однако упомянутый муж каждый субботний вечер вытаскивал их и размахивал ими перед лицом жены. А она, вместо того чтобы категорически прервать этот конфликт, опять принимала виноватый вид, предоставляя мужу право на этот «бесплатный» гнев. В свою очередь она подсовывает ему поддельный «купон» благодарности. В первый раз благодарность была подлинным «купоном» чистого золота, но вскоре стала поддельной и лживой, как самоварное золото, которое только в пьяном угаре можно принять за настоящую драгоценность. Когда он бывал трезв, они оба были честны друг с другом и считав инцидент исчерпанным. Когда же он напивался, то они лгали друг другу. Он шантажировал ее лживыми упреками, а она платила ему фальшивой монетой. Так что аналогия между коммерческими и психологическими «купонами» почти абсолютна. С теми и другими человек обращается одинаково, согласно тому, как он воспитан. Большинство людей разменивают их и тут же о них забывают. Некоторые люди приучены бережно хранить их и даже лелеять. Вспоминая о них, они вздрагивают в предчувствии момента, когда все сра-

зу можно будет «обменять» на что-нибудь крупное. Так эти люди копят гнев и боль, страх и обиду, держат их в затаенном состоянии, пока не появится возможность вырвать какой-нибудь большой выигрыш.

Психологические «премиальные купоны» – нечто вроде эмоциональной памяти, возможно существующей в форме постоянно возбужденных зарядов в замкнутой электрической цепи. Содержащаяся в них энергия должна как-то разрядиться. Время разрядки может быть частично определено генным механизмом, а частично – приобретенными в детстве условными рефлексамии, то есть родительским «программированием».

## **Иллюзии**

Детские иллюзии чаще всего связаны с поощрениями и наказаниями. Поощряется хорошее, наказывается плохое. У маленьких детей обычно имеется какой-нибудь Санта Клаус, который «следит» за их поведением и все учитывает. Но он есть только у малышей. Дети постарше в него не верят, по крайней мере они не примут за Санта Клауса дяденьку в маскарадном костюме, появившегося в новогоднюю ночь. Больших детей от маленьких отличает именно это неверие в новогоднего деда. Однако у больших детей, как и у взрослых, имеется свой вариант Санта Клауса, причем

у каждого – свой особенный. Большинство людей всю жизнь ждут Санта Клауса или кого-то на него похожего. Но у Санта Клауса есть противник. Если сам он – веселый старик в ярком тулупе, который живет на Северном полюсе и таскает мешки с подарками, то его противник – мрачная фигура в черном балахоне. Имя ее – Смерть. Весь человеческий род как бы разделен на две половины: одни живут в ожидании Санта Клауса (Жизни), другие – в ожидании Смерти, мрачной фигуры с косой в руках. Это – главные иллюзии, на которых основаны жизненные сценарии многих людей. Одни надеются всю жизнь, что когда-нибудь явится Санта Клаус с подарками для победителей, другие не видят в будущем ничего хорошего, так как все равно придет смерть, она и разрешит за неудачников все их проблемы. Поэтому мы рекомендуем психотерапевту первый вопрос об иллюзиях задавать такой: «О чем вы чаще думаете – о Санта Клаусе, который еще принесет вам счастье, или о смерти?» Новогодний дед дает человеку «выигрышный билет» в лотерею наподобие прекрасной пожизненной ренты или долгой молодости. Думы о смерти ослабляют трудоспособность человека, предвещают раннее угасание полового чувства и преждевременную старость.

Многие сценарии основываются на какой-нибудь иллюзии. Познать истоки иллюзий – неизбежная обязанность сценарного аналитика. Анализ иллюзий важен

с трансакционной точки зрения, ибо дает повод и для обоснования «купонов». Те, кто ждет Санта Клауса, обычно «собирают» комплименты, подтверждающие их хорошее поведение, или «муки», чтобы возбудить к себе сострадание. Те, кто ждет смерти, «коллекционируют» «купоны» вины, как бы играют со смертью, чтобы показать, что встретят ее даже с благодарностью.

Иллюзии можно сравнить с магазинами, в которых обмениваются «купоны». В двух таких «магазинах» имеется по одному набору правил. Если вести себя хорошо и претерпеть достаточно мук, то можно набрать много различных «купонов» и бесплатно получить дар от Санта Клауса. Если же, наоборот, умножать вину, то «дар» может последовать из «магазина» Смерти.

Иллюзии – это те же самые «если только...» и «когда-нибудь...», на которых люди порой строят свое существование. Во многих странах официальные лотереи дают некоторым людям единственную возможность осуществить свои мечты. И тысячи людей всю жизнь ждут свой счастливый номер лотереи. И в каждом тираже кто-то правильно угадывает, и чьи-то мечты осуществляются. Но вот что странно! Этот выигрыш не приносит чаще всего счастья. У большинства людей подобные счастливые выигрыши утекают сквозь пальцы, и их обладатели возвращаются в свое прежнее состояние. Это происходит, еще и потому, что вся система иллюзий в представлении человека не-

сет какие-то элементы волшебства. Маленький ребенок уверен, что Санта Клаус спускается в трубу в то время, пока он спит, и оставляет возле его кровати красную машинку и большой апельсин. Но для него это не просто машинка или апельсин, это волшебные и единственные в своем роде игрушки, усеянные «алмазами и изумрудами». Однако когда ребенок обнаруживает, что такой же маленький красный автомобиль и апельсин оказались и у его приятеля, то он разочарованно спрашивает: «И это все?» Родители теряются в догадках: «Что же еще нужно, ведь мы купили ему то, что он хотел?» То же самое может происходить со взрослым человеком, выигравшим по лотерее. Он вдруг обнаруживает, что купленные им вещи такие же, как у других людей. Он спрашивает: «И это все?», нередко утрачивая к ним всякий интерес. В общем-то, иллюзии для многих людей значительно привлекательнее, чем сама реальность. И сколь бы замечательной ни была реальность, очень часто ее меняют на самую неуловимую и невероятную иллюзию.

Дети сами никогда не отказываются от своих иллюзий. Если ребенок верит, что его родители волшебники, то частично потому, что это внушили ему сами родители. Невозможно представить себе мать или отца, которые не говорили бы своему ребенку: «Если ты сделаешь так, как я тебя прошу, у тебя все получится». А для ребенка это означает: «Если я сделаю так, как они

говорят, то все мои мечты сбудутся по волшебству». Ребенок твердо в это верит, и его веру почти невозможно поколебать. Если мечты не осуществились, то не потому, что не помогло волшебство, а потому, что он нарушил то или иное правило. И если он нарушил или забыл родительские указания, то это не значит, что он утратил веру в свои иллюзии. Это означает, например, что он не может больше выполнять предъявляемые требования (или никогда не мог). Отсюда может возникнуть чувство зависти, насмешки по отношению к тем, кто держится предписанного курса. Внутренний Ребенок в этом человеке еще верит в Санта Клауса, а Бунтовщик возражает. Многие люди и в более старшем возрасте не в состоянии сами расстаться с иллюзиями.

Родительское предписание в одном случае гласит: «Веди себя правильно, и беда тебя не коснется» – девиз, повторяющийся на протяжении всей истории, начиная с древнеегипетских поучений. В другом случае это предписание гласит: «Мир стал бы лучше, если бы ты мог занять в нем достойное место. Тогда ты обрел бы всемогущество и неотразимую силу». Удивительно, но, с точки зрения ребенка, оба эти девиза основаны на одном и том же родительском обещании: «Если будешь поступать так, как тебе сказано, я дам тебе любовь и защиту, а без меня ты – ничто».

Для того чтобы пошатнуть первичные иллюзии, требуется огромная сила. Особенно быстро исчезают иллюзии

ллюзии в военное время. Ужасающий образец насильственного разрушения этой почти универсальной веры – известное фото, на котором изображен польский мальчик примерно девяти лет. Он одиноко стоит посреди улицы перед вооруженным эсэсовцем, на рукаве которого сверкает эмблема с мертвой головой, а в руках – пистолет. Испуганные глаза ребенка говорят: «Но мама мне сказала, если я буду хорошо себя вести, то со мной ничего не случится». Жестокий психологический удар можно нанести маленькому человеческому существу, если дать понять ему, что добрая мама его обманула. Именно этой муке предал фашистский солдат несчастного ребенка, изображенного на фотографии.

Психотерапевт иногда пытается насильственно прервать иллюзии, но для этого он должен руководствоваться глубокими знаниями и гуманностью, а также явно выраженным добровольным согласием пациента. Психотерапевт может встать перед необходимостью выбора: чтобы помочь пациенту, нужно подорвать иллюзии, на которых основана его жизнь. Надо, чтобы пациент понял, что должен жить в мире, каков он есть, а не в мире своих иллюзий. Это одна из самых тяжелых задач, выпадающих сценарному аналитику: сказать пациенту, что Санта Клаус не существует. Но осторожной подготовкой можно смягчить удар, и, быть может, психотерапевт будет тогда прощен.

Одна из прекрасных иллюзий детства – это появле-



ние человека на свет. Когда ребенок узнает, откуда берутся дети, происходит крушение этой драгоценной иллюзии. Для сохранения веры в чистоту своих родителей ему приходится как бы оговариваться, что у его родителей было все не так. Человек, заставляющий подростка задуматься над процессом рождения детей, чаще всего предстает перед ним грубым и циничным, так как то, что рассказано, похоже на сообщение о предательстве матери.

Вера в Санта Клауса, думы о Смерти и материнской девственности присущи идеалистам, людям, слабым духом, разочарованным, у которых имеются собственные особые иллюзии. Диапазон их необычайно широк.

В раннем детстве волшебные иллюзии воспринимаются в самой романтической форме. Позже они проверяются реальностью, и кое от чего ребенку приходится отказываться. От них остается лишь тайная сердцевина, образующая экзистенциальный жизненный фундамент. Наверное, только некоторые мужественные люди могут созерцать наготу жизни без дымки иллюзий. Одна из самых упорных иллюзий, которую трудно пошатнуть даже в зрелом возрасте, это иллюзия автономности, или самоопределения. Чтобы в этом разобраться, рассмотрим схему 10а. Область подлинной автономии, выражающейся в рациональной деятельности Взрослого, свободного от Родительских предубеждений и Детского смешения желаемого с действи-

тельным, отмечена индексом В1. В этом своем аспекте личность может вырабатывать зрелые (Взрослые) суждения на основе накопленных знаний и наблюдений. Этой своей стороной она представлена в профессиональной деятельности, когда, например, механик или хирург выполняет свою работу и судит о ней на основе знаний, полученных в процессе образования и своей практики. Область, обозначаемая буквой Р, – это сфера Родительского влияния; здесь гнездятся представления и предрассудки (как есть, одеваться, вести себя в гостях, во что верить и т.д., и т.п.). В области Ре концентрируются самозабвенные стремления и рано формирующиеся предпочтения – то, что ведет происхождение от Ребенка. Если человек способен осознать и разделить в себе эти три области, то он знает, что такое вести себя по-Взрослому, что он вынужден усвоить от других и что в его поведении детерминировано изначальными импульсами, а не практичным суждением и рациональным выбором.

## **Схема 10. Степени автономии**

Области, обозначенные как Обманы и Иллюзии, человек трактует чаще всего ошибочно. К Обманам относятся представления, которые он считает своими собственными, основанными на наблюдении и логике, тогда как на самом деле они навязаны родителями и вросли так глубоко, что стали как бы частью его настоящего Я. Иллюзии – это представления Ребенка в нем, но он считает их Взрослыми и рациональными, старается их оправдать, обосновать. Обманы вместе с Иллюзиями мы называем «загрязнениями». Иллюзия автономии, следовательно, основывается на ошибочном представлении о том, что вся область В1 на схеме 10а есть «незагрязненное» и автономное Взрослое состояние Я. На самом же деле она содержит в себе значительную часть того, что принадлежит Родителю и Ре-

бенку. Подлинная автономия предполагает признание реальных границ Взрослого (как она показана на схеме 10б, где заштрихованные области принадлежат другим состояниям Я).

Схемы 10д,б помогают в поисках меры автономии. Отношение площадей В2 и В1 мы называем «степенью автономии». Если В1 велика, а В2 мала, то степень автономии низка и велики иллюзии. Если В1 мала (но, все же больше, чем В2), а В2 велика (хотя и меньше, чем В1), значит, иллюзий мало и высока степень автономии.

## Игры

В младенчестве ребенок искренен и прямодушен; тогда у него «все в порядке». Но скоро у него открываются глаза и он обнаруживает, что его «все в порядке» в определенной степени зависит от его поведения, в особенности от реакций по отношению к матери. Когда он учится вести себя за столом, то уже может понять, что мать признает это «все в порядке», но лишь с большими оговорками. И тогда в ответ он ставит под сомнение «все в порядке» своей матери. Так приобретает достаточно сложный опыт. Но одновременно закладывается фундамент для будущих игр. Ребенок использует этот опыт без зазрения совести, особенно в период приучения к воде и мылу, когда сила, конечно, на

его стороне, так как во время еды, когда он голоден, ему что-то нужно от матери, а в ванной ей требуется от него, чтобы он стал чистым. За столом ребенок вынужден «быть в порядке», реагировать на требования матери положительно, а в ванной «быть в порядке» — ее обязанность. К этому времени они оба уже не всегда бывают искренни: у матери уже есть свои маленькие хитрости, у ребенка — свои.

Проходят годы, и ребенок отправляется в школу. К этому времени у него есть в запасе несколько ловких приемов, возможно даже два-три грубых и жестоких; в худшем случае он уже одержим игрой. Все зависит от того, насколько хитры и жестоки его родители. Чем больше они ловчат в своей жизни, тем хитрее будет их ребенок, чем они жестче и грубее, тем ожесточеннее будет играть их отпрыск, считая, что только так он выживет. Практический опыт свидетельствует, что самый эффективный способ испортить ребенка, сделать его пугливым и напряженным — это как можно чаще бороться с его волей. А лучший способ разрушить его личность — бить его больно, чтобы он плакал.

В школе ребенок получает возможность испробовать на других детях и учителях игры, разученные дома. Кое-что он усовершенствует, кое от чего откажется, а кое-что усвоит от партнеров по играм. В школе он испытывает также твердость своих убеждений и своей позиции. Учитель может подтвердить его позицию (у

него «все в порядке»), а может, наоборот, опустить его с высот на землю. В противоположном случае, когда самооценка ребенка низка, учитель может либо подтвердить ее (ученик этого лишь ждет), либо внушить ему лучшее представление о самом себе (ребенку бывает это нелегко усвоить). Если ребенок воспринимает весь мир с положительным знаком, то учитель поддерживает его, но если, наоборот, ученик убежден, что весь мир плох, то он будет стараться подтвердить свою позицию, постоянно раздражая этим учителя.

Есть множество особых ситуаций, которые трудно предвидеть и с которыми не всегда могут справиться как педагоги, так и дети. Например, учительница начинает игру под названием «Аргентина». «Что самое интересное в Аргентине?» – спрашивает она. Кто-то отвечает: «Пампасы». – «Не-е-ет». «Патагония», – говорит кто-то еще. «Не-е-е-ет». – «Аконкагуа». – «Не-е-е-еет». Все уже начинают понимать, в чем дело: бессмысленно вспоминать учебник географии и говорить о том, что интересно им самим. Они должны догадаться, что думает она (учительница). Но это безнадежно, и класс сдается. «Кто еще хочет ответить?» – звучит обманчиво добрый голос учительницы. «Гаучо!» триумфально возглашает она, заставляя всех учеников одновременно чувствовать себя идиотами. Они не в силах воспрепятствовать этой игре, а учительнице в такой ситуации невозможно прилично выглядеть в гла-

зах даже самого доброжелательного ученика. С другой стороны, и самый умелый педагог вряд ли добьется высокой оценки со стороны ребенка, если дома из него выбивают всю его волю, не дают самостоятельно мыслить. Когда ребенок молчит, учитель заставляет его отвечать, тем самым насилуя его сознание и доказывая, что он, учитель, не лучше родителей. Но чем может педагог помочь ребенку?

Однако каждой позиции свойствен свой ассортимент игр. Играя с учительницей, ребенок замечает, на что она реагирует, а на что – нет, и на этом оттачивает свое «мастерство». Например, в позиции «надменности» (+ -) он играет в «Вот я тебя поймал», в «депрессивной» (- +) – в игру «Сделай мне больно», в «тщетной» позиции (- -) – в игру под названием «Ты об этом пожалеешь». Ребенок может отказаться от той игры, которую учитель принимает, и обратиться к противоположной. Он может также испытывать эти игры на одноклассниках.

С последней позицией («Об этом пожалеешь»), пожалуй, труднее всего совладать. Но если учитель держится спокойно, поощряет ребенка разумным словом, не прибегая ни к упрекам, ни к извинениям, он сможет побудить его плыть туда, где, как солнце на восходе, сияет желанное «все в порядке».

Подростковый возраст – это период, определяющий, какие игры из домашнего репертуара становятся

для человека постоянными фаворитами, а какие будут забыты. Для психотерапевта очень важно задать пациенту такой вопрос о его детстве: «Как относились к вам учителя в школе?», следующий за ним вопрос: «Как относились к вам в школе другие дети?»

## **Личность-«персона»**

В школьном возрасте у ребенка в какой-то степени начинает формироваться реакция на вопрос: «Если нельзя прямо, открыто что-то говорить, то как с помощью хитрости добиться своего?» Все, что он узнает от родителей, учителей, школьных приятелей, от друзей и недругов, – все учитывается при этом ответе. Результатом становится «персона». Психолог К.Г.Юнг определяет «персону» как установку, усваиваемую как маску, которая соответствует сознательным намерениям человека и в то же время отвечает требованиям и представлениям социальной среды.

В результате обладатель «персоны» может обманывать других, но очень часто и самого себя относительно своего подлинного характера. «Персона» формируется в основном как результат внешних влияний и собственных решений ребенка в возрасте примерно от шести до десяти лет. Взрослый человек в своем социальном поведении, то есть в непосредственном свободном общении, бывает приветливым или суровым,



внимательным, спокойным или раздражительным. Он не нуждается в том, чтобы следовать модели Родителя, Взрослого или Ребенка. Наоборот, он может вести себя как школьник, приспособившись к ситуации общения под руководством Взрослого и не выходя за предписанные Родителем рамки.

Продуктом адаптации и бывает «персона». Она тоже соответствует сценарию человека. Если это сценарий победителя, то «персона» будет привлекательной, если же сценарий неудачника – отталкивающей для всех, кроме таких же, как он. Часто она моделируется по какому-либо «герою». За «персоной» обычно прячется в человеке Ребенок, который ждет возможности показать себя, когда наберется достаточно «купонов», чтобы можно было безнаказанно сбросить маску.

Вопрос, который психотерапевту следует задать пациенту в этой связи: «Что вы за человек?» или лучше «Каким человеком считают вас ваши знакомые?»

## **Семейная культура**

Культуру человека определяет его семья, то есть все то, что он начал впитывать с младенчества. Духовные ценности определяются семьей. Сценарный аналитик вникает в самую суть дела, требуя ответа на вопрос: «О чем у вас говорится за обедом?» Его интересуют темы разговоров, которые могут оказаться (а могут и

не оказаться) важными, так как используемые при этом транзакции могут дать важные сведения. Некоторые психотерапевты стремятся побывать дома на обеде у своих пациентов, чтобы получить максимум надежной информации в короткое время.

В некоторых семьях, даже если их девиз «Держи рот на замке», разговор в основном может вращаться вокруг пищи, так как все члены семьи помешаны на диете и здоровом желудке. В других семьях толкуют о деятельности кишечника, о слабительных и о более аристократическом средстве – о минеральных ваннах. Жизнь для них – это бесконечная встреча с трудностями и опасностями, от которых следует как можно быстрее избавляться. В некоторых семьях разговоры за столом вращаются вокруг зла, приносимого сексом. Девиз их: «В нашей семье все женщины – скромницы». Встречаются семьи, у которых в застольных разговорах присутствует вульгарная порнография.

Мы привели некоторые примеры из разговоров за семейным столом, предполагая, что за этим можно уловить стиль жизни семьи, его влияние на развитие ребенка, чтобы психотерапевт учитывал это и мог лучше понять истоки определенных проблем пациента.

# ЮНОСТЬ

Юность – это возраст старшеклассников и студентов, пора получения водительских и гражданских прав, а также права распорядиться собственным телом и прочей собственностью. У девушек новые заботы – бюстгалтер и менструации, у юношей – бритье, а иногда – неожиданное препятствие, сокрушающее все планы и надежды: прыщи.

В юности человек решает, что он будет делать в своей жизни или по крайней мере чем заполнит время до такого решения. С точки зрения сценарного аналитика, юношеские годы – это репетиция перед отъездом «на гастроли». В этом возрасте человек уже в состоянии ответить на вопросы: «Что вы говорите после того, как сказали „здравствуйте“?» и «Если родители и учителя не структурируют ваше время, как вы организуете его сами?».

# Разговоры

Молчание можно всегда заполнить разговорами на самые разнообразные темы: о вещах, об автомобилях, о спорте. Некоторые люди, зная предмет разговора лучше других, стремятся затмить окружающих, то есть «пустить пыль в глаза». Знать больше или меньше остальных, испытать большой триумф или тяжкую неудачу – это сценарные факты. В жизни встречаются столь безнадежные неудачники, что даже несчастья их тривиальны; они ни в чем и никак не могут победить. Победитель обычно бывает благороднее или сильнее остальных, тогда как неудачнику приходится быть виновной или пострадавшей стороной.

Для психотерапевта очень важный вопрос: «Как быть с упрямыми родителями, неудачными учителями, с провинившимися друзьями и подругами?» Спокойно обсуждать эти проблемы могут те люди, которые ждут Санта Клауса, которые переживают за игру любимой футбольной команды, которые любят своих добрых родителей, находятся в дружеских отношениях со своими приятными учителями, товарищами и подругами. А те люди, которые больше думают о смерти, смотрят на все это с презрением. У них свои сценарные способы времяпрепровождения: курение ма-

рихуаны, алкогольные застолья, драки. Но каким бы ни был человек, он со временем начинает сравнивать свои «купоны» с «купонами» других людей.

# Новые герои

Благодаря полученным знаниям и собственному опыту человек в течение жизни заменяет мифических и волшебных героев своего детского «протокола» более реалистическими фигурами, действительными – живыми или покойными людьми, которые становятся героями для подражания. Одновременно он узнает больше и о настоящих злодеях, о том, как они действуют. В то же время он уже может осмысливать, как ему следует бороться и кем быть, чтобы чего-нибудь добиться в жизни.

# Тотем

Некоторые люди постоянно видят сны, в которых фигурирует какое-то животное или растение (это и есть тотем). Иногда тотем внушает ужас, иногда – благожелательность и доверие. В реальной жизни пациент чаще всего реагирует на тотемное животное примерно так же, как во сне. При внимательном наблюдении психотерапевт может заметить у женщины что-то похожее на движения кошки, птицы или змеи. А мужчины порой топаят, как лошади, или раскидывают руки, будто они у них удавы.

Явление тотемизма обычно исчезает примерно к шестнадцати годам. Если оно сохраняется позже, особенно в форме слов, подражаний или хобби, его нужно обязательно учитывать в процессе психотерапии. Если оно не совсем очевидно, то его можно выявить с помощью вопросов, например: «Какое ваше любимое животное?» или «Какое животное вызывает у вас отвращение?».

# Новые чувства

Юноши и девушки, если они не подготовлены родителями, могут растеряться при появлении у них нового чувства, и, не умея встроить его в свой жизненный план. Реагируют на него, используя приобретенный опыт излюбленные чувства. Мастурбация может погрузить человека в муки подлинного кризиса. Может возникнуть чувство вины («это безнравственно»), страха («это вредно для здоровья») или неуверенности в себе («это ослабляет силу воли»), все это внутренние транзакции, происходящие между Родителем и Ребенком в голове молодого человека. С другой стороны, могут возникнуть переживания, зависящие от реакции (действительной или воображаемой) его окружения: уязвленность, злоба или стыд. «Ведь теперь (думает он) у окружающих есть реальная причина смеяться надо мной, ненавидеть или стыдиться меня». В любом случае мастурбация позволяет ему приспособить новое половое чувство к старым, усвоенным еще в детском возрасте. Одновременно он становится более гибким. Приятели и учителя «разрешают» ему испытывать иные чувства, чем те, что приняты дома. Он начинает понимать: «Не все, что важно для „стариков“, считается важным в моем новом окружении». Этот пе-



реворот в системе чувств постепенно отделяет его от семьи и приближает к сверстникам.

Сценарий приспособливается к новой ситуации и становится более «презентабельным»: он уже может предполагать не неудачу, а частичный успех, из неудачника можно превратиться если не в победителя, то по крайней мере в человека, добившегося равновесия. Ситуация может приобрести состязательный характер, и молодой человек начинает понимать, что победы не приходят автоматически, что нужна работа, что в жизни нужно планирование. И он учится спокойнее воспринимать отдельные неудачи, не теряя из виду свои цели.

# Физические реакции

В условиях постоянных изменений и необходимости «держать себя в руках» большинство юношей и девушек остро воспринимают свои физические реакции. Отец и мать уже не окружают их прежним вниманием и заботой, им уже не приходится, как раньше, сжиматься от страха, когда родитель был пьян или приходил в ярость. Какой бы ни была ситуация дома, теперь им приходится наблюдать себя со стороны. Надо стоять перед товарищами, отвечая урок, или идти в одиночку по длинным коридорам колледжа под критическими взглядами других молодых людей. Поэтому юноша иногда как бы «автоматически» потеет, у него дрожат руки и бьется сердце; девушки краснеют, их платья становятся мокрыми от пота, а в животах раздается бурчание. У каждого человека организм по-своему реагирует на различные внешние явления, что помогает определять, какому направлению суждено сыграть важную роль в развертывающемся сценарии.

# Сценарий и антисценарий

Юность – это возраст, когда большинство молодых людей мечутся от сценария к антисценарию и обратно. Юноша может стараться исполнять родительские предписания, но потом восставать против них и в результате обнаружить, что он следует сценарной программе. Осознав тщетность своих попыток освободиться, он снова старается жить, как предписано. К окончанию колледжа или, например, к концу армейской службы он может принять определенное решение: либо строго следовать родительским предписаниям, либо избрать свой сценарный путь. Чаще всего люди следуют предписаниям. Но годам к сорока может наступить период метаний. Если до сих пор человек подчинялся предписаниям, то теперь может попробовать «вырваться» – например, развестись, бросить работу, изменить профессию и т.п.

Юность – это время, когда человек впервые ощущает возможность самостоятельного выбора. К сожалению, эта самостоятельность очень часто оказывается частью иллюзии, так как на самом деле выбор может быть между директивами Родителя его отца и матери и провокациями их же Ребенка. Молодые алкоголики и наркоманы совсем необязательно являются

«борцами» против родительского авторитета. Они, конечно, бунтуют против Родительских приказов, но при этом часто следуют туда, куда их подталкивает «демон», злобный Ребенок тех же самых родителей. «Я не хочу, чтобы мой сын был пьяницей», – говорит мать, заказывая себе спиртное. Если он не пьет, то он хороший мальчик, ее сын. Если же пьет, то он плохой мальчик, но все равно ее сын. «Не разрешай никому вести себя с тобой вольно», – говорит отец дочери, оглядывая при этом с ног до головы официантку. Что бы ни вышло в дальнейшем, она все равно папина дочка. Может быть, в колледже она прослышет безнравственной, а затем преобразится в верную жену или, наоборот, сохранит девственность до свадьбы, а после станет изменять мужу. Но может быть, со временем юноша или девушка найдет в себе силы освободиться от сценария и обрести в жизни собственный путь.

# Образ мира

Ребенок воспринимает мир совсем иначе, чем его родители. Для детей это сказочный мир, полный чудовищ и волшебников. Все родители помнят, как их ребенок просыпался и кричал, что в его комнате ходит медведь. Приходят родители, включают свет и ласково говорят: «Видишь, никого нет...» Или, наоборот, родители сердятся, велют молчать и спать немедленно. Но ребенок все равно «знает», что в комнате был медведь, независимо от того, мягко или сурово обошлись с ними родители. Однако ребенок понимает (если мать или отец были ласковы): когда появится медведь, придут родители и медведь убежит в берлогу. При суровом подходе родителей ребенок скорее всего подумает: «Ты один на один с медведем и положиться можешь только на себя». Но «медведь» при этом все равно остается.

Когда ребенок вырастет, его образ мира постепенно углубляется и детализируется, но одновременно замаскировывается, уходя как бы вглубь. Лишь иногда детские представления появляются в своем изначальном искаженном виде, чаще всего в виде «обманов». Это происходит обычно в снах. И тогда вдруг оказывается, что загадочное для психотерапевта поведение

пациента было по-своему разумным и последовательным.

...Ванда была озабочена финансовыми проблемами, поскольку ее мужу чрезвычайно не повезло в целом ряде сделок. Но когда ставилась под сомнение правильность его действий, она его страстно защищала. Она также была крайне обеспокоена недостатком средств на их жизнь. Однако у нее не было особых причин для большого беспокойства, так как ее хорошо обеспеченные родители готовы были дать им деньги в долг. Ванда ходила в терапевтическую группу. Года два психотерапевт не мог последовательно восстановить ход ее мыслей и найти суть происходящего. Но однажды она рассказала свой сон. Будто она жила в концентрационном лагере, которым управляли богачи, живущие на горе.

Чтобы не остаться голодной, надо было просить у них еду или выманивать ее обманом.

Сон несколько прояснил ее образ жизни. Муж в своих сделках участвовал в играх типа: «Обведи дурака вокруг пальца», ее игрой была «Сведи концы с концами». Как только у мужа появлялись деньги, он старался истратить их при первой же возможности, иначе игра могла прекратиться. Когда ему становилось действительно туго, включалась Ванда и помогала «обводить вокруг пальца» ее собственных родителей. К досаде супругов, контрагенты мужа и ее родители в конечном

счете всегда оказывались в выигрыше. Она страстно это отрицала, когда спорила с членами группы, так как, признав проигрыш, ей следовало бы прекратить игру (что, в конце концов, и было сделано). Фактически она и жила примерно так, как ей привиделось во сне: родители и партнеры мужа были богатыми людьми, которые «жили на холме» и распоряжались ее жизнью. Чтобы выжить, ей надо было просить или обманывать.

«Концентрационный лагерь» – это и есть для Ванды образ мира, или сценарная основа. В действительности она как бы жила в концлагере своих снов. Во время консультации было достигнуто некоторое улучшение, но оно означало, что Ванда приспособилась «жить лучше в концентрационном лагере». Лечение не повлияло на ее сценарий, Ванда научилась чувствовать себя в нем удобнее. Чтобы вылечиться, ей надо было выйти из «лагеря» в реальный мир, в котором она чувствовала бы себя нормально, потому что уладила бы свои семейные дела. Интересно отметить, что Ванда и ее муж выбирали друг друга по причине взаимодополняемости их сценариев. Его сценарий предусматривал богачей «на горе» как предмет мошеннических проделок и перепуганную жену. А по ее сценарию требовался мошенник, который облегчил бы ее порабощенную жизнь.

Сценарная основа обычно бывает очень далекой от реальной жизни пациента, поэтому очень трудно по-

рой реконструировать сценарий путем только наблюдения и интерпретации. В этих случаях иногда на помощь приходят сны пациента. «Сценарный сон» легко узнать, поскольку, рассказанный пациентом, он бывает несколько не похож на его действительную жизнь, а в транзакционном смысле он – ее воспроизведение.

...Одной женщине приснился сон: спасаясь от преследования, она забралась в тоннель. Преследователи остановились у входа, ожидая, пока она из него выберется. У другого конца тоннеля она увидела другую группу преследователей. Ситуация складывалась так, что она не могла двигаться ни вперед, ни назад. Оставалось лишь упираться руками в стенки тоннеля. Пока ей это удавалось, она чувствовала себя в безопасности.

Психотерапевт перевел этот сон на язык сценария. Оказалось, что большую часть жизни женщина провела в тоннеле-ловушке, постоянно находясь в каком-то неудобном положении. Вся ее жизнь показывала, что она устала «держаться за стенки». В задачу психотерапевта входила необходимость помочь женщине освободиться от власти сценария, выйти из «тоннеля» в реальный мир, который уже не выглядит для нее опасным. «Тоннель» – это ее сценарная основа. Возможно, конечно, множество других интерпретаций этого сна. Это понятно даже новичку, прошедшему вводный курс психологии. Но сценарная интерпретация особен-



но важна потому, что она показывает психотерапевту и другим членам группы, а также пациентке и ее мужу, что нужно предпринимать.

Сцена «тоннеля» оставалась, очевидно, у женщины неизменной с раннего детства, поскольку пациентка неоднократно видела этот сон. «Концентрационный лагерь» – это явно позднейшая адаптация детских кошмаров, которые Ванда не могла уже вспомнить. Ясно, что это основано на ранних переживаниях, смысл которых менялся при чтении книг. Юность, следовательно, – период, когда кошмарные «тоннели» детства приобретают более реалистическую и современную форму и ложатся в основу оперативного сценария, определяющего жизненный план. Нежелание Ванды вникнуть в проделки мужа показывает, как упорно человек цепляется за сценарные сцены, в то же время жалуясь и всячески демонстрируя невыносимость такого существования.

## «Футболка с надписью»

Все, что мы обсуждали в этой главе, можно собрать воедино, акцентируя внимание на том, как пациент «подает себя» в жизни. Мы называем это «футболкой с надписью», а в сущности это одна-две краткие, но крайне выразительные фразы, которые опытному глазу психотерапевта могут многое сказать о любимом времяпрепровождении пациента, об его излюбленных играх и чувствах, его занятиях, об образе мира, в котором он живет, и т.д. «Футболка» обычно приобретается в старших классах или в первые годы колледжа, как раз в возрасте, когда «футболки» особенно популярны. В дальнейшей жизни ее украшают, возможно, меняют формулировку надписи, но ее смысловое ядро сохраняется.

Всех компетентных клиницистов, к какой бы школе они ни принадлежали, объединяет одно: они хорошие наблюдатели. Поскольку предмет наблюдения один и тот же – человеческое поведение, то неизбежно возникает сходство в том, что они видят, как классифицируют и описывают наблюдаемые факты. Поэтому мы считаем все психоаналитические концепции проявлением одного и того же феномена [Многие психоаналитики полагают, что «трансакционные игры» – просто

синоним защитных механизмов. Это не так. Защитные механизмы – это «футболки с надписью». Игры же скорее относятся к открытой системе социальной психологии, чем к закрытой энергетической системе, описанной Фрейдом. – Прим. автора.]

Настоящие «футболки» помогают уяснить, к какой группе принадлежат их обладатели, помогают понять их мировоззрение и истоки поведения в определенных ситуациях. Они, однако, не дают информации о том, каким способом человек ведет игру с близкими и какого результата он от этого ждет. «Футболки» часто демонстрируют коллективную установку и общие игры, но каждый человек при этом реализует собственный сценарий со своим индивидуальным выигрышем. Транзакционная или сценарная «футболка» – это установка, столь явно проявляющаяся в психологическом облике человека, как будто он носит настоящую футболку с напечатанным на груди сценарным лозунгом. Вот некоторые распространенные сценарные «футболки»: «Не тронь меня», «Я алкоголик и этим горжусь», «Смотрите, как я трудолюбив», «Разойдись!», «Как я хрупка», «Хочешь закурить?». Есть «футболки» с лозунгом впереди и частным сообщением на спине. Например, на груди у женщины может быть «лозунг»: «Я ищу мужа», – а когда она повернется спиной, то там ясно читается: «Но вы мне не подходите». У человека может быть как бы на лбу написано: «Я алкоголик и

этим горжусь», – а со спины читается: «Но я знаю, что это болезнь». Некоторые транссексуалы носят особенно цветистые «футболки», на которых впереди стоит: «Разве я не очарователен?», а на спине: «Может быть, хватит?»

Встречаются «футболки», демонстрирующие «клубный» образ жизни их обладателей, которых объединяет: «Никто не знает, сколько бед я пережил». Обычно это бывает «братство» с разветвленной сетью «отделений». Одно из таких «отделений» – клуб меланхоликов. Фантазируя, можно представить его в виде деревянного барака, скудно обставленного старой мебелью. Стены пусты, лишь на одной из них – помещенный в рамку девиз: «Почему бы не покончить самоубийством?» Для члена такого клуба важен не сам факт множества бед, а то, что о них никто не знает. Он в этом уверен, ибо в противном случае он не сможет сказать: «Никто не знает...» и т.д. И тогда «надпись на футболке» потеряет всякий смысл.

«Футболка» обычно «шьется» из любимого афоризма родителей, например: «Никто на свете не будет любить тебя так, как отец и мать». «Футболка» с таким отчужденно-безнадежным лозунгом выполняет как бы разделительную функцию, отделяя ее обладателя от окружающих. Возникает соответствующий стиль разговоров («Подумайте, какой ужас!») и игр («Никто не любит меня, как отец и мать»), что на спине обозначено:

«А вы?» Одним «поворотом» она может трансформироваться и стать уже не отталкивающей, а привлекающей.

Рассмотрим два распространенных типа «футболок» и попытаемся показать пользу этого понятия для выяснения значимых аспектов поведения человека.

## «Никому нельзя верить»

Встречаются люди, четко демонстрирующие, что они никому не верят. Точнее, они стараются это показать. Они постоянно говорят на эту тему, но их действительное поведение словам не соответствует, ибо на деле они постоянно верят людям, и это не всегда для них хорошо кончается. Понятие «футболка» имеет преимущества по сравнению с более наивным подходом через защитные механизмы, установки или жизненный стиль, которые принимают все явления так, как они выглядят. А транзакционный аналитик ищет ловушку или парадокс и бывает скорее рад, чем удивлен, когда его усилия вознаграждаются: находит то, что ищет – в «футболке». Это дает ему преимущества при оказании помощи пациенту. Если выразить то же самое иначе, то можно сказать, что психоаналитик детально и глубоко исследует «надпись на груди», но забывает взглянуть на «спину», где запечатлен игровой девиз или «частное сообщение». В крайнем случае он добирается до «спины», затратив много времени и усилий, тогда как игровой аналитик с самого начала знает, что и где искать.

«Футболку» с надписью «Никому нельзя верить» не следует воспринимать так, будто ее обладатель вся-

чески избегает деловых и прочих контактов с другими людьми, поскольку им не доверяет. Совсем наоборот: чаще всего он стремится к контактам, чтобы доказать справедливость своего лозунга и прочнее обосновать свою позицию («Со мной все в порядке» – «С нами не все в порядке»). Поэтому такой человек обычно выискивает недобросовестных людей, заключает с ними двусмысленные сделки, а потом, когда дело проваливается, радостно сгребает «коричневые купоны», которые служат подтверждению его позиции: «Никому нельзя верить». В крайнем случае он может добиться «права» на самоубийство. Оно в подобных ситуациях выглядит оправданным – ведь его столько раз предавали люди, старательно отобранные им самим по признаку их недобросовестности. Или, набрав достаточно «коричневых купонов» для крупного выигрыша, такой игрок избирает жертвой человека, с которым никогда лично не сталкивался, например общественного деятеля, стреляя в которого, он пополнит список политических убийств. Другие игроки в «Никому нельзя верить» хватаются за такое событие, чтобы доказать: властям, полиции, арестовавшим убийцу, нельзя доверять. Полиция, конечно, сама относится к людям, никому не доверяющим. Не верить – ей предписано по службе. Так начинаются турниры, где любители-полупрофессионалы встречаются с профессиональными игроками. Наверное, поэтому годами, даже столетиями несутся во-

индивидуальные крики, требующие договориться об условиях разоблачения подкупов, сделок и т.п.

«Футболка» с надписью «Никому нельзя верить в наше время» может дать следующую информацию о ее обладателе. Его любимая тема – обсуждение разного рода мошенничеств. Его любимый способ игры – доказывать недобросовестность других людей. Его излюбленное чувство – чувство триумфа: «Ну что, попался, негодяй!». Главным героем его становится человек, доказавший, что властям нельзя доверять. С одной стороны, он вежливый, доброжелательный, справедливый и даже наивный человек, с другой – никому не доверяющий интриган (как квартирная хозяйка, которая негодующе сообщает: «В наше время жильцам совсем нельзя доверять. Вчера я пошарила у одного из них в столе, и представляете, что я нашла?!»). В своем воображении лишь он один праведник и может делать любые сомнительные вещи, чтобы разоблачать недобросовестность других. Согласно его сценарию, кто-то из тех, кому он в жизни доверился, должен сыграть с ним такую шутку, после которой с последним его вдохом в этом мире у него вырвутся слова: «Я так и знал. В наше время никому нельзя верить». Такой человек обычно пытается доказать, например неосмотрительному психотерапевту, что он сам – исключение из правил. Если консультант взглянет на «спину» «футболки» этого человека, то увидит второй девиз удаляющегося



победителя: «Теперь-то ты со мной согласен?» Если же психотерапевт осторожен, то он все равно не должен форсировать события, иначе пациент скажет: «Видите, даже вам я не могу верить», и «надпись на спине» останется достоверной, то есть пациент будет в выигрыше.

В старших классах школы распространена «футболка» с надписью: «Разве не каждый?» Особенно она популярна среди классных лидеров и будущих карьеристов. Даже в этом возрасте она может иметь опасные последствия, если подкрепляется родителями дома и педагогами в классе. Она хороша для бизнеса и основательно используется содержателями похоронных бюро и страховыми агентами. Ключевое слово здесь: «каждый». Но кто этот каждый? Для обладателей «футболки» каждый – это тот, кто может сказать: «Надеюсь, я тоже в порядке». По этой причине у них имеется обычно две «футболки». При соответствующих обстоятельствах одевается или та, или другая. Когда такой человек находится среди незнакомых ему людей, на нем бывает одета «футболка» с надписью: «Разве не каждый?» Если же он находится в компании тех, кем гордится, кого уважает, то на нем обычно «футболка» с надписью: «Как я соответствую?» или «Я знаком с замечательными людьми».

У обладателей таких «футболок» самый популярный оборот в разговоре: «Я тоже». Любимая игра со-

стоит в «открытии» того, что, оказывается, на самом деле «далеко не каждый...». Впрочем, это было им известно заранее. Поэтому любимым чувством оказывается (поддельное) удивление. Любимый герой – тот, кто умеет подвести всех людей под «одну гребенку». С одной стороны, они ведут себя, как все, у кого, по их мнению, «все в порядке», и избегают людей, чья позиция со знаком минус. С другой стороны, они допускают любое чудачество, которое может выглядеть даже чудовищным. Никто не знает, каковы на самом деле эти люди, кроме очень близких друзей. Согласно сценарию, такой человек должен быть наказан за какое-то злодеяние. Он, впрочем, может считать такой результат справедливым, ибо заслужил его, согласно собственному лозунгу: «Кто нарушит правила, обязательные для каждого, будет наказан». А «надпись на спине» его «футболки» гласит: «Он не такой, как мы, он – чужак».

# ЗРЕЛОСТЬ И СТАРОСТЬ

## Зрелый возраст

По закону совершеннолетним считается человек, достигший возраста двадцати одного года. Впрочем, в разных странах – по-разному. Родители считают ребенка достигшим зрелости, когда он ведет себя так, как они ему велют, а не так как ему самому хочется.

В примитивных обществах зрелость определяется прохождением обряда инициации. В индустриальных странах их аналогом стал экзамен на получение водительских прав. С точки зрения сценарного аналитика зрелость проверяется внешними обстоятельствами жизни. Проверка начинается, когда человек покинул защищенное, тщательно оберегаемое убежище и вступил в большой мир, где действуют свои законы и правила. Чаще всего это время окончания школы или ВУЗа, завершения диссертации, конец медового месяца, вообще – время начала самостоятельной жизни и реализации своей сценарной цели. С этой точки зрения большинство успехов или неудач зависит от воспитания в семье, от родительских наставлений.

Во время обучения в колледже отдельные неудачи, даже самые серьезные, нельзя считать смертельными.

ми. Иногда даже суд для несовершеннолетнего ребенка и исправительная колония могут не оставить негативного следа. Тем не менее юношеский возраст преподносит наибольшее число самоубийств, участия в тяжелых преступлениях, употребление алкоголя и наркотиков, а также значительное количество автокатастроф и психозов. Мы говорим об экстремальных случаях, однако и провал на вступительных экзаменах или попадание в полицейский протокол надо также принимать всерьез, так как одной такой «метки» порой бывает достаточно, чтобы определить судьбу человека на всю жизнь. Но все же ранние неудачи – это скорее всего репетиции, а игра всерьез начинается не ранее чем в двадцать лет.

## **Закладная**

Чтобы получить возможность играть всерьез, испытать себя и поверить в себя, надо прибегнуть к закладу. В США ты не станешь мужчиной, если не сделаешь первого взноса за дом, не задолжаешь в бизнесе и не затратишь годы упорного труда, чтобы вырастить и выучить детей. У кого ничего не заложено, того могут считать весьма везучим, но никак не настоящим человеком. Банковская реклама по телевизору нередко изображает самый великий день в жизни того или иного человека – это день, когда для покупки дома идет в за-

клад заработок двух или трех десятилетий. Однако в тот день, когда дом уже оплачен, он не нужен будет его владельцу, так как он вполне готов для переселения в дом престарелых. В некоторых странах мужчины закладывают себя за невесту. Так молодой человек может стать собственником, например, шикарного дома.

Во многих развитых странах молодым людям дается возможность получить для себя заем, которым он может расплачиваться чуть ли не всю жизнь, но сделать ее тем самым более осмысленной. Иначе человек может провести свою жизнь, не насладившись прелестью молодых лет. В этом случае нелегко отличить победителя от неудачника. В связи с системой таких займов (закладов) людей, на наш взгляд, можно разделить: а) на тех, у кого не хватает сообразительности осуществить заклад; их можно считать неудачниками (с точки зрения хозяев системы); б) на тех, кто проводит всю жизнь, выплачивая стоимость залога, но не в силах продвинуться даже чуть-чуть вперед; эти люди – представители молчаливого большинства непобедителей; в) победители – это те, кто держит заклад.

Если человек не интересуется условиями своей жизни, то он может пойти другим путем, например стать алкоголиком или наркоманом. Это уже бывает залогом собственного существования в пожизненный заклад, с которым человек может никогда не рассчитаться.

# Игроки и наркоманы

Прямой путь к состоянию неудачника ведет через преступления, азартные игры, алкоголь и наркотики. Преступники бывают профессионалами, которые считают себя «победителями», так как они попадают в тюрьму реже тех, кто, вставая на преступный путь, все же следуют родительскому наставлению: «Жизнь – не забава». Свою долю «забав» они получают, пока находятся на свободе, а затем тлеют, согласно своему сценарию, долгие тусклые годы в тюрьме, считая себя неудачниками. Если их выпустят в связи с отбытием срока, условно или по амнистии, то они очень часто умудряются попасть туда обратно.

Среди игроков тоже есть победители и неудачники. Победители обычно играют осторожно, копят или вкладывают деньги в надежное дело. Они умеют остановиться, будучи в выигрыше. Неудачники же испытывают судьбу и проверяют приметы. Если они случайно все же выиграют, то могут очень скоро спустить эти деньги.

У некоторых типов наркоманов отчетливо проявляется материнское влияние. Их побуждает лозунг легкомысленной матери: «Я знаю, что сын любит мать, а больше меня ничто не интересует». Людям, увлекающимся наркотиками, необходимо приказание прекра-

титель прием наркотиков, что равносильно распоряжению покинуть мать и жить по-своему. На этом принципе основана система излечения наркоманов, которая называется Синанон [Синанон – система излечения от наркомании и основанная на ней наркологическая служба в странах Запада.], где сценарное предписание матери гласит: «Не покидай меня!», а Синанон предлагает: «Останься здесь!»

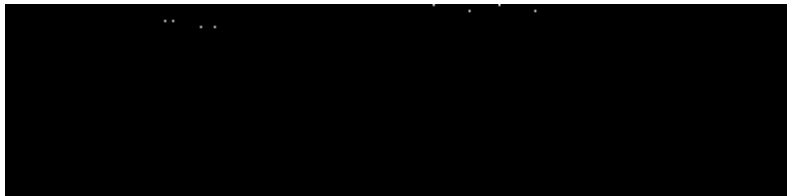
Это относится также и к алкоголикам. Известно, что почти каждого алкоголика, пытаюсь вылечить, подвергают анализу, порой грозят или упрашивают его, но очень редко просто говорят: «Перестань пить».

Психотерапевты борются с ними чаще всего под лозунгами: «Посмотрим, почему вы пьете?», «Почему вы не бросаете спиртное?», «Вы погубите свое здоровье» и т.п. Эффект от таких вопросов значительно меньший, чем от императивного: «Перестаньте пить!» Человек, играющий «Алкоголика», охотно проводит годы за выяснением, отчего он пьет, и с жалостью к самому себе готов без конца рассказывать о том, как он скатился по наклонной плоскости. Угроза потери здоровья – самая слабая и неэффективная мера воздействия, ибо это как раз то, чего алкоголик нередко добивается, следуя своему сценарному предписанию: «Убей себя». Ему это даже может нравиться, ибо ему мерещится возможный успех на этом пути. Что действительно требуется для излечения алкоголика? Вначале для не-

го необходимо разрешение не пить (если, конечно, он способен его воспринять), а затем четкое и безусловное обещание Взрослого держаться (если он способен его дать).

## **Драматический треугольник**

В период зрелости человека нередко обнаруживается драматическая природа многих сценариев. Драма в жизни, как и в театре, чаще всего основана на «поворотах». Эти «повороты» точно отражены на простейшей диаграмме, которую можно назвать «Драматический треугольник» (схема 11).



### **Схема 11. Драматический треугольник**

Жизненная борьба по своей сути есть движение по периметру «треугольника» в согласии с требованиями сценария. Например, преступник преследует свою жертву. Жертва подает в суд и становится истцом, то



есть Преследователем, а преступник – Жертвой. Если его ловят, то в роли Преследователя выступает полиция. Затем он нанимает профессионального Спасителя – адвоката, который защищает его от полисменов. Волшебные сказки, если их рассматривать как драму, обнаруживают те же черты. Так, Красная Шапочка – Жертва волка, преследовавшего ее до тех пор, пока не появился Спаситель-охотник, после чего она сама становится Преследователем.

Второстепенные роли в сценарной драме мы называем «Посредником» и «Простаком». Они всегда под рукой у каждого из главных персонажей. «Посредник» – это человек, предоставляющий все необходимое для «переключения» ролей, обычно не даром, а за соответствующее «вознаграждение». Он обычно полностью осознает выполняемую им роль. Это может быть продавец спиртного, торговец наркотиками, оружием и т.д. Оружие иногда называют «уравнителем», так как оно превращает труса (Жертву) в опасного нахала (Преследователя), перешедшего в наступление. «Простак» всегда под рукой и служит либо предотвращению «переключения», либо ускорению его. Классического «Простака», на наш взгляд, играют присяжные. «Простака»-мученика обычно играют матери, не сумевшие спасти своих сыновей от тюрьмы. Иногда «Простак» пассивен и дает лишь повод для «переключения», как, например, бабушка Красной Шапочки. Отметим, что

переключение, о котором здесь идет речь, – это то, что входит в игровую формулу, данную ранее в настоящем издании.

## **Ожидаемая продолжительность**

Жизненные планы большинства людей предполагают определенную продолжительность своей жизни. Один из вопросов психотерапевта пациенту: «Как долго Вы собираетесь прожить?» – обычно дает определенную информацию./ Сыну или дочери человека, умершего в сорокалетнем возрасте, может казаться, что они последуют примеру отца. Тогда четвертый десяток лет их жизни проходит в каком-то смутном ожидании. Человек постепенно может внушить себе собственное намерение умереть до сорока лет.

Люди с сильным характером обычно отгоняют эту мысль и хотят прожить дольше, чем их рано умерший отец. Во всяком случае, человек, у которого рано умерли оба родителя, может чувствовать себя беспокойно, когда ему исполняется столько же лет, сколько было отцу или матери в год их смерти. Возьмем для примера человека, обратившегося к психиатру в поисках средства борьбы со страхом смерти: ему тридцать семь лет, а в этом возрасте умер его отец. Врач помог пациенту. Как только ему исполнилось тридцать восемь лет, он прекратил лечение, считая, что теперь он в безопас-

ности. Он был готов к жизненной борьбе и ставил своей целью прожить до семидесяти одного года. Выбор этой цифры он долго не мог объяснить. Его героем, то есть человеком, кому он всю жизнь стремился подражать, был всем известный в стране гражданин. Психотерапевт выяснил, что последний скончался в семидесятилетнем возрасте. Пациент был хорошо знаком с биографией своего героя и теперь вспомнил, что когда-то давно решил обязательно его пережить.

Описанные явления можно отнести к неврозам. Их устранение мы считаем несложным процессом. Психотерапевт должен дать пациенту разрешение жить дольше, чем его отец. Успех в таких случаях определяется не снятием у человека каких-то внутренних конфликтов, а тем, что аналитическая ситуация дает как бы убежище и защиту в критические годы. Конфликтов, подлежащих снятию, в данном случае просто нет. Плохое самочувствие после смерти отца вовсе не патологично для Ребенка. Это лишь частный случай невроза выживания, который в определенной степени проявляется у людей после смерти родного, близкого человека. В этом в основном заключаются причины неврозов в военные годы, так называемые «военные неврозы», «неврозы Хиросимы» и т.д. Выжившие в войну люди почти всегда чувствуют вину перед погибшими», которые умерли «вместо них». Именно это и отличает человека, видевшего, как на войне убивают людей, от дру-

гих людей, не переживших все ужасы войны. От этого нельзя вылечить, так как Ребенок таких людей выздороветь не может. Остается лишь поставить эти чувства под Взрослый контроль, чтобы человек мог нормально существовать, получив разрешение наслаждаться жизнью.

## Старость

Жизнелюбие в старости определяют в первую очередь три фактора: а) крепкая конституция; б) физическое здоровье; в) тип сценария. Ими же обуславливается приближение и наступление старости. Так, некоторые люди достаточно жизнестойки и в восемьдесят лет, а другие уже к сорока годам ведут растительное существование. Мощную конституцию нельзя изменить даже родительским «программированием». Физические недостатки, конечно, могут быть врожденными, но иногда и сценарным итогом. Например, в сценарии «Калека» имеются одновременно элементы обоих факторов. Инвалидом человек может стать в результате тяжелой болезни, но в дальнейшем болезнь может быть частью сценария и исполнением материнского предписания: «Ты будешь инвалидом». Такое часто происходит в случае полиомиелита в детском возрасте, когда мать не надеется на выздоровление ребенка. Люди более старшего возраста иногда даже не

расстраиваются из-за какой-либо болезни, потому что она освобождает их от обязанности выполнения многих сценарных директив.

Инвалидность, наступившая у ребенка в раннем возрасте, может отлично лечь в сценарий матери или, наоборот, полностью его изменить. Когда болезнь укладывается в сценарий, то ребенка воспитывают как профессионального калеку, получая помощь от соответствующих организаций, предоставляющих средства детям-инвалидам. Причем государственная помощь прекращается, если ребенок выздоравливает. Мать при этом мужественно смотрит в лицо жизни; она учит тому же и своего ребенка. Если же болезнь не укладывается в материнский сценарий, то она не учит ребенка «смотреть фактам в лицо». Если сценарий матери не предполагал ребенка-калеку, а болезнь оказалась неизлечимой, то ее жизнь превращается в трагедию. Если же по ее сценарию предполагался ребенок-калека, а болезнь оказалась излечимой, то трагедией становится жизнь ребенка, «испортившего» материнский сценарий.

Но вернемся к проблемам старости. Даже люди с крепкой конституцией и физически достаточно здоровые могут утратить всякую активность уже в раннем возрасте. Это обычно люди, «ушедшие на пенсию» еще в молодые годы. Родительское предписание гласит: «Трудись, но не полагайся на удачу, а потом ты бу-

дешь от всего свободен». Отработав положенные двадцать или тридцать лет, такой человек, дождавшись своего Санта Клауса, вывалившего ему из мешка прощальный банкет, не знает, чем ему заняться. Он привык следовать сценарным директивам, но их запас исчерпан, а больше ничего у него не запрограммировано. Ему остается лишь сидеть и ждать: может быть, что-то изменится, пока придет смерть.

Возникает интересный вопрос: «Что человек делает после того, как к нему пришел Санта Клаус? Если сценарий этого человека всю жизнь был: „До тех пор, пока...“, то Санта Клаус, пройдя через „дымовую трубу“, принесет ему справку о полном освобождении от всего. Сценарные требования в таком случае выполнены, благодаря антисценарию человек освобожден от изначальных директив и теперь волен делать все то, что хотел делать, когда был маленьким. Но самому выбирать свой путь опасно. (Об этом свидетельствуют и многие греческие мифы.) Избавившись от родительского „колдовства“, некоторые люди становятся незащищенными и легко могут попасть в беду. Это хорошо показано в волшебных сказках, в которых проклятье влечет беды и несчастья, но оно же спасает от других бед. Ведьма, наложившая проклятье, должна ведь проследить, чтобы жертва жила, пока оно действует. Так, Спящую Красавицу сто лет защищали колючие заросли. Но стоило ей проснуться, как Ведьма удали-

лась. И тут-то начались различные злоключения. Многие люди имеют двойной сценарий: „До тех пор, пока...“ – от одного из родителей и „После того, как...“ – от другого. Чаще всего это выглядит так: „Нельзя чувствовать себя свободной, пока не вырастишь троих детей“ (от матери) и „когда вырастишь троих, можешь заняться творчеством“ (от отца). Поэтому первую половину жизни женщину может контролировать и защищать мать, а вторую половину – отец. Если речь идет о мужчине, природа двойного сценария остается той же самой, но соотношение обратное: отец в первой фазе, мать во второй.

Неактивных людей пожилого возраста, можно разделить скорее всего на три группы. Например, в США главные отличия – финансовые. Те, у кого сценарий неудачников, живут одиноко в меблированных комнатах или дешевых отелях и зовутся стариками или старухами. Те, кто относится к непобедителям, имеют собственные домики, где могут предаваться своим причудам и странностям. Их именуют старыми чудаками. Те же, кто реализовали сценарий победителя, проводят остаток жизни в уединенных усадьбах с управляющими и считаются достойными гражданами.

Лучшее средство для стариков, не имеющих сценария, – разрешение. Они, однако, редко им пользуются. В каждом большом городе нашей страны можно найти тысячи стариков, живущих в тесных комнатках и тоску-

ющих по человеческой душе, по кому-нибудь, кто готовил бы еду, рассказывал, просто слушал. В таких же условиях живут тысячи старых женщин, которые счастливы были бы кому-нибудь готовить, что-то говорить, кого-то слушать. Но если даже двоим из них удастся встретиться, они редко используют открывшуюся возможность, предпочитая свое привычное мрачное жилье, где остается смотреть в рюмку или в телевизор или просто сидеть, сложив руки, ожидая безопасной, безгрешной смерти. Так их учила мать, когда они были маленькими, этим указаниям они и следуют по истечении семидесяти восьмидесяти лет. Они и раньше не старались словчить (может быть, только разок сыграли на скачках?), так зачем же ставить все под угрозу теперь? Сценарий давно уже исчез, он исполнен, но старые «лозунги» еще звучат в голове, и, когда приходит смерть, ее встречают с радостью. На могильном камне они велют вырезать: «Обретший покой среди тех, кто ушел раньше», а на обратной стороне: «Я прожил хорошую жизнь и никогда не ловчил».

Говорят, что в следующем столетии будут выращивать детей в пробирках, вырабатывая в них качества, нужные государству и родителям, которые будто бы будут закладываться путем сценарного программирования. Сценарное программирование легче изменить, чем генетическое, однако мало кто пользуется этой возможностью. Тот, кто им воспользовался, заслужил



более впечатляющее надгробье. Почти все благочестивые эпитафии переводятся одинаково: «Взращен в пробирке, там же и жил». Так они и стоят, ряды за рядами памятников, крестов и прочих символов, все с одним и тем же девизом. Лишь иногда мелькнет иная надпись, которую можно было бы расшифровать: «Взращен в пробирке – но сумел из нее выскочить». Большинству это так и не удается, хотя «пробка у пробирки» почти всегда отсутствует.

## Сцена смерти

Смерть – не поступок и даже не событие для того, кто умирает. Она – то и другое для живущих. В нацистских лагерях смерти физический террор сопровождался психологическим террором: газовые камеры делали невозможным проявление достоинства, самоутверждения, самовыражения. Перед смертью у погибающих людей не было повязки на глазах и последней сигареты, не было пренебрежения к смерти и знаменательных последних слов, то есть не было предсмертных транзакций. Конечно, были транзакционные стимулы от умирающих, но убийцы на них не реагировали.

В общении с пациентом, который много говорит о смерти психотерапевту (чтобы понять ход его мысли), помогают вопросы: «Кто будет стоять у вашего смертного ложа и каковы будут ваши последние слова?» До-

полнительный вопрос: «А каковы будут их последние слова, сказанные вам в ваши последние мгновения жизни?» Ответом по первому вопросу является обычно что-нибудь вроде: «Я им доказал...» «Им» – чаще всего бывают родители, иногда супруг или супруга.

При этом подразумевается: «Я им доказал, что делал в жизни так, как они хотели» или «Я им доказал, что не надо было делать так, как они хотели».

Ответы на эти вопросы фактически являются формулировкой жизненной цели. Психотерапевт может использовать их как мощный инструмент, чтобы разрушить привычные игры и извлечь пациента из его сценария: «Итак, вся ваша жизнь сводилась к тому, чтобы доказать, что вы чувствовали себя ущемленным, испуганным, сердитым или виноватым из-за родительских предписаний. Очень хорошо, если вам казалось это необходимым. Но не разумнее ли поискать более достойную цель в жизни?»

Сцена смерти может быть частью скрытого или сценарного брачного договора. Муж или жена, прожившие долгую совместную жизнь, обычно ясно представляют себе, что один из супругов умрет первым. В этом случае у них формируются взаимодополняющие друг друга сценарии, когда более ранняя смерть одного из них как бы планируется заранее. Они могут жить многие годы в согласии, но если в пожилом возрасте каждый из них будет рассчитывать на более раннюю смерть дру-

того, то сценарии не дополняют друг друга, а перекрещиваются, и тогда совместная жизнь будет протекать не в согласии, а в взаимных мучениях, несмотря на то, что во всех других отношениях их сценарии взаимодополнительны. Проблемы обнаруживаются отчетливо, когда один из супругов тяжело заболевает. Общий сценарий, основанный на сцене смерти, может присутствовать в браке молодой женщины и пожилого мужчины. Хотя циники нередко говорят, что такие женщины выходят замуж за стариков из-за денег, однако не менее важна для таких суждений сценарная сцена. Чаще всего жене хочется быть рядом, когда мужу грозит смертельная опасность, чтобы заботиться о нем, но в то же время, чтобы не пропустить момент финальной, итоговой трансакции. Если он об этом в своей жизни догадывался, то их брак был крайне неустойчивым: в самом деле нелегко жить бок о бок с человеком, ожидающим твоей смерти. Та же ситуация возникает в случае женитьбы молодого человека на женщине более старшего возраста, что, однако, встречается гораздо реже.

Согласно изначальному сценарному «протоколу», на место пожилого мужа можно поставить отца, а на место стареющей жены – мать.

## Юмор висельника

Безвременная смерть под ударами неотвратимой судьбы – болезни или насилия, в мирное время или на войне – всегда глубокая трагедия. А сценарная смерть обычно отмечена улыбкой или юмором висельника. Человек, умирающий с улыбкой на лице или шуткой на устах, умирает смертью, которая как бы predeterminedена его сценарием. Лондонские воры в XVIII веке были подлинными мастерами юмора висельников. Они развлекали толпу прибаутками, когда палач выбивал табуретку из-под их ног. Такая смерть была результатом последовательного выполнения материнских «инструкций»: «Ты закончишь на виселице, сынок, как твой отец». Точно так же многие великие люди умирали с шуткой на устах и в согласии с родительским заветом: «Ты умрешь во славе, сынок». Если в роли неизбежной судьбы выступают другие люди, смерть не бывает такой легкой, ибо она противоречит предписаниям матери: «Живи долго!» и «Умри счастливым!». В фашистских концентрационных лагерях, насколько мне известно, юмор висельников был не в ходу.

## Посмертная сцена

Посмертную сцену многие люди представляют се-

бе весьма реалистично. Человек, создавший крупную фирму или оставивший тома научных трудов, воспитавший множество детей и внуков, обычно знает, что все им созданное переживет его, а те, кто связаны с делом его жизни, будут стоять у его могилы. А обладатели трагических сценариев, размышляя, что случится после их смерти, впадают в патетическое ослепление. Например, будущий самоубийца может говорить: «Они об этом еще пожалеют» и воображает печальные сентиментальные похороны, которых на самом деле может и не быть. Это самоубийца-романтик. Озлобленный самоубийца скажет: «Моя смерть их остановит». Он тоже может ошибаться, ибо его враги, скорее всего, будут рады, что он исчез с их дороги.

Самоубийство с мотивом: «Я им покажу» чаще всего не оправдывает надежды погибшего человека, так как имя самоубийцы может только случайно попасть в раздел мелких происшествий какой-нибудь газеты. И наоборот, самоубийство по причине крушения надежд и тщетности усилий, когда человек стремится уйти из жизни незаметно, – может по каким-то случайным обстоятельствам попасть на первые полосы газет. Даже человек, покончивший с жизнью для того, чтобы его жена получила деньги по страховке, может попасть в просак, если не удосужится предварительно хорошо ознакомиться со страховым полисом. Для любого человека убийство или самоубийство – самый ужасный способ

разрешения жизненных проблем. Во всяком случае, человек, помышляющий о самоубийстве, должен усвоить хотя бы такие правила: родителям нельзя умирать, пока младшему ребенку не минуло восемнадцать лет. Детям нельзя умирать, пока жив хотя бы один из их родителей.

## Надгробный камень

У надгробного камня, как и у «футболки», две стороны. Рекомендуемые вопросы психотерапевта здесь таковы: «Что напишут на надгробной плите вашей могилы?» и «Что вы написали бы на памятнике своей могилы?». Вот типичные ответы: «Она была хорошей женщиной» или «Я старалась, но не сумела». В качестве авторов первой эпитафии подразумеваются родители или те, кто выполняли роль родителей. Сочиненная ими эпитафия – антисценарий, тогда как сам пациент поместил бы на могильный камень свое сценарное предписание, в данном случае: «Трудился усердно, но ничего не добился». Так что надписи на этом могильном камне говорили бы об умершем только хорошее: с одной стороны, он следовал антисценарию, с другой – был послушным ребенком и выполнял родительские сценарные предписания.

Пациент может уклониться от ответа, ссылаясь, например, на то, что памятника на его могиле вообще

не будет. Но и этот ответ чаще всего имеет определенный смысл: кто ни на что не надеется после смерти, тот утратил надежду в жизни. Но психотерапевт все же должен настоять на своем, переформулировав вопрос: «Ну, а если бы памятник был?» или «Представим, что он обязательно будет».

## **Завещание**

Как бы ни представлял себе человек сцену после его смерти, завещание или оставшиеся после него бумаги могут дать ему шансы увидеть все более отчетливо. Если его жизнь зиждилась на каком-либо фальшивом документе или неожиданно найденном сокровище, что обнаруживается только после его смерти, то это выглядит для всех его близких каким-то трюком, который покойный продемонстрировал им напоследок. Такие факты можно проследить на многих исторических примерах: ценные рукописи или редчайшие художественные холсты, спрятанные в гардеробе, являют миру неизвестных доселе художников, а вскрытие завещания обнаруживает тайную бедность или от всех скрываемое богатство. Завещание очень часто обнаруживает весьма неожиданные переключения. Например, мать оставляет все свое достояние неверной дочери, а преданной достаются жалкие гроши. Иногда лишь при чтении завещания обнаруживается двоеженство. Вопрос

сы психотерапевта на эту тему «Каков будет важнейший пункт в вашем завещании?», «Что будет для ваших близких самой большой неожиданностью после вашей смерти?» – освещает в определенной степени жизненный сценарий пациента.

Мы проследили сценарный путь человека от времени, предшествующего его рождению, до событий, разыгрывающихся после его смерти. Тем не менее нам предстоит разобрать еще несколько интересных тем.



# **Часть третья. Сценарий в действии**

## **ТИПЫ СЦЕНАРИЕВ**

### **Победители, непобедители и неудачники**

Сценарий обычно охватывает всю жизнь человека. Он основывается на решениях, принятых в детстве, и на родительском программировании, которое беспрестанно подкрепляется. Подкрепление может осуществляться в ходе ежедневных контактов, когда, например, сын работает в фирме, принадлежащей родителям, или дочь каждый день перезванивается с матерью, чтобы обсудить текущие дела. Когда контакты между детьми и родителями осуществляются реже, например при переписке от случая к случаю, то воздействие родительских указаний будет непрямым, хотя и не менее сильным. Когда родители умирают, то их «инструкции» могут воздействовать даже более ярко и живо, чем раньше.

На языке сценариев неудачника мы назвали Лягушкой, а победителя – Принцем или Принцессой. Родители в основном желают своим детям счастливой судьбы, причем желают им счастья в той роли, которую для них избрали. Они бывают против изменения избранной для своего ребенка роли, за исключением, может быть, только особых случаев. Мать, воспитывающая Лягушку, хочет, чтобы дочь была счастливой Лягушкой, но противится любой ее попытке стать Принцессой («Почему ты решила, что ты..?»). Отец, воспитывающий Принца, желает, конечно, сыну счастья, но он предпочитает видеть его скорее несчастным, чем Лягушкой («Что же ты делаешь с нами? Мы отдавали тебе все лучшее»).

Психотерапевту советуем в первую очередь выяснить все в отношении сценария: кому он принадлежит – победителю или неудачнику. Это легко понять, ознакомившись с манерой пациента говорить. Победитель обычно выражается так: «В другой раз не промахнусь» или «Теперь знаю, как это делать». Неудачник же скажет: «Если бы только...», «Я бы, конечно...», «Да, но...». Бывают еще неполные неудачники или как мы их называем непобедители, которым сценарием предназначено тяжело трудиться, но не для того, чтобы победить, а чтобы удержаться на имеющемся уровне. Это те люди, которые говорят: «Да, я поступил так, но по крайней мере я не...» или «Во всяком случае, спаси-

бо и за это». Непобедители чаще всего кажутся прекрасными согражданами, сотрудниками, ибо они всегда лояльны, всегда прилежны и благодарны судьбе, что бы она им ни принесла. Проблем они никому не создают. Это люди, о которых говорят, что они приятные в общении, хорошие соседи. Победители же создают окружающим массу проблем, так как в жизни они борются, вовлекая в борьбу других сограждан. Однако большинство неприятностей причиняют себе и окружающим неудачники. Они остаются неудачниками, даже добившись определенного успеха, но если попадают в беду, то пытаются увлечь в нее всех рядом стоящих.

Победителем можно назвать человека, который решил в своей жизни достичь определенной цели и, в конечном счете, добился своего. Этот договор, или приязание, может состоять, например, в том, чтобы стать миллионером или чемпионом в спортивном беге на ту или иную дистанцию или стать доктором философии. Если он добился поставленной цели, то он победитель. Если же он увяз в долгах, или получил какую-то серьезную физическую травму, или провалил экзамен на первом курсе, то этот человек явный неудачник. Если же он положил в банк сравнительно небольшую сумму денег, или пробежал дистанцию за весьма скромное время, или ушел в промышленную фирму со званием магистра, то он, по крайней мере, непобедитель. Здесь очень важно то, какие цели человек формулирует для

себя сам. И хотя в основе их – Родительское программирование, но окончательное решение принимает его Взрослый. Заметьте, человек, поставивший своей целью пробежать, например, стометровку за десять секунд, и сделавший это, победитель, а тот, кто хотел добиться, например, результата – 9,5, а пробежал за 9,6 секунды – этот непобедитель. С точки зрения краткосрочных программ, победителем мы смогли бы считать того человека, кто мечтал и стал капитаном команды или кто смело назначил свидание «королеве» конкурса красоты. А непобедитель – это тот человек, который так и не дотянулся до приличного результата в спорте или завел интрижку только с одной из участниц конкурса красоты. А неудачник даже не войдет в спортивную команду и не сумеет договориться о свидании ни с одной из красавиц.

Типичный, классический пример неудачника – человек, страдающий от болезней и прочих неприятностей безо всяких на то серьезных причин. Если же серьезная причина имеется, то этот человек ощущает «успех» в качестве мученика. Иногда это бывает лучшим способом победить, проигрывая.

Победитель знает, что ему делать в случае проигрыша, но не говорит об этом. А неудачник не знает, как быть, если придет неудача, но постоянно рассуждает, что он сделает в случае выигрыша. Так что достаточно послушать несколько минут подобный разговор, чтобы

понять, кто из собеседников победитель, кто – неудачник. Особенно это выявляется в семейном споре и в психотерапевтической группе.

Наверное, можно считать одним из основных правил такое: в сценарии победителя выигрыш предопределяется заботливым Родителем через антисценарные лозунги. Непобедитель получает свой выигрыш от строгого Родителя посредством предписаний. Неудачника же приводит на тропу расплаты провокации сумасшедшего Ребенка его родителей, предписания, соблазняющие собственного саморазрушительного «демона» человека.

## **Сценарное время**

Сценарием (победителя или неудачника) мы считаем способ структурирования времени своей жизни между первым приветственным звуком у материнской груди и последним «прощай» на краю могилы. Время жизни исчерпывается и наполняется деланьем и неделаньем. Время почти сплошь состоит из «никогда не делаю», «делаю всегда», «ни разу не делал раньше», «не буду делать, сделаю после», «делаю вновь и вновь» и «буду делать до тех пор, пока ничего уже невозможно будет сделать». Поэтому и возникают сценарии, обозначаемые как «Никогда» и «Всегда», «До тех пор, пока» и «После того, как», «Снова и снова», а так-

же сценарии «С открытым концом». Их интересно проследить на сюжетах некоторых греческих мифов. Греки очень тонко чувствовали жизнь.

Сценарий «Никогда» представлен судьбой мифического героя Тантала, обреченного на вечные муки, которому суждено было страдать от голода и жажды, хотя вода и ветвь с плодами находились рядом, но все время миновали его губ. Обладателям подобных сценариев родители запретили делать то, что им хотелось, поэтому их жизнь полна искушений и «танталовых мук». Они как бы живут под знаком Родительского проклятья. В них Ребенок боится того, чего они сильнее всего желают, в связи с чем они мучают себя сами.

Сценарий «Всегда» может быть представлен Арахной, героиней греческой мифологии, посмеявшей состязаться в ткацком искусстве с самой богиней Афиной. В наказание она была превращена в паука, вечно ткающего свою паутину. Подобные сценарии порождают родители, любящие позлорадствовать: «Тебе этого хочется. Но знай, что это навсегда, на всю твою жизнь».

Сценарий «До тех пор, пока» или «Перед тем, как» аналогичен мифу о Ясоне, предводителе аргонавтов, отправившемся за золотым руном. Ему было предсказано, что он не станет царем, пока не выполнит определенных условий. В будущем он был вознагражден и прожил многие годы счастливо. Похожий сценарий был у Геракла, который не мог стать богом, не испытав до-

ли раба.

Сценарий «После того, как» может быть представлен мифом о Дамокле. Ему на один день было позволено блаженствовать в царском достоинстве на престоле. Во время пира он увидел обнаженный меч, висящий на конском волосе над своей головой, и понял призрачность своего благополучия. Девиз этого сценария: «Пока радуйся жизни, но знай, что потом начнутся несчастья».

«Снова и снова» – это сценарий Сизифа, мифического царя, который разгневал богов и за это вкатывал на гору камень в подземном мире. Когда камень достигал вершины, он срывался вниз и все приходилось начинать снова. Это также классический пример сценария «Чуть-чуть не...», где одно «Если бы только» следует за другим.

Сценарий «С открытым концом», называемый также «Рай на небесах», характерен для непобедителей. Модель для него – история Филемона и Бавкиды, по греческой легенде – это неразлучная, любящая чета, незлобивые и радушные люди. В награду за добрые дела боги превратили их в лавровые деревья. Так, некоторые старики, добросовестно исполнившие Родительские наставления, проводят остаток своей жизни в «растительном» существовании, наподобие тихо шумящей на ветру листвы деревьев, обмениваясь с окружающими услышанными где-нибудь новостями.

Такова судьба многих матерей, дети которых выросли и разъехались, или пенсионеров, проведших жизнь в труде, ни разу не нарушив правил внутреннего распорядка и Родительских предписаний.

## **Секс и сценарии**

Каждый из описанных сценарных типов характеризуется особым отношением к сексу. Так, сценарий «Никогда» может запрещать либо секс, либо любовь, либо то и другое. Если запрещена любовь, но не секс, сценарий дает разрешение на беспорядочную половую жизнь. Этим разрешением пользуются неразборчивые мужчины, а проститутки и соержанки умеют извлечь из него средства к существованию. Если запрещен секс, но разрешена любовь, то сценарий может породить будущего священника, монаха, благотворителя. Люди, погрязшие в беспорядочной половой жизни, разврате, очень часто испытывают «танталовы муки» при виде верных любовников и счастливых супружеских пар. В то же время многие филантропы пребывают во власти любовных искушений.

По сценарию «Всегда» в основном складывается жизнь юношей и девушек, изгнанных из дому за грехи, к которым их подтолкнули, может быть, сами родители. «Если забеременела, иди сама зарабатывать себе на жизнь», «Если стал наркоманом, заботься о



себе сам» – вот образцы такого сценария. Отец, прогоняющий дочь на панель, сам, может быть, таил относительно нее нескромные мысли, когда ей было десять-пятнадцать лет, а отец, проклявший сына за наркотики, сам, возможно, напьется в тот же вечер, чтобы погасить душевную боль.

Родительское программирование в сценарии «До тех пор, пока» самое, пожалуй, отчетливое, ибо заключается в прямых указаниях: «Секс не позволителен до замужества» или «Выходить замуж нельзя, пока твоя помощь требуется матери (или пока не окончишь колледж)». Влияние родителей в сценарии «После того, как» столь же ярко выражено. «Висящий меч» поблескивает явно угрожающе: «Когда выйдешь замуж, начнется трудная жизнь». В переводе на язык практики это значит: «Лови удовольствие, пока не поздно». После замужества появляется лозунг: «Трудности начнутся, когда пойдут дети».

Обладательница сценария «Снова и снова» почти всегда выступает в роли подружки невесты, а самой стать невестой ей никак не удастся. Сюда относятся любые персонажи, которые упорно стараются снова и снова что-то сделать, но никак не достигают желаемого. «С открытым концом» – это финал, к которому чаще всего приходят мужчины и женщины, без сожаления наблюдающие, как постепенно исчезает их жизненная сила, и черпающие удовлетворение в воспоминаниях о

прежних победах. Женщины с таким сценарием нетерпеливо ждут климакса, надеясь, что с ним разрешатся все их сексуальные проблемы. Похожим образом и мужчины стремятся к пенсии в надежде избавиться от обязательств по отношению к женскому полу.

На более интимном уровне каждый из сценариев своеобразно проявляется непосредственно и в моменты половых отношений. Сценарий «Никогда» рождает не только вечных холостяков и старых дев, сутенеров и проституток, он еще производит фригидных женщин, которые, возможно, ни разу за всю свою жизнь так и не ощутили оргазма. Этот сценарий создает мужчин-импотентов, способных к оргазму только при отсутствии любви – классический пример, описанный Фрейдом: человек был импотентом со своей женой, но полноценным мужчиной с проститутками. По сценарию «Всегда» формируются нимфоманки и донжуаны, проводящие жизнь в погоне за обетованным мигмом удовольствия.

Сценарий «До тех пор, пока» используют суетливые домохозяйки и усталые бизнесмены. Они не способны к сексуальному возбуждению, пока не наведен полнейший порядок на кухне или в офисе. Но и возбуждись, они могут в самый критический момент прервать любовные ласки игрой в «Дверцу холодильника» или «Папку для бумаг», которая дает повод немедленно выскочить из постели, будто бы им необходи-

мо срочно проверить, насколько плотно закрыта дверца холодильника или уложены ли в папку документы, которые понадобятся утром. По сценарию «После того, как» близость обесценивается тревогой. Страх забеременеть, например, не дает женщине достигнуть оргазма, а мужчину заставляет прийти к нему слишком скоро. Прерывание полового акта в момент приближения оргазма у мужчины, практикуемое как метод контроля рождаемости, держит обоих партнеров в постоянном напряжении. В результате женщина остается возбужденной и обделенной, если партнеры не находят другого способа обеспечить ей удовлетворение. Слово «удовлетворение», к которому прибегают, обсуждая эти проблемы, само свидетельствует о неполноценности замены, ибо естественный оргазм – нечто гораздо более осязаемое, чем бледный призрак, именуемый удовлетворением.

Сценарий «Снова и снова» – это и звон колоколов по многим женщинам неудачницам, которые во время интимных отношений возбуждаются все сильнее и сильнее, но на пороге блаженного мига для женщины мужчина (возможно, с ее помощью) удовлетворенно вздыхает, а ее «камень» скатывается обратно вниз. Такое состояние может длиться у супругов в течение многих лет. Сценарий «С открытым концом» проявляется у пожилых людей, воспринимающих секс как обязанность или нечто, требующее особых усилий. Перешагнув че-

рез определенный возраст, многие пожилые люди считают себя слишком старыми для «таких» дел. Их железы от бездействия начинают «сохнуть», и тогда морщится их кожа, слабеют мускулы и тупеют мозги. Чтобы избежать такого жалкого существования, сценарий не нужно ограничивать во времени, он должен рассчитываться на всю жизнь, какой бы долгой она ни оказалась.

Половая потенция, влечение и жизненная мощь людей в какой-то степени определяются наследственностью и состоянием органических процессов. Но, пожалуй, не в меньшей степени они обусловлены сценарными решениями в раннем детстве и Родительским программированием, побуждающим эти решения. Качество и частота половых встреч в течение всей жизни человека, так же как его умение и готовность любить, в значительной мере закладываются в детском, примерно в шестилетнем, возрасте. Это особенно справедливо по отношению к женщинам. Некоторые из них очень рано решают свою судьбу. Девочка знает, что в будущем может стать матерью или остаться девственницей, а возможно, вечной невестой. В проявлениях половой активности у обоих полов в основном отражаются суждения родителей, предупреждения взрослых, детские решения, распространенные страхи и предрассудки. Естественные влечения могли подавляться, преувеличиваться, искажаться, наказываться или

пренебрегаться. В результате то, что называют сексом, становится нередко орудием игрового поведения. Простые трансакции греческих и римских мифов, дела и проделки Олимпийских богов, составляющие в большинстве случаев основу первоначальных сценарных версий, в жизни «перерабатываются» в хитрости и увертки, наподобие героев волшебных сказок. Так, Европа может стать Красной Шапочкой, римская богиня плодородия и подземного царства Прозерпина Золушкой, а умный, хитрый, отважный, изворотливый Одиссей – глупым царевичем, обращенным в Лягушку.

## **«Часовое» и «целевое» время**

Способы заполнения кратких промежутков времени уже обсуждались в настоящей книге. Мы рассматривали такие формы, как замкнутость, ритуал, времяпрепровождение, деятельность, игра и близость. У каждой из них можно обнаружить начало и конец, называемые точками переключения. Если взять более длительные промежутки времени, то свои точки переключения можно обнаружить у каждого сценария. Обычно это переключение исполнителя с одной роли на другую в пределах драматического треугольника.

Анализ промежутков времени, наблюдаемых в театральных постановках, можно применить и к драматургии реальных жизненных сценариев. Выделим две

наиболее важнейшие формы: «постановочное время» и «событийное время». «Постановочное время» определяется по часам или календарю. Действие начинается и заканчивается в определенный момент, то есть представление укладывается в некоторый отрезок времени, как футбольная игра.

Применительно к сценарному анализу назовем его «часовым временем» (ЧВ). По «событийному времени» действие должно быть полностью завершено, как игра в бейсбол, независимо от того, сколько времени уйдет на это по часам. Назовем это «целевым временем» (ЦВ). Существуют сочетания этих двух форм. Схватка боксеров может завершиться либо по окончании назначенного числа раундов («постановочное» или «часовое время»), либо в случае нокаута («событийное» или «целевое время»).

Знание этих положений мы считаем очень важным для психотерапевта, имеющего дело со сценариями «Можно» и «Нельзя».

Ребенок, выполняющий домашнее задание, может получить пять различных инструкций: 1. «Тебе надо выспаться, поэтому можешь прервать занятия в девять часов». Это – «ЧВ-Можно». 2. «Тебе надо выспаться, поэтому после девяти работать нельзя». Это – «ЧВ-Нельзя». 3. «Домашнее задание – важное дело, поэтому можешь закончить его и после девяти». Это – «ЦВ-Можно». 4. «Домашнее задание надо выполнить,

поэтому нельзя ложиться, пока его не закончишь». Это – «ЦВ-Нельзя». «Можно» во всех вариантах не требует от ребенка особых усилий. Все «Нельзя» могут ему не понравиться, но ни одна из четырех инструкций не загоняет его в тупик. 5. «Ты должен закончить работу к девяти часам, чтобы вовремя лечь спать». Здесь мы встречаем комбинацию «часового» и «целевого времени», назовем ее «Поспеши». Ясно, что каждая из этих инструкций по-своему отразится на домашнем задании, на сне ребенка, а когда он вырастет, проявится в стиле его работы, режиме сна и бодрствования. С точки зрения «марсианина», сценарный эффект таких инструкций можно свести совсем не к тому результату, который намеревались получить родители. Например, «ЧВ-Нельзя» может вылиться в бессонницу, а «ЦВ-Нельзя» – закончиться признанием своего поражения. Этот аспект очень важен, поскольку помогает понять, как люди заполняют свое время, следуя сценарным предписаниям. Например: «Ты можешь жить долго» («ЧВ-Можно») человек с таким предписанием обычно старается его выполнить. «Ты должен жить, пока не умрет твоя жена» («ЦВ-Можно») – этот человек, наверное, будет жалеть свою жену. «Ты не должна соглашаться на интимные отношения, пока не встретишь достойного человека» («ЦВ-Нельзя») – героиня такого сценария может много времени провести в поисках. «Ты не должна соглашаться, пока тебе не стук-

нет двадцать один» («ЧВ-Нельзя») – у этой героини много времени найдется и на другие дела. Разделение этих форм помогает объяснить, почему одни люди руководствуются соображениями времени, а другие – соображениями дела.

## **Некоторые типичные сценарии**

Сценарии – это искусственные системы, ограничивающие спонтанные творческие человеческие устремления, так же как игры, а которые играют люди, – искусственные структуры, лимитирующие спонтанную творческую интимность. Сценарий – это как бы «матовый экран», который многие родители помещают между ребенком и окружающим его миром (и самими собой) и который ребенок, вырастая, оберегает, держит в целостности и сохранности. Через этот «экран» смотрит он на мир, а мир в то же время глядит на него, ожидая от него яркой искры, а может быть, хотя бы небольшой вспышки истинно человеческих чувств. Но поскольку мир глядит через свой собственный «матовый экран», видимость не лучше, чем у ныряльщиков в масках с запотевшими стеклами на дне илистой речки.

«Марсианин» в состоянии протереть запотевшие стекла и поэтому видит немного лучше. Вот несколько примеров того, что ему открывается. Может быть, они помогут объяснить, каким образом сценарии дают от-



вет на вопрос: Что вы говорите или делаете после приветственных слов?»

## **Розовая Шапочка, или Бесприданница**

Розовая Шапочка была сиротой. Она любила сидеть на лесной поляне, ожидая, пока появится кто-то, нуждающийся в ее помощи. Иногда она гуляла по тропинкам в другой части леса в поисках тех, кому нужно помочь. Она была очень бедной, поэтому мало что могла предложить нуждающимся, но чем располагала — делилась охотно. Голова ее была полна мудрых советов, почерпнутых от родителей, когда они еще были живы. Всегда наготове у нее была веселая шутка, например, призванная подбодрить того, кто боится заблудиться. Она приобрела много друзей. Но по выходным дням, когда устраивались пикники на лужайках, она почти всегда оставалась в лесу в одиночестве, чувствуя себя там в эти дни очень неуютно. Иногда ее приглашали в компании, но чем старше она становилась, тем реже это случалось.

Она жила не так, как Красная Шапочка. Однажды они встретились и очень не понравились друг другу. Красная Шапочка шла по лесу и, заметив сидящую на поляне Розовую Шапочку, остановилась, чтобы сказать: «Здравствуйте». Минуту они глядели друг на друга, и обе думали, что могут подружиться, ведь они бы-

ли похожи, только на одной была красная шапочка, а на другой – розовая.

– Куда ты идешь? – спросила Розовая. – Раньше я тебя здесь не видела. – Я несу бабушке пирожки, которые испекла моя мать, – отвечала Красная.

– Как это мило, – сказала Розовая. – А у меня нет матери.

– Кроме того, – гордо объявила Красная, – когда я приду к бабушке, меня должен съесть волк...

– Да-а? – удивилась Розовая. – Но волка можно удержать. Давай ему по пирожку каждый день... И какое ты мудрое дитя, если знаешь, где встретишь «своего» волка.

– Мне не нравятся твои намеки, – сказала Красная. – Поэтому прощай.

– Что-то ты воображаешь! – сказала Розовая, но Красная была уже далеко. «У нее нет чувства юмора, – решила Розовая. – Но все равно ей нужно помочь». И она бросилась в лес искать охотника, который спас бы Красную Шапочку. В конце концов она нашла охотника. Это был ее старый друг. Вместе они побежали к бабушкиной хижине, и Розовая Шапочка видела все, что там произошло. Красная Шапочка находилась в постели с волком, который хотел ее съесть. Охотник убивает волка, потом они смеются и шутят. Но Розовая Шапочка не дождалась от Красной даже слова благодарности, отчего, конечно, опечалилась. А по-

том, когда все кончилось, охотник подружился с Красной сильнее, чем раньше дружил с Розовой, и Розовая стала еще печальнее. Чтобы справиться с печалью, она начала есть пьяные ягоды, но ей стало трудно засыпать, поэтому пришлось прибегать к сонным ягодам. Она все еще была сообразительной девочкой и по-прежнему помогала людям, но иногда ей казалось, что самое лучшее для нее – это принять сразу пригоршню сонных ягод.

## Клинический анализ

**Тезис.** Розовая Шапочка – сирота или по каким-то причинам чувствует себя сиротой. Она сообразительна, всегда готова дать добрый совет и весело пошутить, но мыслить реалистически, планировать и осуществлять планы не умеет – это она оставляет другим. Она совестлива и всегда готова прийти на помощь, в результате приобретает много друзей. Но каким-то образом она в конце концов остается в одиночестве, начинает пить, принимать стимуляторы и снотворное и часто думает о самоубийстве. Сказав «здравствуйте», она отпускает несколько насмешливых слов, но все это только для того, чтобы подойти к главному вопросу: «Могу ли я тебе чем-нибудь помочь?» Так она может войти в «глубокие» отношения с неудачником, но с победителем, после того как шутка произнесена,

ей просто не о чем говорить.

*Диагноз*, хронически депрессивная реакция.

*Волшебная сказка*: маленькая Розовая Шапочка.

*Роли*: Благожелательный Ребенок, Жертва, Спаситель.

*Переключения*: от Спасителя (Советчик, Заботливый Родитель) к Жертве (Печальный Ребенок).

*Родительскоенаставление*: «Будь хорошей девочкой, помогай людям».

*Родительский образец*: «Вот как надо помогать людям».

*Родительское предписание*: «Не старайся получить что-нибудь для себя».

*Детский лозунг*: «Делай, что положено, и не плачь».

*Позиция*: «Мне плохо, поэтому я плачу».

*Решение*: «Я накажу себя за то, что плачу».

*Сценарий*: «Выкладывайся».

*Антисценарий*: «Умей помогать людям».

*«Футболка»*: впереди – «Я сообразительный ребенок», сзади – «Но я сирота».

*Игра*: «Не вышло, как я ни старалась».

*«Премииальные купоны»*: депрессия.

*Окончательный итог*: смерть.

*Эпитафия на одной стороне камня*: «Это был прекрасный ребенок», на другой: «Я старалась».

*Антитезис*: «Не выделяться своей сообразительностью».

*Разрешение:* «Воспользоваться советами родителей, чтобы подойти к настоящей цели».

## **Классификация**

Розовая Шапочка – сценарий неудачницы, поскольку, чего бы она ни добивалась, она все теряет. Это целеориентированный сценарий, организованный по принципу «нельзя»: «Это тебе нельзя делать, пока не встретишь принца». В основе его лежит «никогда»: «Никогда не проси ничего для себя». Сказав «здоровствуйте», Розовая Шапочка старается показать себя сообразительной девочкой, всегда готовой помочь.

## **Сизиф, или «Начни сначала»**

Этот сценарий расскажет о Джеке и его дяде Гомере. Отец Джека был храбрым солдатом и погиб на войне, когда Джек был маленьким; вскоре умерла мать. Воспитывал его дядя Гомер – спорщик, хвастун и немножко мошенник. Он хотел сделать из Джека спортсмена и игрока, стремящегося побеждать везде и всегда. Однако, если Джек побеждал, дядя приходил в неистовство. Если же Джек проигрывал, дядя дружески-пренебрежительно посмеивался. В конце концов Джек стал проигрывать намеренно. Чем чаще он проигрывал, тем счастливее и доброжелательнее стано-

вился дядя. Джек хотел стать фотографом, но дядя возразил, так как считал это дело для слабых людей, а настоящий мужчина должен выбирать спорт. Джек пошел в профессиональный бейсбол. В действительности дяде хотелось, чтобы Джек попытался стать знаменитым спортсменом. Дядя постоянно находился рядом. Накануне первых игр в высшей лиге Джек повредил руку и вынужден был расстаться со спортом. Позже он говорил, что не может объяснить, как опытный игрок вроде него мог повредить руку весной, когда все берегут себя, чтобы быть в лучшей форме к началу сезона.

Джек стал торговым агентом. Начинал он хорошо, получал все больше и больше заказов, становился любимцем босса. Но именно в этот момент его охватило полное равнодушие к делу. Он подолгу спал, запускал дела, в результате заказы запаздывали. Когда-то он был хорошим агентом, поэтому ему не нужно было искать покупателей: они звонили и приходили сами. Однако он стал забывать регистрировать заказы. В конце концов приходилось объясняться с боссом, чтобы решить возникшие проблемы. После каждого такого объяснения Джек «брал себя в руки», но хватало его ненадолго и дела снова катились по наклонной. Рано или поздно должен был настать день, когда его попросили оставить работу. Пришлось искать другого хозяина и начинать все сначала. Одно его беспокоило: тор-

говцу приходится немножко привирать и мошенничать; Джеку это не нравилось. В результате Джек порвал с дядей и решил идти учиться, чтобы впоследствии заняться делами социального обеспечения.

## Анализ

**Тезис:** «Сизиф» усердно трудится и почти добивается успеха. Но в один из моментов он расслабляется, прекращает усилия и теряет все достигнутое. Он должен начинать снова, повторяя весь цикл.

*Диагноз:* депрессивная реакция.

*Миф:* Сизиф.

*Роли:* Осиротевший Ребенок, Преследователь, Спаситель.

*Переключения:* от Героя (успех) к Жертве (неудача) и к Спасителю.

*Родительскоенаставление:* «Будь крепким и храбрым, не будь слабаком».

*Родительский образец:* «Можно немножко смошенничать».

*Родительское предписание:* «Не старайся преуспеть».

*Детский лозунг:* «Я – сын героя».

*Позиция:* «Я – нехороший, потому что на самом деле я слабый человек. А они хорошие, потому что преуспевают».

*Решение:* «Я должен быть героем».

*Сценарий:* «Не будь им».

«Футболка»: впереди – «Я – суперторговец», сзади – «Но не надо покупать у меня».

*Игра:* «Начни сначала».

«Премииальные купоны»: депрессия и чувство вины.

*Окончательный итог:* Импотенция и смерть.

*Эпитафия:* на одной стороне камня – «Он очень старался», на другой «У меня не вышло».

*Антитезис:* «Перестань слушаться дядю».

*Разрешение:* идти учиться и заняться новым делом.

## **Классификация**

«Сизиф» – сценарий неудачника, поскольку, приблизившись к вершине, он каждый раз скатывается вниз. Это целеориентированный сценарий, организованный по принципу «нельзя»: «Без меня ты не можешь (тебе нельзя) это сделать». В основе его лежит «Снова и снова»: «Старайся, пока можешь». Время между первым приветствием и «прощай» структурируется игрой «Начни сначала».



## Маленькая мисс Бетки, или «Меня не испугаешь»

Бетки каждый вечер сидела на высокой табуретке в баре и мрачно пила виски. Однажды возле нее возник ужасный тип. Он ее напугал, но она не убежала, познакомилась с ним, и вскоре вышла за него замуж, стала даже о нем очень заботиться. Однако, напиваясь, он ее бил, а в трезвом виде всячески унижал, но она все равно от него не убегала. В психотерапевтической группе, когда она обратилась за помощью, ее сначала жалели и ужасались поведению мужа, но через несколько месяцев отношение изменилось.

«А почему бы вам не сойти со своей табуретки и не разобраться с собою? – сказали ей члены группы. – Вам ведь нравится излагать свои ужасные истории, это выглядит так, будто вы наслаждаетесь игрой в «Подумайте, какой ужас».

Однажды психотерапевт спросил у Бетки: «Какой была у вас любимая детская сказка?» – «Сказки не было, – ответила она. – Но я очень любила детский стишок „Маленькая мисс Бетки“, в котором героиня сидела на высокой табуретке». – «Так вот почему вы сидите в баре...» – «Да, я как раз сидела на табуретке, когда встретила его». – «Почему же вы не убежали, когда он

вас напугал?» – «Потому что, когда я была маленькой, мать мне говорила: „Если убежишь из дома, попадешь в большую беду“. – „Ну, а как насчет первой табуретки, то есть детского горшка?“ – „Меня усаживали на горшок и пугали, но мне было слишком страшно, чтобы я могла встать и убежать“.

Сценарий мисс Бетки запрещал ей убежать, да она и не знала, куда ей можно было бы бежать. Вместо этого она пила каждый вечер виски. В психотерапевтической группе ее стимулировали «сойти с табуретки» и подумать о себе самой. Раньше она всегда выглядела мрачной и сердитой, но вскоре стала улыбаться.

Мужу Бетки было хорошо известно, что после приветствия ее надо пугать (как это было при знакомстве в баре). Большинство женщин при этом убежали бы, но только не Бетки. Поэтому ему ничего не оставалось, как пугать ее снова и снова, что он и делал.

## Анализ

**Тезис:** Маленькая Бетки сидит на табуретке, замкнувшись в себе и ожидая «Паука», поскольку больше ей не на что надеяться. Он появляется и старается напугать ее, но она решает, что это самый прекрасный «Паук» на свете, и предпочитает остаться с ним. Он периодически пугает ее, но она все равно не убежит. Она может искать другого «Паука», но, убедившись,

что другого такого красивого нет, она остается «помогать ему ткать паутину».

*Диагноз:* порок характера.

*Детская сказка:* Стихи о маленькой Бетки.

*Роли:* Спаситель, Жертва.

*Переключения:* от Жертвы (обстоятельств) к Спасителю (мужчины) и Жертве (мужчины).

*Родительское наставление:* «Не поддавайся».

*Родительский образец:* «Ежедневный способ справиться – пить!»

*Родительское предписание:* «Не убегай, а то попадешь в большую беду».

*Позиция:* «Я – хорошая, если забочусь о нем».

*Решение:* «Если я не могу ему помочь, то найду кого-нибудь другого».

*«Футболка»:* впереди – «Я с этим справлюсь», сзади – «Бейте меня».

*Игры:* «Подумайте, какой ужас!»

*Антитезис:* «Хватит сидеть на табуретке, и хватит пить».

*Разрешение:* самой планировать свою собственную жизнь.

## Классификация

«Маленькая мисс Бетки» – это сценарий непобедителя. Ей не суждено преуспеть, но у нее по крайней мере

ре есть «Паук», сидящий рядом. Это целеориентированный сценарий, организованный по принципу «можно»: «Ты можешь помочь ему работать». В основе его лежит «До тех пор, пока...»: «Сиди в одиночестве, пока не встретишь Принца-Паука, потом можешь начать жить». Промежуток между первым в жизни приветствием и «прощай» структурируется ссорами и выпивкой, любовью и работой.

## **Старые бойцы не умирают, или «Кому я нужен?»**

Мак был храбрым офицером и любил людей, которыми командовал. Но однажды по их же неосторожности многие из них погибли. Мак обвинил в этом себя. К его страданиям добавились малярия, постоянное недоедание и другие беды, и Мак не выдержал, серьезно заболел. После выздоровления он стал трудиться с рассвета до заката, стараясь ни о чем не думать. Но как бы усердно он ни работал, по служебной лестнице он не продвигался ни на шаг. У Мака были долги, поэтому нужно было работать еще больше. Он поставлял провизию на свадьбы и различные юбилеи, но у него самого не было поводов для праздника. Он смотрел на все со стороны, создавая другим доброе настроение, помогая им веселиться за праздничным сто-

лом. Так ему удавалось как-то чувствовать себя нужным людям. По ночам приходило одиночество, мысли крутились, безостановочно. Лучше всего было в субботу вечером, когда он напивался и мог забыться и наконец почувствовать себя частью толпы, то есть таким же человеком, как все окружающие его люди. Такой образ жизни начался задолго до войны. Его мать уехала с каким-то военным, когда ему было шесть лет. Узнав об этом, он заболел истерической лихорадкой и пытался умереть, так как понял, что матери он не нужен. Трудиться он начал рано, но, сколько ни работал, толку никакого не было. Все заработанное ухитрялся каким-то образом у него вытянуть отец. Не успеет Макс что-либо купить себе, как отец немедленно эти вещи продаст. Он завидовал другим школьникам, потому что у них были матери. Из-за этого ему приходилось даже драться. Разбивать в кровь носы в школьном дворе — это он мог, но на войне на него угнетающе действовал вид убитых людей. Будучи хорошим снайпером, он жалел убитых врагов. Даже в гибели близких ему людей он не мог обвинить врага. Он винил себя в том, что товарищи погибли, а он остался жить. Поэтому он старался не усугублять свою вину и не наслаждался жизнью. Исключением были выпивки, но это он не считал... Он вел какую-то тяжкую жизнь, пытался разбить автомобиль, попадал в больницу, но выжил, много, почти безостановочно курил, несмотря на бронхит. После

длительного лечения, консультаций у психотерапевта Мак сумел возобновить дружеские отношения с матерью и стал чувствовать себя гораздо лучше.

## Анализ

**Тезис.** Старый солдат оказался ненужным своим родным, а друзей ему не удалось сохранить. Он много трудился, но не получал ощутимых результатов. Он оставался бесстрастным наблюдателем жизни, не участвуя в радости других. Ему хотелось помогать людям, но он не находил возможности быть кому-то нужным.

*Диагноз:* компенсированная шизофрения.

*Песня:* «Старые бойцы не умирают».

*Роли:* Неудавшийся Спаситель, Преследователь, Жертва.

*Переключения:* от Жертвы (матери и отца) к Спасителю (товарищей) и к Жертве (обстоятельств).

*Родительское наставление:* «Трудись усердно и помогай людям».

*Родительский образец:* «Вот способ с этим справиться – пей!»

*Родительское предписание:* «Не добивайся результатов».

*Позиция:* «Я не хороший», «Все другие хорошие».

*Решение:* «Я загублю себя – работой».

*«Футболка»:* впереди – «Я хороший парень», сзади

— «Даже если это меня погубит».

*Времяпрепровождение*: воспоминания о войне.

*Игра*: «Я всего лишь пытаюсь помочь вам».

*Антитезис*: «Хватит убивать себя».

*Разрешение*: включиться в жизнь и идти вперед.

## **Классификация**

«Старый боец» – сценарий «непобедителя». Однако идти вперед, делать карьеру – для многих старых бойцов дело чести. Это целеориентированный сценарий, организованный по принципу «нельзя»: «Нельзя идти вперед, пока они тебя не позовут». В основе его – «после»: «После того, как война закончилась, остается лишь медленно умирать». Время ожидания смерти заполняется возможностью помогать людям и воспоминаниями о былых сражениях.

## **Победитель дракона, или «Папочка знает лучше»**

...Жил некогда человек по имени Георгий, прославившийся тем, что побеждал драконов и оплодотворял бесплодных женщин. Он бродил по стране свободный и независимый (так по крайней мере казалось). Однажды в летний день он скакал на лошади по сте-

пи и вдруг заметил вдали языки пламени, взрывающиеся к поднебесью. Приблизившись, он услышал ужасный рев, сквозь который прорывались пронзительные девичьи крики. «Так, – подумал он, беря копьё наперевес. – Уже третий дракон с девицей на этой неделе. Я убью злодея, и, конечно, моя храбрость будет вознаграждена». «Держись, мерзавец!.. – крикнул Георгий дракону и ободрил девицу: – Не бойся». Дракон стал рыть когтями землю, предвкушая не только двойной обед, но и то, что он любил еще больше, – хорошую драку. Девица по имени Урсула простерла вверх руки и закричала: «О мой герой! Я спасена!» Она не только радовалась спасению, но и предвкушала увидеть прекрасное зрелище, за которое (поскольку на самом деле она не была девицей) надеялась отблагодарить спасителя.

Георгий и дракон разъехались, готовясь к схватке. Урсула приветствовала обоих. В этот миг появился еще один всадник на коне с украшенной серебром уздечкой и сумками, набитыми золотом. «Эй, малыш!» закричал новоприбывший.

Георгий удивленно обернулся: «Пап, как я рад тебя видеть!»

Развернувшись, он спешил, чтобы поддержать стремя отцу. Последовал разговор между отцом и сыном. Иногда был слышен голос Георгия: «Да, папа. Конечно, папа. Как ты скажешь, папа». Ни дракон, ни Ур-



сула не слышали, что говорил отец, но скоро им стало ясно, что разговор обещает быть долгим.

«О боже! – воскликнула Урсула, сердито топнув ногой. – Где же герой? Как появился этот старик, так мой спаситель только кланяется, расшаркивается. И ноль внимания на меня, бедняжку!» – «Действительно, сказал дракон. – Это, кажется, надолго». Он выключил пламяизвергатель, растянулся на траве и громко захрапел. Наконец старик уехал, а Георгий стал готовиться к схватке. Он взял наперевес копьё, ожидая, что дракон изрыгнет пламя, а Урсула радостно закричит. Но он услышал: «Хам!» Это выкрикнула Урсула и пошла прочь. Дракон поднялся на ноги, сказал: «Чудак» – и тоже ушел. Увидев это, Георгий с криком: «Эй, папа!» – поскакал вслед за отцом. Урсула и дракон одновременно обернулись и прокричали: «Жаль, что твой отец старый, а то бы он мог куда лучше заменить тебя!»

## **Зигмунд, или «Если не выходит так, попробуем иначе»**

...Зигмунд решил стать великим человеком. Он умел работать и поставил себе целью проникнуть в истэблшмент. Это, он считал, все равно, что войти в небесные врата. Его, однако, туда не допускали. Тогда он решил обратиться к преисподней (речь шла о бес-

сознательном). Там не было истэблишмента, там всем было все равно.

И он обрел авторитет в преисподней. Успех его был столь велик, что скоро истэблишмент переместился в преисподнюю.

## Анализ

**Тезис.** Кто-то решает стать великим человеком, но окружающие создают ему всяческие препятствия. Вместо того чтобы использовать время на их преодоление, он все обходит стороной, находит проблему, достойную его рвения, и в «преисподней» становится великим человеком.

*Диагноз:* фобии.

*Герои:* Ганнибал, Наполеон и т.п.

*Роли:* Герой, Оппоненты.

*Переключения:* Герой, Жертва, Герой.

*Родительскоенаставление:* «Работай усердно и не оставляй труда».

*Родительскийобразец:* «Используй свой ум и найди ему применение».

*Родительскоепредписание:* «Будь великим человеком».

*Позиция:* «Я в порядке, когда я творю», «Они в порядке, если они думают».

*Решение:* «Если не добраться до небес, то попр-

бую в преисподней».

«Футболка»: не видно ничего (ни на груди, ни на спине).

«Премииальные купоны»: не собирает.

Игры: на игры нет времени.

Антитезис: нет необходимости.

Разрешения: имеется их вполне достаточно.

## Классификация

Это сценарий «победителя». Ведь Зигмунда ведет по жизни сценарий, так как он знает, что должен делать. Это целеориентированный сценарий, организованный по принципу «можно»: «Если не получается так, можно попытаться иначе». В основе его лежит «всегда»: «Никогда не прерывай усилий (всегда пробуй)». Сказав «здравствуйте», он тут же принимается за работу.

## Флоренс, или «Ясновидение»

...Мать желала для своей дочери Флоренс хорошей партии и счастливого места в обществе. Однако Флоренс решила, что ее судьба – в служении человечеству. Более четырнадцати лет все окружающие старались ее переубедить, но все было напрасно. Она добилась своего и стала медицинской сестрой. С огром-

ным трудом, преодолевая всевозможные препятствия, она снискала уважение со стороны даже высшего общества. Посвящая всю себя делу, Флоренс не участвовала в интригах, была очень скромной, не создавала себе рекламу, но стала известна всему миру.

## Анализ

**Тезис.** Мать внушала Флоренс светские амбиции, но в глубине души девушка ощущала свое более высокое предназначение. Она отчаянно боролась с матерью за право избрать собственный путь. Окружающие воздвигали на этом пути препятствия, но Флоренс не тратила времени на игры, она обходила все препятствия в поисках великих задач и стала героиней.

*Диагноз:* кризис взросления.

*Героиня:* Жанна д'Арк.

*Роли:* Героиня, Оппоненты.

*Переключения:* Жертва, Героиня.

*Родительскоенаставление:* «Выйди замуж за богатого человека».

*Родительский образец:* «Делай так, как тебе говорят».

*Родительское предписание:* «Не спорь».

*Предписание* (скорее всего отца): «Будь героиней, как Жанна д'Арк».

*Позиция:* «Я хорошая, если я действую», «Они хоро-

шие, если мне не мешают».

*Решение:* «Я буду служить человечеству, иначе я не могу».

*«Футболка»:* впереди – «Заботиться о раненых солдатах», сзади – «Делай это лучше, чем делали прежде».

*«Премиальные купоны»:* не собирает.

*Игра:* нет времени на игры.

*Антитезис:* не нужен.

*Разрешения:* имеется их вполне достаточно.

## Классификация

Это сценарий «победителя», классифицируемый так же, как и предыдущий. В обоих случаях герои брали неудавшийся сценарий (Ганнибал, Наполеон, Жанна д'Арк) и превращали его в успешный, причем вопреки противодействию окружающих. Это удалось благодаря тому, что оставлялись открытые возможности, позволяющие обойти препятствия, не сталкиваясь с ними лоб в лоб. Такая гибкость ни в коей мере не умаляет решимости действовать и не мешает достижению желаемого.

## Трагические сценарии

Можно спорить о том, являются ли победители по-

бедителями именно потому, что их побуждает к этому сценарий, или потому, что им разрешен самостоятельный выбор. Относительно неудачников, наверное, нет сомнений в том, что они подчинены родительскому программированию и собственному внутреннему «демону». Трагические сценарии могут быть «высокими» и «низкими». «Высокие» становятся источником вдохновения и могут воплощаться в образах благородных героев на театральных сценах. В «низких» в основном вновь и вновь воспроизводятся одни и те же сюжеты, появляются одни и те же мрачные типы, которые располагаются в унылых декорациях социального дна, то есть в тех местах, которые общество предоставляет неудачникам. Там они собирают свои «коричневые купоны»: в кабаках, ломбардах, в залах судебных заседаний, в больницах, моргах и различных злчных местах.

В жизни неудачника сценарный элемент легко различим, ибо итог этой жизни всегда типичен. Поэтому книги по психиатрии и криминологии, с их бесконечным количеством конкретных примеров, представляют собой прекрасный источник для изучения таких сценариев.

Дети, по существу, являются «пленниками» родителей, которые могут в основном сделать из них все, что пожелают. Девочке, например, могут говорить, что она истеричка, плакса и жалеет только себя. Родители зна-

ют ее слабые места и иногда мучают ее в присутствии гостей, до тех пор пока она, не выдержав, не ударится в слезы. Если же ей уже известно, что слезы – это знак «жалости к себе», то она может постараться не плакать, но, когда сдерживаться ей становится невозможно, бурный ее плач может быть похож на припадок. Родители говорят: «В чем дело? Каждый раз, когда у нас гости, она закатывает истерику. Что за плакса...» и т.д. Главный вопрос для сценарного аналитика в подобной связи будет таким: «Как бы вы воспитывали девочку, чтобы, будучи взрослой, она вела бы себя так же, как эта пациентка?» Ответ на такой вопрос помогает психотерапевту восстановить процесс воспитания пациента.

Некоторые люди, отсидевшие долгие годы в тюрьме, выйдя на свободу, страшатся сложностей и проблем «большого» мира, поэтому стараются вновь нарушить закон, чтобы скорее попасть обратно в камеру. Тюремное существование, конечно, и неприятно, и убого, но это знакомый для такого человека мир. Он хорошо знает, как надо здесь себя вести, чтобы избежать серьезной беды. Здесь рядом его «друзья». Точно так же, когда пациент старается вырваться из «клетки» своего сценария, он находит внешний мир холодным и неприветливым. Перестав играть в старые игры, чаще всего он теряет прежних друзей. Надо приобретать новых, но известно, что это совсем не легко. И он стремится

ся вернуться в прежнее состояние, ведомый тюремной ностальгией.

## **Золушка**

### **Происхождение Золушки**

С точки зрения сценарного аналитика в истории Золушки есть все. Здесь имеется множество взаимосвязанных сценариев, бесчисленные детали, чреватые новыми интересными открытиями, много жизненных прототипов для каждой роли.

В США сказка «Золушка» больше известна под названием «Хрустальный башмачок». Перевод французской сказки Шарля Перро впервые опубликован в США в 1697 году. Поучения, которыми Шарль Перро сопровождал историю Золушки, были, на наш взгляд, Родительскими предписаниями. Автор говорил о счастливом даре, который больше, чем красота лица; обаяние этого дара превосходит все другое. Именно это и дала Золушке фея. Она так заботливо ее наставляла, так обучала благородным манерам, что Золушка стала королевой.

В последних трех положениях описан настоящий Родительский образчик, полученный Золушкой от феи: это точная модель воспитания леди, о которой мы уже



упоминали. Шарль Перро делает еще один вывод – о необходимости родительского разрешения в том случае, если ребенку суждено совершить в своей жизни что-либо важное. Он говорил о том, что человеку, бесспорно, нужны ум, отвага и благородство. Но ни одна из этих добродетелей не проявит себя в жизни, если человек не получит благословения от волшебников и пророков.

Теперь мы рассмотрим представление о Золушке с марсианской точки зрения, в том виде, как она выглядит в сказке Перро, которую знает большинство детей, говорящих по-английски, и обсудим различные содержащиеся в сказке сценарии, многие из которых легко обнаруживаются в реальной жизни. Как и в случае с Красной Шапочкой, мы придем к интересному выводу о том, что происходит с персонажами сказки после того, как она закончилась.

## **История Золушки**

Согласно Перро, жил некогда джентльмен, женившийся второй раз на вдове, самой гордой и надменной женщине из когда-либо живших. (Несомненно, она, как это обычно случается с подобными невестами, была еще к тому же и фригидна.) У нее росли две дочери, во всем на нее похожие. Он же имел дочь от первого брака, милую и добрую девушку, унаследовавшую ха-

актер матери чудеснейшего в мире создания.

После свадьбы мачеха стала обращаться с Золушкой очень жестоко. Для нее было невыносимо присутствие Золушки, внешний вид которой подчеркивал грубость и неуклюжесть ее собственных дочерей. Бедняжка терпела все безропотно и не могла даже пожаловаться отцу, который был под каблуком у жены и не смог бы прислушаться к ее жалобам. Выполнив всю тяжелую работу, она шла в угол за печкой и сидела на куче золы, отчего и получила свое прозвище – Золушка.

В один из дней королевский сын давал бал. Приглашались все, кто хотя бы что-то значил в королевстве. Были приглашены и две сводные сестры Золушки. Она помогала им причесываться и одеваться, а они в это время только насмехались над ней. Золушке оставалось лишь согласиться, что королевский бал не для нее, грязной и бедной девушки. Когда сестры ушли на бал, она стала горько плакать.

Но вдруг появилась прекрасная фея и объявила, что Золушка тоже может отправиться на бал. «Сходи в огород и принеси тыкву», – сказала она девушке. Затем тыкву она превратила в золотую карету. В карету впряглась четверка мышей, крыса стала веселым толстым кучером с роскошными усами, а на запятки кареты вскочили лакеи-ящерицы. Золушка получила чудесное вечернее платье, драгоценности и маленькие хрустальные башмачки. «Тебе только нельзя оставаться

на балу после того, как часы пробьют полночь», предупредила фея.

Появление Золушки на балу стало сенсацией. Принц посадил ее на почетное место, и сам король, хотя и был в преклонных летах, то и дело на нее поглядывал и что-то шептал о ней королеве. Около двенадцати часов Золушка покинула бал. Когда сестры вернулись домой, она притворилась спящей. Они наперебой рассказывали о прекрасной незнакомке. Золушка, улыбаясь, даже спросила: «Она, наверное, и в самом деле прекрасна... Как мне хочется на нее посмотреть! Не могли бы вы дать мне одно из ваших платьев, чтобы я пошла на бал завтра?» Но сестры, конечно, ей платья не дали.

На следующий день Золушка так увлеклась танцами, что перестала следить за часами. Услышав бой часов в полночь, она вскочила и бросилась бежать, как испуганный олень. Принц пытался остановить ее, но не удержал, и у него остался лишь хрустальный башмачок, упавший с маленькой ножки Золушки. И тогда на следующий день принц велел трубить в трубы и объявить, что возьмет в жены ту, чьей ножке придется впору потерянный хрустальный башмачок. Он послал придворных мерить его всем женщинам королевства. После того как сестры безуспешно пытались всунуть в башмачок ступни своих ног, появилась Золушка и сказала: «Дайте попробовать и мне». У сестер это вызва-

ло приступ хохота, но придворный, посланный с поручением, сказал, что, согласно приказанию, он не должен делать исключений. Он предложил Золушке сесть, и ее ножка легко скользнула в башмачок, как будто он был не из хрусталя, а из воска. Удивление сестер было неопишваемым, но еще больше они удивились, когда девушка вынула из кармана фартука второй башмачок и поставила рядом с первым. Вдруг появилась фея и одним движением волшебной палочки сменила платье Золушки на великолепный наряд.

Увидев, что Золушка и есть та прекрасная принцесса, сестры стали просить у нее прощения. Золушка обняла их и простила. Затем она поехала к принцу и вскоре вышла за него замуж. Она предоставила обеим сестрам покои во дворце и выдала их замуж за знатных лордов. Все три свадьбы были сыграны в один день.

## **Взаимосвязанные сценарии**

В этой сказке столько интересного, что не знаешь, с чего начать обсуждение. Сюжет, оказывается, гораздо сложнее, чем это кажется на первый взгляд. Вот действующие лица в порядке их появления: Отец Золушка Лакеи (Королева) Мачеха (Мать) (Люди на балу) (Слуги) Дочь А. Фея Принц Придворный Дочь В. Кучер Король Два лорда. Сюда входят основные персонажи, несколько лиц, не имеющих собственного текста или

с одной репликой, и много других персонажей. Самое интересное в этом сюжете, что почти у всех имеется «второе дно», то есть вторая роль.

Характерной чертой является четкость переключения, что обычно бывает почти во всех историях, предназначенных детям. Вначале у Золушки как будто бы все в порядке, затем она становится Жертвой, потом Преследователем, наконец, Спасителем. Мачеха и ее дочери превращаются из Преследователей в Жертв. В сказке имеются две классические роли, обычно обнаруживаемые в игре «Алкоголик». Роль Поставщика в сказке играет фея, предоставляющая Золушке все, что ей необходимо, а роль Простаков исполняют лорды, которым предназначены в жены страшные сестры.

Рассмотрим сценарии участников. Весьма нетрудно понять, как много персонажей обнаруживают природу своих сценариев в этой, казалось бы, очень простой сказке.

1. *Золушка*. У нее было счастливое детство, пока была жива ее мать. Затем ей было предназначено страдание, но произошло некое событие. Решающие сцены структурированы по времени: она может радоваться сколько угодно, но до тех пор, пока не пробьет полночь, когда ей надо возвращаться в прежнее состояние. Золушка избегает соблазна сыграть в игру «Подумайте, какой ужас!» даже с собственным отцом. Она кажется смирившейся со своим несчастьем, но вдруг

разворачивается сцена на балу. Она разыгрывает «Ну-ка, поймай меня» с принцем, а затем (сопровождая игру сценарной улыбкой) «Я кое-что знаю» – с сестрами. Кульминацией оказывается сокрушительный ход в игре «Ах, что она говорит!». И Золушка с лукавой улыбкой получает выигрыш, полагающийся ей по сценарию «победителя».

2. *Отец*. По сценарию ему предназначено потерять первую жену и жениться на властной (скорее всего фригидной) женщине, которая заставит страдать его и Золушку. Но у него, оказывается, была спрятана «козырная карта».

3. *Мачеха*. У нее сценарий «неудачницы». Она также разыгрывает «Ах, что она говорит!» с отцом Золушки, заставив его жениться на себе. Сразу же после свадьбы она обнаруживает свое подлинное злобное Я. Она живет только для дочерей, надеясь, что ее скупость обернется для них королевским выигрышем. Но ее надежды не сбываются.

4. *Сестры*. Их антисценарии основаны на материнском наставлении: «Думайте о себе, а простак пусть расплачивается». Однако исход предопределен предписанием: «Ничего не выйдет». Поскольку такому же сценарному предписанию следует их мамаша, можно предположить, что оно получено еще от ее родителей. В своей грубой игре вначале они издеваются над Золушкой, потом просят и получают у нее прощение.

5. *Фея*. Наверное, это самый интересный персонаж. Какими мотивами она руководствуется, наряжая Золушку для бала? Наверное, можно было бы только приласкать и утешить ее, а не отсылать в сияющий огнями дворец? Ситуация была такова, что мачеха с дочками уехали на бал, а в доме оставались только Золушка и ее отец. Зачем фее так нужно было избавиться от Золушки? Что делали фея и отец девушки, оставшись одни на весь вечер? Предписав Золушке не задерживаться на балу после полуночи, фея могла быть уверенной, что, с одной стороны, раньше этого времени Золушка не вернется, а с другой – она вернется в дом первой. Это давало гарантию, что ни мачеха, ни сестры не застанут ее вместе с отцом Золушки, ибо возвращение Золушки – сигнал, что пора исчезнуть. Можно считать, что такой взгляд циничен, но очень похоже на то, что все это придумано, чтобы дать возможность отцу и фее остаться наедине.

6. *Принц*. Он, конечно, Растяпа и после женитьбы, безусловно, свое получит. Он дважды давал девушке исчезнуть, не оставив о себе никакой информации. Он не сумел ее догнать, когда она убегала в одной туфельке. Вместо того чтобы найти ее самому, он послал на это дело приятеля. Наконец, он женился на девице из весьма сомнительного семейства и неизвестно как воспитанной, причем менее чем через неделю после знакомства. По первому впечатлению может показать-

ся, что он победил, но обстоятельства говорят о том, что у него скорее всего сценарий «неудачника».

7. *Король*. У него наметанный глаз на девушек и язык «без привязи». Кроме того, он не умеет предостеречь своего импульсивного сына.

8. *Придворный, или Дженгльмен*. Это самый ясный из всех персонажей сказки. Он, с одной стороны, не сентиментальничал, с другой – не проявлял высокомерия и не смеялся над Золушкой, как ее сестры, а делал свое дело с сознанием выполняемого долга. Он не убежал с Золушкой сам, как поступил бы иной на его месте, а доставил ее принцу в целостности и сохранности. Это честный, деловой и принципиальный человек.

9. *Два лорда*. Только недотепы могут позволить женить себя на двух сомнительных девицах, с которыми познакомились только в день своей свадьбы.

## **«Золушка» в реальной жизни**

Самое интересное, что всем персонажам сказки имеются соответствия в реальной жизни. Расскажем, например, историю Золушки из настоящей жизни.

...Родители Эммы развелись, когда она была маленькой. Девочка осталась с матерью. Вскоре отец женился вторично. Двое дочерей его новой жены ревновали отчима, когда Эмма приходила к ним в гости, и постоянно твердили, что он дает ей слишком много де-



нег. Через несколько лет мать Эммы вышла замуж, девочке пришлось переехать к отцу, поскольку мать и отчим интересовались выпивкой больше, чем дочерью. В новом доме Эмма не почувствовала себя счастливее, поскольку мачеха явно демонстрировала свое нерасположение, а отец за нее не мог заступиться. Все доставалось ей в последнюю очередь, сестры ее дразнили. Она была застенчивым подростком, мальчики не обращали на нее внимания. У сестер же было много компаний, в которые Эмму никогда не приглашали.

Но у Эммы было одно преимущество. Она знала то, чего другие не знали. Отец имел любовницу, разведенную женщину по имени Линда, которая носила дорогие украшения. По секрету от остальных Эмма и Линда стали друзьями и часто подолгу беседовали об отце. Линда давала Эмме множество советов по самым разным делам и была для нее фактически доброй феей. Ее особенно беспокоило то, что Эмма живет так одиноко.

Однажды утром Линда сказала: «Твоя мачеха уехала, сестры отправились на свидание, а ты почему сидишь одна? Что в этом хорошего? Бери мою машину, одевай лучшее мое платье и поезжай на танцы. Может быть, ты познакомишься там с хорошим парнем. А ровно в шесть часов приезжай ко мне, будем обедать». Эмма решила, что отец и Линда хотят остаться одни, поэтому согласилась на предложение Линды.

На танцах Эмма познакомилась с красивым парнем по имени Ролан. Они стали встречаться. Однако друг Ролана, не расстававшийся с гитарой, проявил к ней больше внимания. Вскоре она стала чаще бывать с этим Принцем, который казался очень бедным человеком. Эмма не хотела, чтобы Принц появлялся у нее дома, так как боялась, что родители не одобрят его вольные манеры и бедную одежду. Поэтому за ней заходил Ролан. В это время его девушка ждала их за углом, потом присоединился Принц, и они вчетвером весело проводили время. Отец, мачеха и сестры считали, что она встречается с Роланом. Это очень забавляло Эмму.

На самом деле Принц не был беден. Он происходил из обеспеченной семьи, получил хорошее образование, но хотел стоять на собственных ногах и стать артистом. Постепенно он этого добился и даже обрел известность. Эмма и он решили рассказать родителям об их отношениях, пока те не узнали правду со стороны. Для Эмминых сестер это было полной неожиданностью. Раньше они млели, слушая по радио записи выступлений Принца, а теперь пылали от ревности, узнав что их «бедная Золушка» выходит за него замуж. Но Эмма не упрекала их за прошлое дурное обращение с ней, наделяла их бесплатными билетами на концерты своего Принца и даже представила их кое кому из его друзей.

## После бала

Зная, как ведут себя реальные люди, нетрудно вообразить, что происходило с Золушкой после свадьбы. Она обнаружила, что быть Принцессой совсем не весело. Попробовала еще разок сыграть с Принцем в «А ну-ка, догони», однако и это ее не развлекло. Попробовала дразнить сестер, когда те делали визиты, но оказалось, что в новой ситуации они стали безответными, как овечки. Это было неинтересно. Король-отец иногда странно на нее поглядывал. Но он был не так молод, как хотел казаться, так что она запретила себе думать о нем. Королева-мать была с ней мила, но держалась, как это и подобает, с королевским достоинством. Что касается прочих Придворных, то по отношению к ним следовало держаться с достоинством Золушке. В положенное время у Эммы родился сын, которого все очень ждали. В связи с этим было много шума и торжеств. Но больше детей у них не было. Маленький Герцог подрос, им занялись бабушки и няни, а Золушка скучала, как прежде. Особенно тяжело было ей днем, когда муж уезжал на работу, и вечером, когда он в компании Придворных Джентльменов спускал деньги за карточным столом.

Вскоре она сделала удивительное открытие: самыми интересными для нее людьми оказались судомой-

ки и служанки, занятые на кухне. Сначала она хранила это в секрете, стараясь найти извинительный предлог, чтобы подольше побыть на кухне. Но потом, не удержавшись, стала давать служанкам дельные советы, свидетельствующие о глубине ее познаний в этой сфере. Путешествуя в карете по маленькому «королевству», иногда с сыном, а иногда одна, пересекая кварталы бедноты, минуя убогие деревенские хижинки, она обнаружила то, что в глубине души давно прекрасно знала: в «королевстве» тысячи женщин были судомойками. Она останавливалась, чтобы поговорить об их труде.

Скоро у нее вошло в привычку посещать беднейшие дома, где женский труд был особенно тяжелым. Ей нравилось надевать старое платье, сидеть с бедными женщинами, говорить с ними и помогать им. Слух о ее причудах пошел по «королевству». Принц сердился, но она знала, что ей нужно, и вела себя попрежнему. Однажды ее сопровождала одна из Придворных Дам. Со временем этими прогулками заинтересовались и другие дамы. Вскоре у знатных дам вошло в моду с утра надевать старое платье и выезжать в город, чтобы помочь бедным женщинам в их черной работе, а заодно послушать всякие интересные истории.

Однажды Принцессе пришло в голову, что неплохо бы собрать вместе всех дам, ее помощниц, и обсудить их общие проблемы. После этого родилось «Дамское

общество помощи бедным женщинам», избравшее ее своим президентом. Так «Золушка»-Эмма нашла свое место в жизни и даже сделала вклад в благосостояние своего «королевства».

## **Волшебные сказки и реальные люди**

В повседневной жизни довольно легко найти аналогии любимым персонажам из истории Золушки: от самой Золушки и ее близких до бестолкового Принца и Короля, далее – до веселого усатого кучера, который так и не сказал ни слова, а жизнь свою начинал крысой. Встречаются в жизни «примериватели» туфельек, которые тычут пальцем в небо, а могут попасть в самую точку.

Психотерапевт обычно, слушая пациента, соображает, какая же волшебная сказка свяжет воедино рассказанные им события? Но гораздо проще бывает попросить самого пациента изложить свою историю в форме сказки. Приведем как пример рассказ Друзиллы, которая была не пациенткой, а участницей семинара, анализирующего волшебные сказки.

...Один из предков Друзиллы несколько поколений назад изобрел широко применяемое в домашнем хозяйстве приспособление, которое было названо его именем. Потомок этого человека – Ванесса – стала матерью Друзиллы. Отец Ванессы умер, когда она была

еще ребенком. Ванессе пришлось перейти жить в дом брата своего отца по имени Чарльз; который владел большой усадьбой недалеко от Лос-Анджелеса, с бассейном, теннисными кортами, собственным озером и даже полем для гольфа. Ванесса росла в этой обстановке, встречаясь с людьми из разных стран. Однако счастливой себя не чувствовала и в семнадцать лет сбежала с филиппинцем по имени Мануэль. Двое ее дочерей Друзилла и Эльдора – росли на Филиппинах. Друзилла была отцовской любимицей. Эльдора – сорванец. Она была спортсменкой – всадницей, стрелком из лука и любительницей гольфа. Отец ее наказывал, а Друзиллу ни разу не тронул даже пальцем. Однажды, когда Эльдоре было уже восемнадцать лет, отец хотел ее наказать. Она была с него ростом и гораздо сильнее. Когда отец приблизился, Эльдора съехала, как это всегда делала раньше, но вдруг произошло что-то странное. Друзилла увидела, как Эльдора выпрямилась и, сжав кулаки и негодуя глядя отцу в глаза, выкрикнула: «Не смей меня больше трогать!» Отец постоял и ушел. Очень скоро Ванесса потребовала развода и вместе с двумя дочерьми вернулась в усадьбу дяди Чарльза.

Друзилла тоже живет в этой усадьбе. Она познакомилась с человеком из далекой страны и стала его женой. У них двое детей. Ей всегда по душе было рукоделие, и она занялась ткацким ремеслом. Интерес к на-

родному ремеслу и привел ее на семинар по изучению волшебных сказок. Друзилле предложили рассказать свою историю в форме сказки, используя язык сценарного анализа, чтобы действующими лицами были лягушки, принцы и принцессы, победители и неудачники, ведьмы и великаны. Вот что у нее получилось.

...Жил некогда король, покоривший много земель, которые после его смерти достались его старшему сыну. Королевство переходило от поколения к поколению. Поскольку старший сын получил в наследство все богатство отца, то младшим детям почти ничего не осталось. У одного из бедных младших братьев росла дочь по имени Ванесса. Однажды отец погиб на охоте. Дядя Ванессы, король, взял ее в свой дворец, где она встретила принца из незнакомой далекой страны. Принц забрал ее в свое заморское королевство, в котором росли чудесные цветы и дикие леса. Но скоро она обнаружила, что ее принц Мануэль на самом деле был Лягушкой. Мануэль тоже удивился, найдя, что его милая невеста, которую он считал Принцессой, на самом деле Ведьма. У Мануэля и Ванессы росли две дочери. Старшая, Эльдора, была Лягушкой, как и ее отец. Он ее не любил, бранил и бил, когда она была маленькой. Младшая дочь, Друзилла, была Принцессой, и Мануэль соответственно с ней обращался.

Однажды к Эльдоре явилась Фея и сказала: «Я тебя защищу. Если отец попытается тебя ударить, вели ему

остановиться». Поэтому, когда отец в следующий раз попытался ударить Эльдору, то она вдруг почувствовала в себе силу и сказала, чтобы он никогда больше ее не трогал. Мануэль оскорбился и решил, что это его жена, Ванесса, настроила дочь против него. Ванесса задумала развод. Вместе с дочерьми она покинула далекое «королевство» и вернулась к дяде Чарльзу. Однажды там появился Принц, который влюбился в Друзиллу. Они поженились, и у них родились две дочери. С тех пор Друзилла счастлива. Она воспитывает детей и тклет красивые ковры.

Всем присутствующим на семинаре сказка понравилась.

## **Как возникает сценарий**

...Седовласый человек сидит за фортепиано. Его пальцы бегут по клавишам. Медленно разворачивается свиток с нотными знаками, нанесенными еще его предками. Музыка, то печальная, то бравурная, то беспорядочная, то стройная и мелодичная, захватывает душу чудесными звуками. Иногда человек изобретает собственный пассаж или рефрен, который либо органически вливается в музыку либо совсем нарушает гладкое звучание прекрасной мелодии. Он прерывает *игру* и отдыхает, ибо свиток толще, чем все книги судеб, хранящиеся в храмах. В нем законы и пророки,



песни и плачи. Ветхий и Новый завет, поистине великолепный или непосредственный, ужасный или вообще убогий дар, вручаемый ему, виток за витком, его любящими или равнодушными, или злыми родителями. Ему кажется, что музыка его собственная, о чем свидетельствует яркий блеск его обычно потухших глаз.

Иногда в паузах он встает, чтобы принять аплодисменты или свист родственников и друзей, также убежденных, что он исполняет собственную музыку... Также как этот седовласый пианист, живет каждый человек, играя то чужую, то свою «музыку».

Почему люди, с их веками накопленной мудростью, стремящиеся к истине и самопознанию, оказываются в основном в ситуации механического воспроизведения с соответствующим пафосом и самообманом? Наверное, потому, что люди любят своих родителей, потому, что так гораздо легче жить, и еще, видимо, потому, что мир ушел недостаточно далеко от своих обезьяноподобных предков, чтобы суметь устроить свою жизнь иначе. Мы знаем себя лучше, чем знали обезьяны, но все равно недостаточно. Сценарии возможны лишь потому, что большинство людей не понимают, что в действительности они могут порой причинить себе самим и своим близким. Понимать – значит выйти из-под власти сценария. Многое в физическом, интеллектуальном и социальном поведении человека происходит как бы само собой, вне его сознательных усилий просто

потому, что он так запрограммирован. Через окружающую среду эти аспекты глубоко воздействуют на его судьбу, при этом сам он может сохранять иллюзию автономности. Но есть средства, которые могут влиять на психологию человеческой судьбы.

## **Подвижное лицо**

Подвижность человеческого лица – это не строго контролируемый процесс. В основе его лежит простейший биологический факт, имеющий огромное значение. Нервная система человека сконструирована так, что визуальное воздействие движения лицевых мышц гораздо сильнее, чем кинетическое. Например, маленькие мышцы вокруг рта могут сдвинуться только на пару миллиметров, причем сам человек порой этого даже не заметит, однако окружающие могут воспринять такое выражение рта как какой-то определенный знак. Можете проверить это перед зеркалом. Насколько человек не воспринимает собственного внешнего облика, легко показать на самом обыкновенном примере – когда он пытается прикоснуться языком к внешней стороне своих нижних или верхних зубов. Ему кажется, что он делает это скромно и деликатно. Лицо при этом остается как будто бы почти неподвижным. Но если взглянуть на себя в зеркало, то станет видно, что даже легкое движение языка вызывает значительное

искажение черт лица, особенно подбородка, и передается шейным мускулам. Если человек более чутко, чем обычно, прислушивается к своим ощущениям, то заметит движение мускулов и на лбу, и на висках.

В пылу общения такое происходит постоянно. Сам человек этого не замечает; то, что ему кажется легчайшим мускульным движением, вызывает изменение выражения его лица. А в это время Ребенок в его партнерше может жадно искать (насколько это допускают хорошие манеры) подтверждения в изменении его чувств и намерении. Так что выражение лица человека всегда высказывает больше, чем он сам предполагает, если, конечно, он не принадлежит к людям, сознательно делающим свое лицо неподвижным и непроницаемым, чтобы не обнаруживать своих подлинных реакций. Но в свою очередь это свидетельствует о том, как важны выражения лиц в ходе общения, так как непроницаемые лица заставляют других чувствовать себя неудобно, не способствуют контакту и стремлению вести себя естественно в сложившейся обстановке.

Подобные факты, наверное, и объясняют почти сверхъестественную интуицию, определяющую отношение детей к другим людям. Дети еще не знают, что нельзя пристально вглядываться в лицо другого, а потому смотрят и видят то, что сам субъект не осознает, а взрослые могут не заметить. Обычно Взрослый в человеке воспитанно избегает пристальных взглядов в

лицо собеседника, тогда как его Ребенок нахально глязеет и заключает, чаще всего правильно, о том, что на самом деле думает и чувствует партнер по разговору. Особенно удачным это бывает в «первые десять секунд» после знакомства, когда человек еще не знает, как подать себя, и может выдать то, что позже попытается скрыть. В этом ценность первых впечатлений. В результате человеку не известно, сколь многое он обнаружил из-за подвижности своего лица. То, что он постарался скрыть даже от себя самого, собеседник сможет увидеть со всей очевидностью и соответственно организовать свое поведение, к удивлению своего партнера. Сам того не сознавая, человек подал сценарные сигналы. Окружающие в основном реагируют именно на них, а не на его «персону» или на его представление о самом себе. В результате сценарий может разворачиваться независимо от его желаний. Он, конечно, не может чувствовать себя ответственным за это и говорит, сохраняя иллюзию автономии: «Не понимаю, что это он так себя ведет. Я ведь не подал никакого повода. Странные все-таки люди...» Если его поведение достаточно необычно, окружающие могут реагировать совсем непостижимым для него образом. Так нередко возникают и подкрепляются обманы, различные сложные ситуации.

Справиться с таким положением довольно-таки просто. Изучив с помощью зеркала выражения собствен-

ного лица, можно понять, что заставляет людей реагировать на него так или иначе. При желании можно научиться изменять ситуацию. Если Вы не актер, у Вас, скорее всего, такое желание не возникнет. В действительности большинство людей так погружены в свои сценарии, что используют любой предлог, лишь бы не изучать собственное отражение. Некоторые люди заявляют, что это искусственная процедура, будто бы естественно предоставлять сценарию механически порождать заранее predetermined ситуации.

...Клара – очень воспитанная женщина из Латинской Америки. Она является собой выразительный пример того, как глубоко воздействует подвижность лица на человеческие взаимоотношения. Она появилась в психотерапевтической группе в связи с тем, что ее муж задумал с ней расстаться. По ее словам, ей не с кем было посоветоваться, хотя дома вместе с ними жили их трое взрослых детей. Муж отказался прийти с нею, но двадцатилетний сын с готовностью принял наше приглашение.

«Мне трудно разговаривать с матерью вообще, – сказал он, – и даже сейчас нелегко говорить о ней. Она так ранима, что часто чувствует себя мученицей. Прежде чем сказать ей что-нибудь, я должен трижды подумать, как она это воспримет. Я ничего не могу сказать ей прямо...» Речь сына длилась несколько минут, а мать в это время сидела рядом в несколько напря-

женной позе, выпрямившись и сложив руки на коленях, как привыкла это делать в детстве. Можно было видеть лишь движения ее лица, головы, шеи. Слушая сына, она сначала удивленно подняла брови, затем насупилась, слегка покачала головой, поджала губы, печально склонила голову, вновь подняла глаза, а потом поникла головой набок в позе мученицы. Эти пластические движения головы и лица длились все время его речи – кинематографическая картина эмоциональной выразительности. Когда сын закончил, психотерапевт задал ей вопрос: «Почему вы так демонстрировали свое отношение к словам сына?» – «Я этого не делала», – удивленно возразила она. «...Но мимика и движения головы». – «Я этого не заметила». – «Все это было, – сказал психотерапевт. – Когда сын говорил, выражение вашего лица было реакцией на его слова. Вот почему ему так трудно к вам обращаться. Вы просите сына говорить все прямо, но если вы даже не произносите ни единого слова, все равно ваши мысли читаются на вашем лице. Причем вы сами об этом, наверное, и не догадываетесь. Вы видите, какое впечатление это производит на сына? А представьте себе, каково было ему в трехлетнем возрасте, когда он старался искать на материнском лице ответа на свои слова и поступки. Вот почему он должен трижды подумать, прежде чем заговорить с вами, вот почему вам не с кем поговорить дома». – «Что же теперь делать?» – спросила она. «Вер-

нувшись домой, встаньте перед зеркалом. Сын будет с вами говорить, а вы следите за своей реакцией... Ну, а сейчас что вы думаете по существу им сказанного?» спросил психотерапевт.

В данном случае Родитель Клары прислушивался к словам сына с материнским вниманием, и это было активное состояние ее Я в тот момент. В то же время ее Ребенок реагировал совсем иначе, причем ни Родитель, ни Взрослый не воспринимали движений ее собственного лица, не чувствовали их. Сыну же реакции ее Ребенка в буквальном смысле слова бросались в глаза. Искренность ее Родителя не проявлялась вовсе, и все в группе, за исключением ее самой, ясно видели, почему сыну так трудно говорить с матерью прямо и откровенно.

Принцип подвижного лица относится и к улыбке матери, и к ухмылке весельчака. Мать может совсем не знать о том, что выражение ее лица очень сильно влияет на ее детей.

## **Подлинное Я**

Большую роль в развитии сценария играет наряду с подвижностью лица психологическое явление подвижности Я. Здесь тоже имеет место дефект самосознания. Ощущение Я может в каждый данный момент быть связано с одним из трех состояний Я, а при соот-

ветствующих обстоятельствах «перепрыгивать» от одного состояния к другому. Иными словами, ощущение Я не зависит от конкретных свойств состояний Я и от того, что делается и что воспринимается в этих состояниях. Это похоже на электрический заряд, который перескакивает от одного носителя к другому, независимо от того, как используются эти носители. Такое перескакивание ощущения Я мы называем свободным перемещением.

Когда активность какого-либо из состояний Я проявляется в полной мере, то именно это состояние воспринимается в данный момент как подлинное Я. Если в человеке активизируется его сердитый Родитель, человек считает, что сердится не какое-то его «состояние», а сердится он сам. Несколько минутами позже, во Взрослом состоянии Я, он удивляется, что это с ним приключилось, и воспринимает Взрослого как свое настоящее Я. Еще позже, когда Ребенок в нем стесняется своей слабости, Ребенок ощущается как подлинное Я. (Все это, конечно, в том случае, если инцидент был прожит всерьез, а не был разыгрыванием роли сердитого Родителя или кающегося Ребенка. В случае ролевого поведения возникает ложный Ребенок, а не подлинное Я.)

Чтобы показать эффект подвижного Я в повседневной жизни, возьмем для примера ворчливую жену Зою. Обычно Зоя добродушна, общительна и легко приспо-



сабливается к обстоятельствам. Но иногда она начинает относиться к мужу чересчур критично. Сказывается ее ворчливый Родитель. Вскоре веселый и общительный Ребенок в ней берет верх, она забывает, что говорила мужу несколькими минутами раньше. Но он-то помнит и остается мрачным и отчужденным. Если такая ситуация воспроизводится вновь и вновь, его мрачное настроение становится постоянным, а Зоя никак не может найти этому причину. «Ведь нам так весело вместе. Почему ты замыкаешься в себе?» – допытывается ее игривый Ребенок. Когда Ребенок – ее настоящее Я, она забывает или упускает из виду все, что делала и говорила, когда настоящим Я был ее Родитель. Так что каждое из состояний Я не очень хорошо фиксирует, что делается в другом состоянии. Родитель забывает общие забавы, Ребенок забывает ворчливые укоры в адрес мужа. Но Ребенок мужа (да и его Взрослый) помнит ворчание ее Родителя и живет, постоянно ожидая, что это повторится снова.

Муж со своей стороны может заботливо ухаживать за женой, когда он в Родительском состоянии Я, а в другой момент его Ребенок будет жаловаться и хныкать. Родитель мужа, позабывший о слабостях Ребенка, станет упрекать ее в неблагодарности: «После того, что я для тебя сделал?» Она высоко все это ценит, но живет-то в ожидании новых истерических выпадов Ребенка. Его Родитель полагает, что сам он, его реальное

Я, всегда был к ней весьма внимателен, что соответствует истине. Но точно так же справедливо, что Ребенок в момент его активности – это тоже он сам, его реальное Я. Когда одно из состояний Я забывает, что делает другое, сценарий их обладателя реализуется полным ходом, в то время как он сам не чувствует себя за это ответственным. Его Родитель говорит: «Я всегда был с нею очень мил и не знаю, что с ней приключилось. Я даже повода к тому не подавал. Женщины вообще странные существа...» Родитель мужа забыл, как его Ребенок провоцировал жену, но сама она, жертва провокации, все отлично помнит. Такой беззаботный или безответственный переход из одного состояния Я в другое можно было бы назвать «путешествием в Я» (ego trip), но, поскольку этот термин употребляли хиппи, хвастаясь исключительностью своих переживаний, оставим хиппи в покое, а для себя подыщем другое название. Поэтому следующая ниже история будет называться так: «Аминта и Мэб», или «Путешествие по глубинам души».

...Мэб и ее мать так устали друг от друга, что Мэб решила на выходные дни уехать к приятельнице, живущей в другом городе. Мать позвонила по телефону и сказала: «Если не вернешься в воскресенье утром, я запру дверь на ключ и не пущу тебя домой». Мэб вернулась в воскресенье вечером. Мать ее и в самом деле не впустила и заявила, чтобы она искала себе соб-

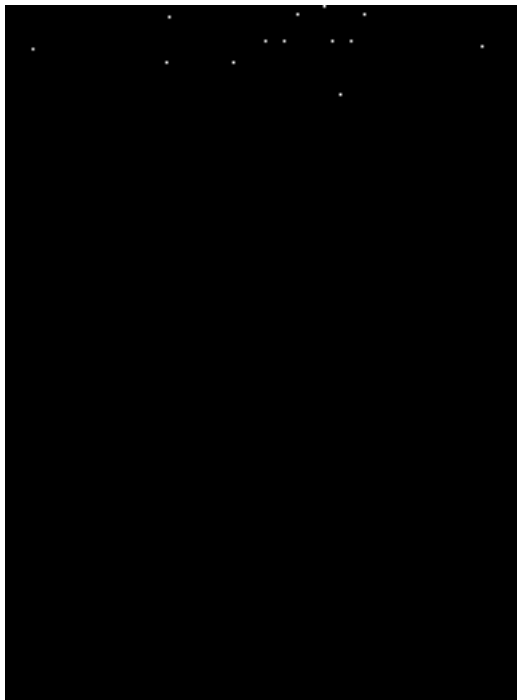
ственную квартиру. Мэб переночевала у подружки. В понедельник утром позвонила мать и простила ее. Мэб рассказала эту историю психотерапевту, приведя еще другие примеры материнской непоследовательности. Не все в этих примерах было ясно, чтобы понять происходящее, поэтому консультант пригласил к себе обеих – Мэб и ее мать.

Как только они уселись, мать – Аминта – разразилась речью строгого Родителя, упрекая Мэб в упрямстве, безответственности, курении марихуаны и в прочих делах, в которых нередко упрекают матери своих восемнадцатилетних дочерей. Мэб глядела на нее сначала с легкой усмешкой, как бы говорящей: «Ну вот, опять...» Затем она уставилась в сторону, как бы говоря: «Это становится невыносимым». Затем она подняла глаза к потолку, что должно было означать: «Неужели некому меня спасти!» Аминта продолжала обвинять, не обращая внимания на реакцию дочери.

Исчерпав тему, Аминта сменила тон. Она рассказывала, какие тяжелые времена ей пришлось пережить. Это было не Детское хныканье, а трезвая оценка Взрослым своих семейных проблем, которые, впрочем, консультанту были хорошо известны. В этот момент Мэб повернулась и внимательно посмотрела на мать. В глазах ее было совсем новое выражение: «А ведь она действительно человек». Аминта продолжала, а психотерапевт фиксировал переходы состояний ее Я от

одного момента к другому, исходя из детального знания ее биографии и переживаний. В один из моментов она продемонстрировала ту же самую непоследовательность, что в эпизоде с закрытой дверью, когда она сначала вела себя как сердитый Родитель-Отец (дав Мэб «от ворот поворот»), исчезнувший, когда взяла Родитель-Мать (болеющая за «малютку», бродящую по городу без приюта и ночлега). Затем последовал скорее Взрослый, чем беспомощный Ребенок, а потом снова возник сердитый Отец.

Эти блуждания изображены линией, проведенной на диаграмме, изображающей состояние Я Аминты (схема 12). Начав в области РО (Родитель-Отец), переходит в РМ (Родитель-Мать), затем спускается к В (Взрослый), далее – к Ре (Ребенок) и возвращается к РО. Следуя дальше, проводится линия, которая показана на диаграмме, – от РО к В, к Ре и назад к РМ. Так прослеживается путешествие Аминты по глубинам души от одного круга к другому.



## **Схема 12. Путешествие по глубинам души**

Вопрос в том, что изображает эта линия? Она изображает ощущение Я Аминты, ощущение, которое не закреплено в каком-то одном из состояний Я, а свободно перемещается из одного состояния в другое. Неважно, в каком из кругов Аминта «живет»: в каждый данный момент она чувствует, что это есть ее насто-

ящее Я. Ход, или локус, свободного перемещения — это непрерывная линия. Аминта не сознает, что она или ее поведение изменяется от момента к моменту, ибо ощущение настоящего ее Я пребывает неизменным. Так что, говоря, что она движется из одного состояния в другое, мы подразумеваем свободное перемещение, сопровождаемое неизменным чувством настоящего Я. Себе самой она кажется одной и той же целостной личностью, но от одной фазы к другой изменяется настолько, что со стороны можно подумать, будто у нее в голове сидят несколько разных людей, говорящих и действующих по очереди, один за другим. Именно так это и представляла себе Мэб, именно поэтому она не могла найти с матерью общий язык. Ей никак не удавалось нащупать целое, которое давало бы возможность предвидеть поведение или реакцию Аминты от одного момента к другому. Следовательно, она не могла приспособить свое поведение к смене настроений матери. В результате и поведение самой Мэб казалось Аминте произвольным и непоследовательным. Когда Аминта и Мэб разобрались в состояниях Я, нетрудно оказалось разъяснить ситуацию и научить их лучше относиться друг к другу.

Поведение Клары, описанное ранее, несколько иначе демонстрирует, каким образом взаимное непризнание состояния Я друг друга воздействует на весь жизненный путь человека, на жизнь его детей и близких.

Здесь два состояния Я активны одновременно: одно слушает искренне и заинтересованно, другое гримасничает, и каждое упорно игнорирует другое, как подзрительного незнакомца, хотя оба вот уже сорок лет непрерывно сидят в одной лодке. Отметим интересный случай, когда человек даже наедине с собой отказывается признать собственное поведение.

Мужчина вполне искренне считает себя хорошим водителем, хотя по крайней мере раз в году попадает в серьезную аварию. Женщина утверждает, что она прекрасная кулинарка, хотя обед у нее регулярно подгорает. Искренность оказывается возможной потому, что Взрослый в каждом из этих случаев действительно хороший водитель и прекрасный кулинар, а несчастье дело Ребенка. Поскольку у этих людей границы между состояниями Я плотны и неподвижны, Взрослый не обращает внимания на поступки Ребенка и может, не уклоняясь от истины, утверждать, что Я (мое Взрослое Я) ни разу не допустило ошибки. То же самое происходит с людьми, которые вполне владеют собой, будучи трезвыми (тогда дело в руках Взрослого), но «отпускают поводья» после выпивки (верх берет Ребенок). Некоторые люди отключаются начисто, так что Взрослый вообще не осознает, что делается в состоянии опьянения, зато потом вырабатывает безукоризненную и непоколебимую концепцию собственной правоты наподобие той, что имеется у алкоголиков. Похожим обра-

зом ведет себя человек, неспособный к творчеству во Взрослом состоянии, но щедрый и плодовитый как Ребенок. Как «дурные» люди не способны понять, за что сыплются на них упреки и обвинения, так эти «хорошие» люди не могут принять похвалу за свои творческие достижения, а если примут, то лишь из вежливости. Взрослый действительно не понимает, причем здесь он, когда хвалят работы Ребенка. Взрослый в них не принимал участия.

Мы говорили уже о богатой женщине, которая не стала бедной, лишившись денег, и о бедной, которая не превратилась в богачку, приобретя деньги. В обоих случаях Ребенок твердо усвоил из сценарных указаний, беден он или богат, поэтому простой факт наличия денег не заставит его сменить позицию. Точно так же Ребенку мужчины отлично известно, хороший он водитель или плохой, а Ребенку женщины – хорошая ли она кулинарка. Несколько аварий или подгоревших пирогов недостаточно для того, чтобы мнение их о себе изменилось.

Позиция после путешествия по глубинам души – обычно позиция мягкого отказа. «Я в порядке. Мой собственный Родитель не заметил в моих действиях ничего предосудительного, так что я не понимаю, о чем вы ведете речь».

В этом случае предполагается, что другой человек не в порядке именно по причине его реакции на эти



действия. Срочно натягивается «футболка» с надписью на груди: «Я себя извиняю», – а на спине: «А почему бы вам меня не извинить?»

Существует средство избавиться от этого взаимного «невежества» одного состояния Я по отношению к другому. Это задача Взрослого – помнить и брать на себя ответственность за все деяния всех настоящих Я. «Беспамятства» («Вы хотите сказать, что это сделал я? Я, наверное, был вне себя!») будут запрещены, необходимо будет смотреть фактам в лицо («Да, я помню, как это случилось, и это действительно сделал я» или еще лучше: «Я позабочусь о том, чтобы это никогда не повторилось»). Ясно, что это предположение должно иметь последствия для юридической практики. Оно заставляет с подозрением относиться к трусливым ссылкам на психическую неменяемость («Нельзя обвинять меня в том, что сделала моя страсть»).

## **Обратная связь и «дожигание»**

Оба эти явления напоминают транзакционный рэкет в том отношении, что они базируются в основном, хотя и не полностью, на инструкциях, полученных от родителей. Их отличие от рэкета состоит в том, что они активизируются «изнутри», а не посредством стимулов, получаемых от окружающих.

Обратной связью мы называем независимое воз-

действие, когда какое-то надвигающееся событие начинает оказывать влияние на поведение индивида. Она драматически проявляется у людей с фобиями, весь жизненный уклад которых переворачивается за много дней до наступления пугающей ситуации, например медицинского осмотра или путешествия. На самом деле фобическая обратная связь менее опасна, чем соответствующие явления в повседневной жизни, которые в конечном счете приводят к психосоматическим заболеваниям. ...Доктору О. надо было во вторник прочитать лекцию в другом городе.

Обратная связь стала сказываться значительно раньше, так как предстоящая поездка усложняла привычный ход его повседневных дел. Уже в четверг он долго не мог заснуть, перебирая в памяти все, что нужно сделать для отъезда. Чтобы возместить потерянные рабочие часы во время поездки, ему пришлось идти в оффис в субботу – день, который обычно был выходным. Взять билет надо было в пятницу – в последний рабочий день перед вылетом, запланированным на понедельник. Расписание на пятницу пришлось изменить: беседы с пациентами в этот день были напряженнее и сложнее, чем обычно, так как их надо было готовить к предстоящему его отсутствию. В пятницу вечером не удалось отдохнуть, так как надо было лечь раньше, чем обычно, ввиду предстоящей трудной субботы. Субботний вечер был довольно бестол-

ковым, потому что оказалось сломанным обычное течение уикенда. Целый день он не видел семью, к тому же отвлекала перспектива завтрашних сборов. Хотя набросать план лекции удалось менее чем за пятнадцать минут, однако о лекции вспомнилось лишь за ужином в субботу. Половину воскресного дня он провел на пляже, но отдохнуть как обычно не удалось. Надо было уйти раньше и укладываться, что нарушило мирный воскресный вечер. В понедельник он сел в самолет. В отеле он рано лег спать, а во вторник прочитал лекцию и вернулся домой.

Бросается в глаза в этом описании частое употребление слов «не как обычно», сопровождаемых такими обстоятельственными оборотами, как «поскольку», «потому что», «но». Все это термины обратной связи. Короче говоря, для того, чтобы прочитать во вторник часовую лекцию, требовавшую пятнадцатиминутной подготовки, человеку пришлось на несколько дней нарушить привычное течение собственной жизни, жизни семьи и пациентов. Нарушение не было очень острым, но все же заметно повлияло на поведение человека.

Обратную связь нужно отличать от обычного Взрослого планирования и подготовки. В четверг, перед тем как заснуть, доктор О. занимался планированием; сама по себе это процедура, нормальная для Взрослого. Если бы он мог планировать в обычное дневное время, не нарушая привычного расписания, это нельзя было

бы назвать обратной связью.

Но день был целиком занят, пришлось отобрать несколько часов у сна, и это как раз было проявлением обратной связи. Некоторые дополнительные действия, совершенные в пятницу, можно считать подготовкой, ибо они пришлись на время обеденного перерыва. Но из-за других людей нужно было ломать обычное расписание, например из-за телефонного звонка, раздавшегося во время беседы с пациентом. Звонок нарушил ход мыслей, а такое нарушение, особенно если оно повторяется вновь и вновь, есть прямой результат обратной связи. Так что планирование и подготовка – это явления из жизни Взрослого, если они не входят в конфликт с нормальными моделями поведения. Если же входят, то они – явления обратной связи, особенно если при этом возбуждается Ребенок (например, чего-то опасаясь) или Родитель (пренебрегающий своими обычными обязанностями).

Всякое приближающееся событие как-то воздействует на поведение индивида, но это воздействие не обязательно проявляется независимо от нормальных поведенческих моделей. Например, большинство людей ожидают Санта Клауса (об этом уже говорилось), но это ожидание является составной частью их образа жизни, включенного в обычные модели поведения. Точно так же приближающееся половое созревание определяет течение всей жизни ребенка за много лет

вперед, в определенном смысле оно сказывается уже в материнском лоне. Можно совершенно ясно зафиксировать, как приближение зрелости воздействовало на предыдущее поведение двенадцатилетних девочек и мальчиков, но это воздействие не было независимым, не проявлялось в отрыве от всего содержания их жизни, и поэтому оно не подпадает под определение обратной связи.

Ясно, что средством против обратной связи должна быть характерная для Взрослого организованность: нужно уметь организовывать свое время так, чтобы планирование и подготовка не нарушали нормального течения жизни. И еще нужно уметь предвидеть. Когда доктор О. понял, что часовая лекция в далеком городе предполагает пять дней обратной связи, он мог бы решительно отвергнуть подобные предложения, за исключением тех случаев, когда предложение прочитать часовую лекцию совпадало бы с его намерением взять несколько дней отпуска.

«Дожиганием» мы называем период времени, когда прошедшее событие все еще оказывает воздействие на поведение индивида. Вообще-то всякое событие воздействует на последующее поведение, но термин «дожигание» применим только в том случае, если событие в течение некоторого времени нарушает привычные модели поведения.

Вернувшись домой после лекции, доктор О. увидел,

сколько новых дел его ждет. Надо было ответить на поступившие письма и перезвонить всем, кто звонил в его отсутствие. Следовало решить проблемы, возникшие дома и у пациентов. Предстояло подсчитать расходы и оплатить счета, связанные с поездкой, то есть требовалось выполнить много дел. Это вообще-то типично Взрослая процедура, и доктору удалось осуществить ее, не нарушая своего нормального расписания. Но когда через несколько недель вернулся один из счетов, который он заполнил в двух экземплярах вместо необходимых трех, он почувствовал раздражение, что сказалось на ходе его бесед с пациентами.

В целом деятельность Взрослого, куда вошли планирование, подготовка, чтение лекции, дела после поездки, растянулась на целых двенадцать дней (или около того). Обратная связь и «дожигание» с участием Родителя и Ребенка потребовали больше времени. «Дожигание», как это часто бывает, было усилено еще позже, когда был возвращен счет, который пришлось переписывать, что испортило настроение на остаток дня.

Средством против «дожигания» должно стать умение терпимо относиться к мелким огорчениям и способность их быстро забывать.

История с лекцией – это пример нормальной обратной связи и нормального «дожигания». Если родители заставляют своего ребенка на них сосредоточивать-

ся, то обратная связь и «дожигание» могут серьезно повлиять на жизнь человека и даже предопределить ее завершение, особенно когда речь идет о трагическом сценарии. Если их значение преувеличивается, результатом может стать алкоголизм, психоз, убийство или самоубийство. Так обратная связь при приближении трудного экзамена или «дожигание» после случая импотенции могут привести молодого человека к самоубийству, а страх перед повторением сцены (обратная связь) нередко порождает злоупотребление алкоголем.

Обратная связь и «дожигание» могут печально сказываться на жизни обладателей тяжелых сценариев. Опасно, когда «дожигание» от предыдущего события перекрывается обратной связью от события предстоящего. Так складывается широко известный синдром переработки. Именно это имеется в виду, когда говорят, что человек переработал. Неважно, насколько велик объем его работы, если воздействия, тянущиеся от прошлого и из будущего, не перекрывают друг друга. Тогда нет переработки (в случае умственного труда). Если же перекрывают, то переработка налицо, поэтому неважно, что объем работы в действительности очень мал. Например, неприятные воспоминания могут буквально изводить человека, который сам себя за что-то упрекает. Его могут мучить сомнения: «Я не должен был так поступать, что обо мне подумают, почему я не

сделал иначе...» или: «А вдруг я ошибаюсь, что тогда со мной будет, как я смогу ответить...» и т.д. Подобные мысли смешиваются с предыдущими, образуя неприятную, порой губительную для человека смесь.

...Пебл, бухгалтер, был занят подготовкой годового отчета. Цифры не сходились, поэтому, вернувшись домой, он долго не ложился спать.

Беспокойство его росло, и, даже заснув, он не мог избавиться от цифр, кружащихся и сплетающихся перед его глазами. Утро не принесло облегчения, проблемы не были разрешены, а в душе «дожигались» неприятные ощущения прошедшего дня. Утром он уже стал беспокоиться, как пойдут дела днем. Обратная связь от предвидения сегодняшних неприятностей сказалась за завтраком на настроении всей семьи. К этому добавились воспоминания о прошлогодних неприятностях, когда в отчете были обнаружены ошибки и последовал выговор от начальства. Масштабы «дожигания» увеличились («А если и с этим отчетом будет то же самое?»). «Дожигание» перекрывается обратной связью. Исчез даже аппетит. Где уж тут найти время и желание для повседневных дел, для личной жизни. Раздраженный, мрачный и забывчивый, Пебл постепенно становится неприятен даже лучшим своим друзьям.

В подобных случаях исход предопределяется соотношением сил сурового, понуждающего к труду Родина.



теля и озлобленного подавленного Ребенка. Если Родитель сильнее, то Пейбл сделает работу, после чего может попасть в больницу в возбужденно-депрессивном состоянии. Если же сильнее Ребенок, то Пейбл, возможно, обнаружит странности в поведении, бросит работу или заболеет. Если же пересилит Взрослый, Пейбл в поту и муках одолеет свою задачу, а потом впадет в тоску, от которой избавится, лишь хорошо отдохнув, например в отпуске. Но даже при благополучном исходе, если такое напряжение будет сохраняться год за годом, ему грозит серьезная хроническая болезнь.

Самое неприятное в работе Пейбла – ее временная характеристика.

Известно, что есть два способа временного структурирования задач: целевое время («Я буду работать, пока все не закончу, и неважно, сколько времени это потребует») и часовое время («Буду работать до полуночи, а потом брошу, то есть сделаю сколько успею»). Пейбл же не может ни закончить работу, ни бросить ее. У него «подстегивающее» время. Он должен выполнить определенную работу в определенное время, и это насильственное сочетание целевого и часового времени часто оказывается для человека неразрешимой проблемой. Так бывает в сказках, когда девушке поручают перебрать столько-то зерна и справиться с колоссальным объемом работы до заката. Она выполнила бы эту задачу, если бы ей дали достаточно вре-

мени, или перебрала бы столько зерна, сколько смогла бы до заката. Но чтобы управиться со всем в заданное время, ей должны помочь волшебные силы: феи, эльфы, птицы или муравьи. У Пибла нет ни фей, ни муравьев, вообще никаких чудес, поэтому он платит тем, чем заплатила бы сказочная героиня, не помоги ей чудо: теряет голову.

Помочь здесь может простая арифметика. У каждого человека есть свое стандартное «время обратной связи» и «время дожигания» для разного рода ситуаций. Можно перечислить эти ситуации: домашние ссоры, экзамены или прослушивания, сроки окончания работы, дальние поездки, визиты родственников (или к родственникам) и т.п. Оба тревожных промежутка времени по отношению к каждой из ситуаций должны быть зафиксированы эмпирически. Когда такая информация имеется, простой расчет поможет сделать так, чтобы обратная связь и «дожигание» не перекрывали друг друга. Если время «дожигания» для ситуации  $A$  составляет  $x$  дней, а предполагаемая обратная связь для ситуации  $B$  –  $u$  дней, то ситуацию  $B$  от ситуации  $A$  должен отделять  $x+u+1$  день. Если обе ситуации предвидимы, то это легко устроить. Если ситуация  $A$  наступила неожиданно, то нужно отложить ситуацию  $B$ . Если это на практике не осуществимо, рекомендуется другой выход: сделать время совпадения тревожных отрезков как можно более кратким. Для этого надо макси-

мально сблизить *A* и *B* и надеяться на благоприятный исход. Если *B* передвигке не поддается, тогда остается только приспособиться.

Лучше всего умеют приспособливаться матери маленьких детей. Они демонстрируют поразительную пластичность, переживая в течение дня множество тревожных промежутков, наслаивающихся один на другой. Если приспособиться не удастся, они чувствуют себя загнанными – это знак, свидетельствующий о том, что матери нужен отдых. Давление тревожных промежутков снижает половую активность у мужчин и женщин. Секс, наоборот, – прекрасное средство для нейтрализации их воздействия; очень часто неделя отдыха или один уикенд, проведенные супругами вдали от детей, возвращают супругам желание и силу. Тогда вместо обратной связи приходит счастливое ожидание, а вместо «дожигания» – сладкое воспоминание. В большинстве случаев тревожные промежутки длятся дней шесть, так что двухнедельного отпуска оказывается достаточно, чтобы «дожигаемое» догорело и несколько дней были прожиты счастливо и беззаботно, прежде чем горизонт начнет темнеть, предвещая будущие жизненные трудности. Для того чтобы изжить хронически повторяющиеся «дожигания» и глубоко сидящие, подавленные обратные связи, может потребоваться отпуск не менее пяти недель. Месячный отпуск, беззаботно проведенный на океанском лайне-

ре, значительно эффективнее изживает все неудачи, чем перелеты в реактивных самолетах, которые ведут к временным смещениям, что само по себе достаточно трудно переносимо.

Сны – это нормальный механизм, способствующий ассимиляции «дожигания» и обратных связей. Нормальный сон очень важен для того, чтобы предотвратить наслоение опасных промежутков и их вредных последствий. Поскольку большинство сновидных при правильном употреблении снижает долю так называемого «парадоксального» сна в пользу других стадий сна, то они не помогают делу. Но это все-таки предпочтительнее, чем мучительная хроническая бессонница.

Многие философы, размышляющие о человеческой жизни, рекомендуют жить «день за днем». С точки зрения сегодняшних наших представлений, жить «день за днем» означает вести упорядоченную жизнь согласно заранее намеченному плану, хорошо выспаться, причем так, чтобы день заканчивался без тягостного воздействия обратной связи, ибо на завтра должен быть надежный план, который начинался бы без терзающего душу «дожигания». Это прекрасный способ совладать с несчастьями, которые угрожают в случае плохого сценария, и столь же прекрасный путь, по которому хороший сценарий движется к своему счастливому завершению.

## Маленький «мучитель»

У многих людей в голове сидит свой маленький «мучитель», гнездящийся в глубочайших пластах сознания (Ребенок в Ребенке). У цивилизованных народов он обычно скрыт под слоем социальных идей и навыков. Но когда имеются соответствующие предписания и разрешения, он как бы вылезает наружу во всей своей красе. В менее цивилизованной среде его могут холить и лелеять вполне открыто, время от времени предоставляя ему возможность самовыражения. Но в обоих случаях это активная движущая сила сценария. В первом случае она действует подспудно и иногда безотчетно, во втором – является грубо, зримо, в полном осознании собственной природы. Тот, кто не осознает ее воздействия на собственную жизнь, может утратить над ней всякий контроль. Он перестает рефлексировать и сам не понимает, в каком направлении движется.

Человеческий зародыш, развиваясь, воспроизводит одну за другой все эволюционные стадии. Он может «застрять» на одной из них, тогда на свет появится ребенок с признаками, характерными для какой-то из предыдущих ступеней эволюции. Когда ребенок растет, он как бы воспроизводит предысторию всего человеческого рода. На какой-то из них развитие может

замереть. Но в каждом взрослом сохраняется нечто от всех этих пройденных этапов.

Маленький «мучитель», гнездящийся в человеке, может отыскивать и радостно использовать слабости жертвы. Такой человек легко обидит калеку, не задумываясь причинит боль другому, желаемого добьется силой. Иногда, правда, он прибегает к извинениям и оправданиям вроде того, что в нашей жизни приходится быть жестоким, нужно быть реалистом и т.п. Но большинство людей подавляют в себе такие побуждения, если они возникают. Если они все же проявляются, то человек в страхе спешит их замаскировать, выдать за что-то другое. Некоторые люди демонстрируют их отсутствие, добровольно становятся «жертвами», полагая, что лучше пострадать самому, чем причинить боль ближнему.

Эти изначальные влечения переплетаются со сценарными предписаниями, образуя основу для соответствующих игр. Тот, кто считает, что этих побуждений не существует, играет роль Жертвы. В своем сценарии они находят доказательство тому, что эти влечения им чужды. Но поскольку чаще всего это не так, дело может сводиться к отрицанию за самим собой права на свободный выбор собственной судьбы. Решение проблемы не в том, чтобы, как это чаще всего бывает, сказать: «О, это ужасно!» Решение приходит, когда человек задает себе вопрос: «Что же делать с этим и как с этим

жить?» Лучше быть «мучеником», чем человеком, который не знает о самом себе правду.

Очень важно сознавать, что определенные стороны человеческой жизни сохранились неизменными, какими они были многие тысячелетия назад, несмотря на совершившуюся за это время эволюцию. Они не поддались воздействиям природной среды и социального окружения. Одна из таких сторон – предрассудок в отношении людей с более темным цветом кожи, который фактически сохранился неизменным с незапамятных времен.

Люди с темной кожей, об угнетении которых говорят папирусы, и ныне являются угнетенными народами в некоторых странах мира. Другая сторона способности отношения к врагу, который можно выразить в словах: «Найти и уничтожить».

Интересно заметить: когда на войне гибнут соотечественники, их заносят в списки жертв, а убитые враги всегда называются трупами.

## **«Бравый шизофреник»**

Кроме биологических и психологических характеристик организма, делающих запрограммированный сценарий владыкой человеческой судьбы, сама структура общественных взаимодействий также предполагает отсутствие личностной автономии. Автономия утра-

чивается путем заключения транзакционного социального контракта: «Ты принимаешь мою персону (то есть как я себя подаю в обществе), а я принимаю твою». Нарушение договора, если оно не предусмотрено специфическими нормами, существующими в данной группе, считается грубостью. Продукт договора – снятие противоречий как между членами группы, так и внутренних противоречий в каждом из них. Последнее обеспечивается благодаря скрытому индивидуальному контракту, заключаемому между тремя сторонами личности. Родитель, Ребенок и Взрослый соглашаются принимать персоны друг друга, и мало кто решается нарушить этот договор с самим собой, даже если этого требуют обстоятельства.

Отсутствие противоречий хорошо видно на примере шизофреников и лечащих их врачей. Большинство терапевтов (как я знаю из собственного опыта) утверждают, что шизофрения неизлечима. Этим они хотят сказать, что шизофрению не излечивает тот вид психоаналитической терапии, который они применяют, а по другому пути они, к сожалению, идти не хотят. Поэтому их вполне устраивает, если у пациента «налицо прогресс». Их лозунг: «Наша продукция – прогресс», так же, как у фирмы по производству электрооборудования. Но прогресс не освобождает шизофреника из тисков его диких представлений: он только позволяет ему «храбро» жить с ними. Вот почему мир полон храбрых



шизофреников, изживающих свои трагические сценарии с помощью далеко не храбрых психиатров.

Среди некоторых медиков и психологов распространены два лозунга, имеющих также хождение и среди населения: «Не лезь к человеку с советами» и «Я вам ничем помочь не могу, каждый должен помочь себе сам». Оба эти лозунга крайне лживы. Человеку можно советовать, многие это делают, и делают успешно. Человеку надо помогать, ибо он не всегда может помочь себе сам. Просто после того, как ему помогли, он должен стать на ноги и самостоятельно справляться со своими делами. Подобными лозунгами (имеются в виду два упомянутых) общество заставляет людей оставаться «внутри» собственных сценариев, следовать им вплоть до конца, порой трагического. Ведь сценарий означает, что кто-то когда-то сказал человеку, что ему лучше всего нужно делать, и он тогда принял этот совет. Следовательно, людям можно давать советы. И мы этим занимаемся постоянно, особенно если у нас есть дети. Когда человеку советуют делать что-то иначе, чем это делали его родители, то он может последовать новой рекомендации. Хорошо известно, что можно способствовать тому, чтобы человек стал пьяницей, убийцей или самоубийцей. Но ведь ему можно помочь бросить пить, перестать губить себя или губить других. Безусловно, можно помочь человеку отказаться от того, что ему было предписано делать в дет-

стве. Вместо того чтобы человек мучительно влачил свой груз в горестном «старом» мире, не лучше ли помочь ему смело вступить в новый прекрасный мир, где жизнь его станет счастливой!

Итак, мы перечислили факторы, создающие возможность возникновения сценария и воздействующие на его существование: 1) подвижное лицо, 2) подлинное Я, 3) обратная связь и «дожигание», 4) маленький «мучитель» и 5) согласие других людей.

## **Кукла «чрево вещателя»**

Когда психоанализ стал набирать силу, он помог по-новому осмыслить многое из достижений прошлого. Так, например, известный метод свободной ассоциации стал отрицанием многовековой традиции интроспекции. Свободная ассоциация имеет дело с содержанием сознания, информация о котором помогает психоаналитику делать вывод о том, как работает сознание. Но это чаще всего удается тогда, когда сознание работает неровно. Ведь невозможно заключить, как работает плотно закрытая машина, если в ее действии нет перебоев. Узнать что-то об ее устройстве можно, если она допускает ошибки или же заставить ее совершить ошибку, подкинув ей неподходящее исходное сырье. Поэтому метод свободной ассоциации годится в основном тогда, когда безусловно име-

ется патология в мышлении. Интроспекция призвана дать Взрослому возможность созерцать собственный разум, чтобы понять, как он действует, как сочетаются предложения, откуда приходят образы, как «голоса» управляют поведением.

Наверное, каждый человек в своей жизни когда-нибудь говорил себе: «Не следует этого делать!» Возможно, даже замечал, как отвечал себе же: «Но я должен!» Обычно «Не следует...» говорит Родитель, а отвечает Взрослый или Ребенок. Это есть воспроизведение диалога из раннего детства. Что же происходит в действительности? В каждом из таких внутренних диалогов можно выделить три уровня. На первом уровне слова, как тени, проходят в сознании, по крайней мере так, что ни глаз, ни ухо эти движения не воспринимают. На втором уровне чувствуется легкое движение голосовых связок, можно слушать как бы шепот у себя во рту, когда, пожалуй, отчетливо воспринимаются толчки языка.

На третьем уровне слова выговариваются вслух. Иногда в сложных обстоятельствах третий уровень прорывается настолько явно, что человек начинает говорить сам с собой даже на улице, привлекая внимание прохожих, которые не прочь при этом покрутить пальцем у своего виска. Есть еще четвертый уровень, когда тот или другой из внутренних «голосов» воспринимается как исходящий откуда-то изнутри собствен-

ного сознания. Это обычно «голос» кого-то из родителей (матери или отца). В этом случае мы говорим о галлюцинациях. Ребенок отвечает или не отвечает на «голос» Родителя, но, во всяком случае, «голос» воздействует на поведение человека.

Поскольку людей, говорящих сами с собой, считают не совсем нормальными, поэтому люди в своем большинстве усваивают предписание не прислушиваться к своему внутреннему «голосу». Эта способность может быть легко восстановлена. Тогда можно вслушиваться в собственные внутренние диалоги. И это, на наш взгляд, один из лучших способов обнаружить Родительские предписания, Родительские образцы и средства сценарного управления. Например, девушка в состоянии сексуального возбуждения может начать беззвучно читать молитву, чтобы устоять перед соблазном. Она ясно «слышит» материнское предписание: «Будь честной девочкой, а когда приходит искушение — молись». Мужчина, ввязавшийся в драку в пивной, старается драться хладнокровно. Он явно воспринимает предписание отца: «Бей реже, но крепче». Это элемент родительской модели: «Вот как надо драться». А вообще он, наверное, начал драться, услышав искушающий голос матери: «Ты копия своего отца... Тебе когда-нибудь выбьют зубы в уличной драке». В критический момент биржевой игрок слышит демонический шепот в собственном мозгу: «Брось покупать, прода-

вай». Он рушит свой тщательно продуманный план и лишается всего капитала. «Ха-ха» – единственное, что ему остается сказать.

«Голос» Родителя действует наподобие чревовещателя. Он порой захватывает контроль даже над голосовым аппаратом человека, который вдруг обнаруживает, что говорит слова, будто идущие от кого-то другого. Пока в дело не вступает Взрослый, он следует инструкциям, которые выполняет Ребенок и который ведет себя, как кукла «чревовещателя». Эта способность отключить собственную волю, не понимая даже, что при этом происходит, позволяет сценарию возобладать в соответствующий момент над всяким сознательным планированием.

Этому может быть противопоставлено умение слушать «голоса» и способность Взрослого решать – по-своему решать любую проблему. Так человек может освободить себя от власти Родителя-«чревовещателя» и стать хозяином собственных действий. Для этого нужны два «разрешения», которые человек может дать себе сам, но которые будут более эффективны, если получены от кого-то другого, например, психотерапевта. Они заключаются в том, что человек осмысливает Родительские указания, но может им не следовать. Если человек осмелится пренебречь Родительскими указаниями, ему может понадобиться помощь со стороны. По-

Этому психотерапевт обязан помочь пациенту, если тот решил обрести самостоятельность в своих решениях.

## **Еще немного о «демоне»**

Мы подошли к одному весьма важному моменту, который не только может определять сценарий, но и давать, возможно, решающий толчок к его осуществлению. Это «демон», толкающий порой человека вниз по крутому скользкому склону навстречу гибели как раз в то мгновение, когда он стоял на грани победы, причем человек сам может сразу не понять, что произошло. Но, оглядываясь назад, даже если он никогда не слышал никакого «голоса», человек все же помнит один — «голос демона», вкрадчиво убеждающий: «Вперед же, сделай это!» И он это делает.

Делает вопреки всем советам и предупреждениям, тщетным попыткам окружающих людей свернуть его с избранного им пути. Таков «демон», внезапный, будто бы сверхъестественный порыв, который может предопределить судьбу человека. По Гераклиту, «демон» человека — это его характер. «Демон», согласно свидетельству неудачников, только оправляющихся после своего падения, не изрекает громогласные команды, а тихо, вкрадчиво шепчет, как зовущая женщина: «Иди, вперед же. Почему нет? Что ты теряешь? Все! Но взамен ты обретаешь меня...» Если же говорить серьез-

но, то в конце концов звучащим голосом оказывается голос соблазна. Спросите мужчин (или женщин), которые знают «демона» и знакомы с его властью.

Средством против «демона» в былые времена были заговоры и заклинания. А как быть в наше время? Советуем неудачнику иметь при себе нечто похожее на заклинание. Как только впереди забрезжит удача, предвещая опасный момент, советуем вспомнить заклинание и произносить его снова и снова. Тогда, если «демон» шепчет:

«Выпей еще глоток... вытащи нож... обними ее... схвати ее за горло...», – нужно твердо знать, что каждое из этих движений ведет к поражению, то есть к большой беде. Следует убраться за спину, громко и четко сказать:

«Нет, мама, я поступлю по-своему и добьюсь победы».

## **Подлинная личность**

Сценарию всегда противостоит подлинная личность, живущая в реальном мире. Эта личность – подлинное Я, которое может свободно переходить из одного состояния в другое. Когда люди хорошо друг друга знают и понимают, они проникают сквозь сценарий в глубины, где обретается подлинное Я: это та часть личности, которую любят и уважают, которая, собственно,

и делает возможными моменты подлинной близости, когда ослабевают воздействия программирования. Такое возможно потому, что уже случалось раньше в жизни большинства людей. Это были самые близкие и самые свободные от сценарной предопределенности отношения – отношения между матерью и ее новорожденным ребенком. На время кормления грудью мать, если позволяют внешние обстоятельства, обычно отключается от сценария, а у младенца его еще просто нет.

Что же касается меня лично, я не знаю, движет ли меня, автора настоящей книги, все еще «нотная запись» или нет. Если да, то я с интересом, хотя и безуспешно, стараюсь угадать следующую ноту в развертывающейся мелодии, обнаружить гармонию или, наоборот, несозвучие. Что будет со мной дальше? В этом случае жизнь моя представляется осмысленной потому, что я следую долгой и славной традиции предков, донесенной до меня моими родителями, а эта музыка, пожалуй, приятнее, чем та, что я сочинил бы сам. Я знаю, конечно, что есть области, где я свободен импровизировать. Но может быть и так, что я один из немногих счастливых людей на Земле, свободных от уз, и волен вести собственную мелодию. В этом случае я храбрый импровизатор наедине с миром. Но ошибаюсь ли я в оценке своей роли или действительно клавиши отвечают моим рукам и разуму – все равно свежа



и полна неожиданностей песня моей жизни, срывающаяся с дрожащей деки судьбы, – баркарола, которая в любом случае оставит, я надеюсь, счастливый отзвук в будущем.

# ПЕРЕДАЧА СЦЕНАРИЯ

## Сценарная матрица

Сценарная матрица – это диаграмма, назначение которой мы видим в изображении и анализе директив, спускаемых от родителей и прародителей к новым поколениям. Гигантский объем информации может быть изящно передан в относительно простой схеме. Изображенные ниже сценарные матрицы воспроизводят случаи, описанные ранее (схемы 6, 8 и 9, с максимальной точностью). Практическую проблему мы видим в том, чтобы отделить решающие Родительские директивы и модели поведения, составляющие тему сценария, от забивающего его «шума». Эта задача весьма трудна, ибо не только сам герой сценария, но и его окружение делают все возможное для сокрытия истинной темы. Поэтому трудно различать «шаги», ведущие к завершению сценария, к его счастливой или трагической развязке. Другими словами, люди бывают готовы на любое страдание, лишь бы скрыть собственный сценарий от самих себя и своего окружения. Но ведь это так естественно! Например, человек, исполняющий на фортепиано прекрасную мелодию и уверенный, что доставляет людям удовольствие, безусловно,

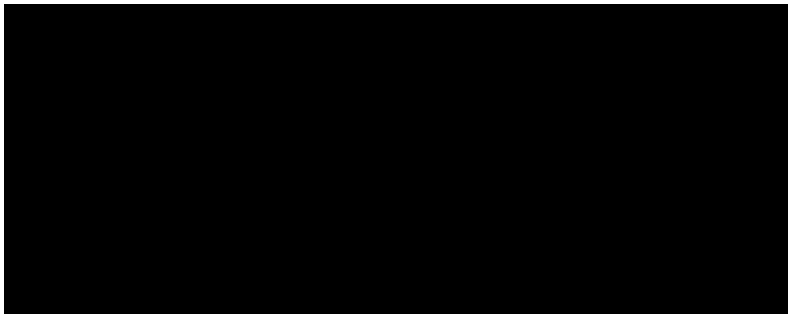
отвергнет совет заглянуть в этот час внутрь инструмента, а аудитория, наслаждающаяся музыкой, этого также не пожелает.

Согласно первоначальной схеме сценарной матрицы, родитель противоположного пола говорит ребенку, что нужно делать, а родитель того же пола показывает, как это делается. В эту базовую схему были внесены важные добавления, уточнены функции каждого из состояний Я обоих родителей, предполагая, что Ребенок в родителе ответственен за предписания, а Взрослый в родителе наделяет ребенка «программой» (тем, что мы назвали моделью). Добавился еще новый элемент – антисценарий, идущий от Родителя родителей. Источником такого варианта матрицы стал опыт работы с алкоголиками, наркоманами, другими социально опасными людьми. Все они – обладатели тяжелых, трагических сценариев. Такая матрица предназначена для грубых предписаний, идущих от «сумасшедшего» Ребенка, но в нее можно включить также искушения и провокации, да и предписания, идущие скорее от Родителя в родителе, чем от его же «сумасшедшего» Ребенка (схема 6).

Поскольку имеются еще вопросы, подлежащие решению в ходе дальнейших исследований, модель, изображенная на схеме 8, воспринималась очень часто как промежуточная. На наш взгляд, она показала свою ценность на практике, а также в работах по психоло-

гии развития, социологии и антропологии. Эта стандартная матрица демонстрирует предписания и провокации, идущие от Ребенка родителя, чаще всего родителя противоположного пола. Если бы удалось доказать ее универсальную значимость, то можно было бы определять наши представления о человеческой судьбе и процессах передачи судеб от поколения к поколению. Можно было бы сформулировать важнейшие принципы сценарной теории, сказав, например, что «Ребенок родителя формирует Родителя Ребенка» или «Родитель ребенка является Ребенком Родителя». Это легко видно на схеме 13, не забудем только, что Ребенок и Родитель с заглавной буквы означают соответствующие состояния Я, тогда как эти же слова со строчной буквы относятся к реальным людям.

Незаполненную сценарную матрицу, такую, как на схеме 13, полезно использовать в психотерапевтической группе в ходе изучения сценарной теории. Рассматривая каждый индивидуальный случай, советуем вначале написать все о родителях согласно полу пациента, а затем вписать мелом вдоль стрелок родительские «лозунги», модели, предписания и провокации. Можно получить четкое визуальное представление о решающих сценарных трансакциях. Все в целом будет напоминать схемы 6, 8, 9. Тогда сценарная матрица может открыть нечто такое, чего раньше не было видно.



## **Схема 13. Незаполненная сценарная матрица**

Лучший способ получить соответствующую информацию для заполнения матрицы – задать пациенту следующие вопросы: 1) Каков был любимый «лозунг» ваших родителей? Какой был у них излюбленный «рецепт» на все случаи жизни? Ответы могут послужить ключом к антисценарию. 2) Каков был образ жизни ваших родителей? Надежный ответ можно получить, лишь тесно сотрудничая с пациентом. Чему бы ни учили его родители, он что-то будет повторять вновь и вновь, а повторение позволит определить его жизненную позицию, например: «Он – пьяница», «Она – любительница мужского пола». 3) Каков у вас Родительский запрет? Это мы считаем самым важным вопросом, так как ответ на него чаще всего дает возможность понять

поведение пациента и спланировать способ, который вывел бы его к более полноценной и насыщенной жизни. Поскольку симптомы его состояния выражают протест против запрета (это показал еще Фрейд), то снятие запрета – это способ ликвидировать симптомы. Требуется, однако, опыт и мастерство, чтобы отделить главные родительские предписания от «фонового шума». Самый надежный в этих случаях путь – это задать еще один вопрос: 4) Что вам нужно было сделать, чтобы вызвать улыбку или смех своих родителей?

Это уже в какой-то степени толчок, предложение альтернативы запретным действиям.

Следовательно, чтобы заполнить пустую матрицу на схеме 13 так, чтобы она выглядела наподобие схем 6, 8, 9, нужно выяснить предписания или побуждения (PP), модель или программу (BB) и родительский запрет или предписание (PeP), а также провокации (PeP), какие только удастся обнаружить (РП – предписание или побуждения, ВП – модель или программа, РеР – провокации, РП – родительский запрет).

Самые мощные сценарные указания формируются в ходе семейной драмы, которая либо подкрепляет то, что говорилось родителями ранее, либо разоблачает их лживость. Именно эти сцены чаще всего мучительно запечатлевают в сознании ребенка все то, что он, по мнению родителей, должен знать о своем сценарии. И следует помнить, что громко произносимые слова воз-

действуют не менее глубоко и долго, чем так называемое невербальное общение.

Ситуация, изображенная на схеме 14, часто встречается в реальной жизни.



## **Схема 14. Семейный парад**

Пациентка слышала или видела, что ее бабушка была неудачницей; ей хорошо известно, что неудачником был и ее отец. Она сама пришла за помощью в психиатрическую группу, так как считает себя неудачницей; ее сыну, неудачнику, тоже уже пора прибегнуть к помощи. Наконец, школьные успехи внучки показывают, что и ей судьба не сулит ничего хорошего. Пациентка и психотерапевт понимают, что эта цепь из пяти поколений должна быть где-то разорвана, иначе линия неудач может продолжиться в неопределенном числе поколений. Для пациентки это мощный стимул к выздоровлению [С помощью «семейного парада» удалось

проследить сценарий одной из пациенток (прабабушка которой была еще жива и сохранила память) до эпохи наполеоновских войн и предсказать его преломление в ее внуках вплоть до двухтысячного года. – Прим. автора.], ибо она может освободить сына от навязанных ему предписаний, которые она, вопреки даже собственному желанию, всегда подкрепляла. Тогда и сыну будет легче, так как он в свою очередь окажет благотворное влияние на будущее внуки, а может быть, и ее будущих детей.

Одним из последствий брака оказывается снижение интенсивности действий предписаний и провокаций, поскольку муж и жена происходят из различной среды и дают своим детям различные указания. Этот эффект почти всегда похож на генетический. Если «победитель» женится на «победительнице» (как это обычно бывает), их отпрыск может стать еще большим «победителем». Если «неудачник» женится на «неудачнице» (как это чаще всего и случается), отпрыск может оказаться еще большим «неудачником». Если брак «смешанный», то можно ждать «смешанного» результата. Но в жизни всегда сохраняется возможность возвратного движения в том или ином направлении.

## **Культурное наследование**

На схеме 15 показана передача «рецептов», моде-



лей и средств сценарного контроля в пяти поколениях. В этом случае нам повезло, и мы располагаем информацией о «хорошем» сценарии, сценарии «победителя», а не о плохом «неудачнике». Жизненный план называется «Мой сын будет врачом». Он осуществляется применительно к лекарю в маленькой деревушке, в джунглях, на одном из островов южных морей. Дадим краткое объяснение этой схемы.

Начнем с отца и матери. Отец, представитель поколения «5», родившийся в 1860 году, женился на дочери вождя племени. Их сын (поколение «4»), родившийся в 1885 году, поступил так же. Их внук, родившийся в 1910 году (поколение «3»), следовал тому же сценарию. Его сын, представляющий поколение «2», родившийся в 1935 году, пошел несколько иным путем. Вместо того чтобы занять почетное место лекаря, как все его предки, он окончил медицинскую школу и приобрел звание врача-ассистента. Он так же женился на дочери вождя племени, и их сын (поколение «1»), рожденный в 1960 году, собирался последовать примеру отца и действительно он стал врачом-ассистентом. Это означает, что он сможет даже стать квалифицированным врачом. Итак, сын становится отцом (О) в каждом последующем поколении, а его жена становится матерью (М).

Каждая мать и отец передают от их собственного Родителя Родителю их сына один и тот же совет: «Будь

хорошим врачом». Взрослый отца передает Взрослому сына секреты профессии, которыми мать не обладает. Но мать знает, чего она хочет от сына: с детских лет она усвоила, что ее сын должен быть либо вождем, либо врачом. Поскольку ему явно предстоит стать врачом, она передает от своего Ребенка его Ребенку (от своих ранних детских планов его детским планам) благожелательный совет: «Будь победителем, будучи врачом».

В этом случае на схеме 15 «семейный парад» представлен в более полном виде, чем на схеме 14. Отцовские наставления и инструкции, полученные от матери, образуют две параллельные линии, соединяющие череду поколений от 1860 к 1960 году. Материнские наставления и предписания («Не будь неудачником») так же параллельны и на схеме изображены линиями, присоединяющимися сбоку к кружкам, обозначающим состояния Я представителей разных поколений. В результате перед нами графическое изображение передачи культуры в течение примерно ста лет. Подобным образом можно изобразить передачу любого элемента культуры, любой роли в социальной структуре семьи.



## **Схема 15. Культурное наследование**

Если взять «семейный парад» дочерей, чьи роли – быть матерями преуспевающих врачей, схема будет выглядеть точно так же, лишь отцы и матери поменяются местами. Если мы имеем дело с семьей, в которой дяди, свекрови и другие родственники играют важную роль в формировании сценария ребенка, схема усложнится, но принцип ее останется неизменным.

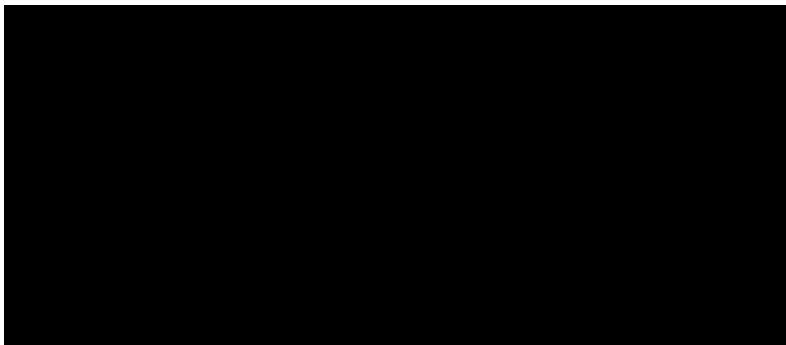
В «параде победителей» сценарий и антисценарий совпадают (лучший способ для родителей обеспечить ребенку карьеру «победителя»). Но если мать, например, из поколения «3», окажется дочерью вождя-пьяницы, она может передать своему сыну плохое сце-

нарное предписание. Это уже опасно, ибо возникает конфликт между сценарием и антисценарием. Ее Родительское Я стремится воспитать сына хорошим врачом, в то время как ее Ребенок захлебывается от восторга, повествуя о пьяной удали дедушки. Сына впоследствии могут выгнать за пьянку из медицинского училища, и он проведет остаток своей жизни, разыгрывая роль Алкоголика, причем разочарованный отец будет выступать в роли Преследователя, а ностальгическая мамаша – в роли Спасительницы [Описанный «семейный парад» частично основывается на антропологическом и историческом материале, а частично – на изучении генеалогического дерева нескольких американских врачей. – Прим. автора.]

## **Влияние прародителей**

Одной из главных задач, возникающих в ходе применения сценарного анализа на практике, мы считаем возможность проследить влияние прародителей. Это можно пояснить схемой 16, представляющей собой более детально разработанный вариант схемы 7. Здесь видно, что РРе матери делится на две части: ОРРе и МРРе. ОРРе отражает влияние отца на нее в раннем возрасте (Родитель-Отец в ее Ребенке), соответственно МРРе отражает влияние матери (Родитель-Мать в ее Ребенке). На первый взгляд это разделение кажет-

ся сложным и непрактичным, однако это только для человека, не привыкшего разбираться в состояниях Я. Пациенту, например, вовсе не требуется много времени, чтобы научиться различать ОРРе и МРРе в самом себе. «Когда я была маленькая, папе нравилось доводить меня до слез, а мама одевала меня как куколку», – говорит миленькая плаксивая и легкомысленная женщина. «Папа хотел, чтобы я была умницей, а мама – чтоб я хорошо одевалась», – говорит изящно одетая, преуспевающая женщина. «Папа жалел, что я девочка, а мама одевала меня как мальчишку» – слова испуганной девушки в мальчишеской одежде. Каждая из этих трех женщин хорошо видит, что в ее поведении и образе жизни обусловлено ранним влиянием отца (ОРРе) и что – матери (МРРе).



## Схема 16. Влияние прародителей

Теперь, если вспомнить, что сценарные ограничения получаются в основном от родителей противоположного пола, легко заключить (посмотрим еще раз схему 7), что «электрод» матери – ОРРe, а «электрод» отца – МРРe. Поэтому сценарные указания, которые мать дает своему ребенку, она сама получила от своего отца; это означает, что источником сценарной программы мужчины может быть его дедушка по материнской линии. Указания, которые отец дает дочери, сам он получил от своей матери; это значит, что источником женского сценария чаще всего является бабушка по линии отца. Роль «электрода», следовательно, играет мать (дедушка) в сознании мужчины и отец (бабушка) – у женщины. Если посмотреть с этой точки зрения на трех названных выше женщин, то окажется, что бабушка легкомысленной женщины много раз выходила замуж и все мужья оказывались с ее точки зрения подлецами, бабушка преуспевающей женщины, возможно, была известной писательницей, а бабушка мужеподобной девушки сражалась за права женщин.

Теперь ясно, почему в «семейном параде», изображенном на схеме 14, поколения чередуются по признаку пола: бабушка – отец – женщина-пациент сын

– внучка. На схеме 15, наоборот, показано, как подобную диаграмму приспособить для анализа только мужской или только женской линии потомства. Эта универсальность как раз и делает сценарную матрицу столь ценным исследовательским инструментом. Она обладает свойствами, о которых не подозревал даже сам ее создатель. Здесь мы видим, что сценарная матрица позволяет понять и проанализировать такие сложные явления, как история семьи, передача культурной традиции и психологическое влияние прародителей.

## **Эписценарий**

Передача сценария может осуществляться при двух условиях. Ребенок должен быть способен, готов и расположен к восприятию сценария, а у родителей должно быть желание передать его ребенку.

Ребенок способен к восприятию сценария, поскольку его нервная система сконструирована как программирующаяся система: она воспринимает чувственные и социальные стимулы и строит из них устойчивые модели, которыми управляется поведение. По мере того как тело и разум обретают черты зрелости, возрастает готовность ко все более сложным формам программирования. И ребенок расположен к принятию сценария, так как сценарий нужен ему как способ структурирования и упорядочения деятельности. Он не просто

хочет сценария, он жаждет ею, поскольку он ведь не пассивный компьютер. Он обладает стремлением к завершенности, потребностью заканчивать начатое; кроме того, его вдохновляет великое человеческое свойство – сознание цели.

Ребенок начинает с бессмысленных движений, а потом он понимает, что нужно говорить после того, как сказал «здравствуйте». Сначала его реакции самоцельны. Мы находим зачатки умений, свойственных взрослым, удовольствие от действия и его успешного завершения. Это донесение ложки до рта, несколько самостоятельно пройденных шагов и т.п. Сначала у ребенка цель в том, чтобы идти, позже – в том, чтобы идти к чему-то. Направляясь к какому-то человеку, он должен знать, что делать, когда дойдет. Сначала его встречают улыбки и объятия матери. Все, что должен сделать он сам, – это схватиться руками и прижаться плотнее к матери. От него больше ничего и не ждут, главное – он дошел. Позже формируются ожидания и ребенок учится говорить «здравствуйте». Скоро и этого становится недостаточно: от него ждут большего. Он учится вырабатывать стимулы, чтобы получать в ответ положительные реакции. Наверное, поэтому он, порой даже этого не осознавая, остается вечно благодарен родителям: они научили его обращаться с людьми так, чтобы получать желаемый отклик. Это жажда структурирования, жажда устойчивой модели, в конеч-



ном счете жажда сценария. Сценарий принимается потому, что ребенок его жаждет.

Родители со своей стороны способны, готовы и расположены к передаче сценария, поскольку миллионы лет эволюции запечатлели в них желание кормить, защищать и обучать своих отпрысков, желание, которое может быть нейтрализовано лишь очень значительными внутренними или внешними силами. Кроме того, если родители сами соответствующим образом «запрограммированы», то они не просто хотят, но жаждут заботиться о детях и извлекают из этого занятия массу удовольствий. Некоторые родители бывают даже чересчур настойчивы в этом отношении. Воспитание для них не обуза и не радость, а главный жизненный долг. Например, некоторые женщины чувствуют себя обязанными преподносить ребенку наставления, указания и советы в объеме гораздо большем, чем этого требует долг и нормальное родительское программирование. Этот долг или эта обязанность – явление весьма сложное. Мы выделяем в нем три аспекта. 1. Желание бессмертия, то есть стремление продлить свою жизнь в потомках. 2. Требования собственных родительских сценариев, которые могут простирается от «Только не допусти ошибки» до «Погиби своих детей». 3. Желание избавиться от собственных тяжелых сценарных характеристик, передав их кому-то другому. Это редко получается, поэтому попытки безуспешно повторяются

## ВНОВЬ И ВНОВЬ.

Подобные покушения на детскую психику известны детским психиатрам и семейным врачам под самыми разными названиями. С точки зрения сценарного анализа это форма избыточного программирования, адресуемые ребенку предписания, далеко превосходящие его естественные потребности, порождаемые сценарной жадой, можно назвать сверхсценарием. Обычно ребенок каким-то образом показывает, что он не желает их выполнять, но бывает, что он усваивает родительскую тактику и старается переправить полученные указания кому-то еще. Такой сверхсценарий иногда называют «горячей картошкой», а постоянные его передачи в том или другом направлении – игрой в «горячую картошку». В этой игре могут участвовать самые разные люди, в том числе и психотерапевты.

...Джо – студент-психолог. Сценарный итог Джо был предвещен словами матери: «Тебя запрут в сумасшедший дом». У него сложилась привычка подбирать себе таких пациентов, которые действительно были достойными кандидатами в психиатрическую больницу, а он со своей стороны всячески помогал им туда попасть. К счастью, куратору студенческой группы бросилась в глаза сценарная улыбка Джо как раз в тот момент, когда пациент, разговаривающий с ним, находился на грани срыва. Куратор заставил Джо бросить занятия психологией и позаботиться о собственном лечении.

Сценарный итог Джо предопределяется его сверхсценарием, или «горячей картошкой» его матери, которая всю жизнь, по ее собственным словам, «боялась попасть в сумасшедший дом». Она была предупреждена о неизбежности такого конца одним из ее родителей и постаралась избавиться от сценария, навязав его Джо, а тот в свою очередь пытался передать его своим пациентам.

Итак, передача сценария – это часть нормальных родительских функций, состоящих в том, чтобы кормить детей, защищать их и ободрять, учить их, как нужно жить в нашей жизни. Избыточное программирование может возникнуть по разным причинам. Наиболее патологичны попытки избавиться от сверхсценария, наделив им кого-то из своих детей. Сверхсценарий (особенно трагический) превращается в «горячую картошку», которую никто не хочет держать в руках. Взрослый в Ребенке недоуменно вопрошает: «Зачем это нужно?» – и решает избавиться от сверхсценария, передав его кому-то другому, как проклятие в волшебной сказке.

## **Перемешивание элементов сценария**

Годы идут, сценарий человека приспособливается к жизненному опыту, указания, модели и предписания перемешиваются так, что трудно становится отличить

одно от другого в реальном поведении и выделить ведущее направление в судьбе человека. Индивид обычно усваивает программу, в которой обобщены все элементы сценария. Сценарный итог реализуется в форме «последнего представления». Если это плохой итог, как, например, в случае психоза, белой горячки, автомобильной катастрофы, самоубийства или убийства, то опытный наблюдатель легко различит в нем сценарные элементы. Если же итог хороший, вычленив сценарные директивы намного труднее, в частности, потому, что в этих случаях налицо многочисленные родительские разрешения, лишаящие сценарные директивы четкости.

Следует отметить, что сценарное программирование – естественное явление, такое же, как прораствание семян или цветение, и здесь нелепо прибегать к моральным меркам или говорить о необходимости учесть возможные последствия. Иногда сочетание сценария с антисценарием порождает странную смесь. Отцовские указания могут разрешить Ребенку нанести огромный ущерб другим людям. Из истории известно, что подобные роковые сочетания порождают вождей крестовых походов, инициаторов массовых побищ, а на индивидуальном уровне ведут к политическим убийствам. Родитель матери говорит: «Веди себя хорошо» и «Стань знаменитым», – тогда как ее же Ребенок подначивает: «Убей кого-нибудь!» Взрослый

отца демонстрирует при этом сыну способы человекоубийства, показывая, как обращаться с ружьем или с ножом. Большинство людей проводят жизнь, комфортно расположившись в своих сценарных матрицах. Матрица – это «постель», приготовленная для них родителями, к которой они добавили какие-то свои приспособления. Может быть, она «с клопами и одеяло всегда скомкано», но это их собственная «постель», к которой они привыкли с самого раннего детства, и мало найдется таких людей, кто согласился бы поменять ее на что-нибудь крепче сколоченное и более соответствующее обстоятельствам. В конце концов, матрица (matrix) это латинское слово, обозначающее материнское лоно, а сценарий – это замкнутое и уютное убежище, которое человек обретает, покинув лоно, в которое нет возврата. Тем людям, кто решил сам биться за свою судьбу и отважился сказать: «Мама, лучше я сделаю по-своему», – остается несколько возможностей. Если им повезет, мать сама может включить в матрицу соответствующий «расколдовыватель», создав своему ребенку возможность выбора собственной дороги. Иногда помогают друзья и близкие, помогает сама жизнь, но это, к сожалению, случается редко. Другой путь – это путь грамотного сценарного анализа, в результате которого человек получает разрешение на собственную постановку по собственной «пьесе».

# Резюме

Сценарная матрица – это диаграмма, изображающая указания, адресованные родителями и прародителями последующему поколению, в значительной степени определяющая жизненный план личности и жизненный итог. Имеющаяся информация свидетельствует о том, что решающие воздействия исходят от Ребенка родителя противоположного пола. Взрослое состояние Я родителя того же пола дает человеку модель, определяющую интересы и особенности осуществления его жизненного плана. В то же самое время оба родителя, их Родительские состояния Я, надеются человека «рецептами» поведения, правилами и предписаниями, вместе составляющими его антисценарий. Антисценарий заполняет лакуны в поступательном движении сценария. При определенных обстоятельствах антисценарий может занять ведущее место, подавив сценарий.

## Ответственность родителей

Динамический закон транзакционного и сценарного анализа – «Думай о сфинктере!». При этом практический принцип для психотерапевта – наблюдать движение каждого мускула каждого пациента в любой

момент занятий в группе. Экзистенциальный девиз: «Трансакционные аналитики – здоровые, счастливые и храбрые люди. Они бывают повсюду и встречаются с интереснейшими в мире людьми как у себя дома, так и на приеме пациентов».

Под храбростью мы понимаем попытку осмыслить целиком проблему человеческой судьбы и оказать человеку помощь в трудных ситуациях. Сценарный анализ в таком случае помогает понять проблемы той или иной человеческой судьбы. Он говорит, что судьбы людей чаще всего predetermined, и иногда свобода в этом отношении не более чем иллюзия. Например, для человека, решившего покончить с собой, это решение, принимаемое в одиноком и мучительном раздумье, выглядит сугубо автономным. Может быть, единственно правильный – дарвиновский способ объяснить этот факт: считать судьбу человека продуктом родительского программирования, а не автономного индивидуального выбора.

В чем же состоит ответственность родителей? Сценарное программирование, во всяком случае, не более промах, чем наследственный порок вроде диабета или плоскостопия, так же как наследственный талант к музыке или математике. Может быть, родители – просто-напросто передаточное звено для доминант и рецессивов, полученных ими от родителей и прародителей? Сценарные директивы постоянно перетасовыва-

ются, точь-в-точь как гены, благодаря тому факту, что дитя имеет двух родителей.

В то же время сценарный аппарат гораздо более чуток и подвижен, чем аппарат генетический, и постоянно изменяется под воздействием внешних факторов, таких, как жизненный опыт и предписания, получаемые от других людей. Очень трудно предсказать, когда и как кто-то из посторонних скажет или сделает что-то, что изменит весь сценарий человека. Возможно, это будет реплика, случайно услышанная в коридоре или в праздничной толпе, или результат формального взаимодействия в браке, в школе, в кабинете психотерапевта. Ведь известно, что каждый из супругов постепенно приспособливает свои представления о жизни и людях к представлениям другого. Эти изменения отражаются в тоне лицевых мускулов супругов, в их жестике, так что в конце концов они могут стать похожими друг на друга.

Родитель, стремящийся изменить свой сценарий, чтобы не внушить детям то же самое, что было когда-то внушено ему самому, должен осмыслить Родительское состояние своего Я с Родительскими «голосами», звучащими в его сознании. Дети умеют «разряжать» эти «голоса» в своеобразных взрывных поступках. Поскольку родитель старше и, как предполагается, в каком-то отношении мудрее ребенка, то его долг и обязанность заключаются в контроле своего Отцов-



ского поведения. Только поставив своего Родителя под надзор своего Взрослого, он может справиться со своей задачей. В конце концов он такой же продукт Родительского воспитания, как и его дети.

Трудность заключается в том, что дети – это чаще всего копии своих родителей, их бессмертие. Родители всегда довольны (хотя могут не показывать вида), когда дети им подражают, пусть даже в самом дурном отношении. Именно это удовольствие и нужно поставить под Взрослый контроль, если мать и отец хотят, чтобы их ребенок чувствовал себя в этом громадном и сложном мире более уверенным и более счастливым человеком, чем они сами.

# **Часть четвертая. Научный подход к сценарной теории**

## **ВОЗРАЖЕНИЯ ПРОТИВ ТЕОРИИ СЦЕНАРИЕВ**

Против теории сценариев выдвигается много возражений, причем каждое со своих особенных позиций. Чем лучше мы ответим на все сомнения, тем обоснованнее будет наше заключение о надежности сценарной теории.

# Спиритуалистские возражения

Многие интуитивно чувствуют, что теория сценариев не может считаться правильной, ибо большинство выводов противоречат идее человека, как создания, обладающего свободой воли. Сама мысль о сценарии их отталкивает, ибо человек как бы сводится ею на уровень механизма, лишённого собственного жизненного порыва. Эти же люди и по тем же мотивам с трудом переносят психоаналитическую теорию, которая (безусловно, в крайней ее форме) может сводить человека к некой замкнутой системе регулирования энергии с несколькими четко определенными каналами входа и выхода и не оставляет места для божественного. В некотором смысле эти люди – потомки тех, кто так же судил о дарвинской теории естественного отбора, которая (согласно их представлениям) сводила жизненные процессы к механике и не оставляла простора для творчества матери-природы. Они же в свою очередь стали потомками церковников, осудивших Галилея за его, как им казалось, беспримерную наглость. И все же подобные возражения, исток которых филантропическая забота о достоинстве человека, должны быть приняты во внимание. Ответ на них будет заключаться в следующем.

1. Структурный анализ отнюдь не претендует на то, чтобы ответить на все вопросы человеческой жизни. С его помощью можно формулировать суждения о некоторых аспектах наблюдаемого социального поведения, внутреннего переживания и пытаться свои суждения обосновывать. Структурный анализ не имеет дела, по крайней мере формально, с вопросами сущности человеческого бытия, он сознательно отказывается от формулирования концепции свободного Я, как не подлежащей изучению собственными средствами, и тем самым оставляет огромную область философам и поэтам.

2. Сценарная теория вовсе не считает, что все человеческое поведение управляется сценарием. Она оставляет место для автономии. Она лишь утверждает, что относительно мало людей достигают полной автономии, причем только в особенных обстоятельствах. Первое требование на пути предложенного метода – отделить кажущееся от подлинного. В этом и состоит его задача. Конечно, в сценарной теории цепи прямо называются цепями, но это воспринимают как оскорбление лишь те, кто любят свои цепи, или притворяются, что их не замечают.

# Философские возражения

Сценарный анализ считает императивы родительскими указаниями, а целью многих существования – исполнение этих указаний. Если философ говорит: «Я мыслю, следовательно, я существую», то сценарный аналитик вопрошает: «Да, но откуда ты узнаёшь, что мыслить?» Философ отвечает: «Да, но я говорю вовсе не об этом». Поскольку оба начинают с «да, но...», бывает трудно ждать пользы от подобного разговора. На самом деле это не так, что мы и попытаемся доказать.

1. Сценарный аналитик говорит: «Если вы перестанете мыслить, как внушали ваши родители, и начнете мыслить по-своему, вы будете мыслить лучше». Если философ возразит, что он уже мыслит по-своему, сценарный аналитик вынужден будет сказать ему, что это иллюзия, которую он не желает поддерживать. Философу это скорее всего не понравится, но сценарный аналитик обязан настаивать на том, что ему точно известно. Так что конфликт оказывается, как и в случае со спиритуализмом, конфликтом между тем, что *нравится* философу, и тем, что *знает* сценарный аналитик.

2. Когда сценарный аналитик говорит: «Цель большинства существования и реализация родительских

директив», экзистенциалист возражает: «Но в том смысле, как я понимаю это слово, это вовсе не цель». Аналитику остается сказать: «Если найдете слово, более подходящее, сообщите его мне». Он может полагать, что данный индивид не может сам заняться поиском цели для себя, поскольку сосредоточен на исполнении родительских предписаний.

Экзистенциалист говорит: «Моя проблема состоит в том, что делать с автономией, когда она достигнута». Возможный ответ сценарного аналитика: «Я этого не знаю. Но мне известно, что одни люди менее несчастны, чем другие, потому что у них в жизни больше выбора».

# Рациональные возражения

Рациональное возражение: «Вы говорите, что функция Взрослого состоит в принятии рациональных решений, что Взрослый имеется в каждом человеке. Почему же вы одновременно говорите о том, что все решения уже приняты Ребенком?» Вопрос серьезный. Но ведь есть иерархия решений. Высший уровень – это решение о том, следовать или не следовать сценарию. Пока оно не принято, все прочие решения не в силах повлиять окончательно на судьбу индивида. Перечислим уровни иерархии.

1. Следовать или не следовать сценарию?
2. Если следовать сценарию, то какому? Если не следовать, то что делать взамен?
3. Постоянные решения: жениться или не жениться, иметь детей или нет, совершить самоубийство или убить кого-нибудь, уволиться с работы, быть уволенным или делать карьеру?
4. Решения, связанные с упорядочением дел: на ком жениться, сколько детей иметь и т.п.
5. Временные решения: когда жениться, когда рожать детей, когда уволиться и т.п.?
6. Решения, связанные с затратами: сколько денег дать жене, в какую школу записать ребенка и т.п.?

7. Сиюминутные решения: идти в гости или остаться дома, отшлепать сына или отругать, заняться планами на завтра и т.д.

Решения на каждом уровне чаще всего определяются решениями, принятыми на более высоких уровнях. Проблемы каждого уровня относительно тривиальны по сравнению с проблемами более высоких уровней. Но все уровни прямо работают на окончательный итог. Решения принимаются такие, чтобы достичь его с наибольшей эффективностью, причем неважно, предопределен ли он сценарием, или является результатом свободного выбора. Поэтому пока главное решение не принято, все прочие решения не рациональны, а рационализированы по второстепенным основаниям.

«Но, – скажет наш противник-рационалист, – сценария-то нет». Поскольку он рационалист, он говорит это совсем не потому, что ему не нравится сценарная теория. Но ему надо обязательно ответить. К тому же у нас есть возможность предъявить весьма сильные доказательства. Сначала мы спросим: «Прочел ли он эту книгу (имеется в виду та, которую Вы держите в руках) внимательно?» А затем предъявим наши аргументы, которые могут его убедить или не убедить.

Предположим, что сценария нет. В этом случае: а) люди не слышат «голосов», предписывающих, что им делать, а если и слышат, то действуют, не принимая их



во внимание, поступают как бы «назло» им; б) люди, которым предписания указывают, что им делать (это чаще всего люди, выросшие в приютах или детских домах), столь же уверены в себе, сколь и люди, воспитанные в своем родном доме; в) люди, пользующиеся наркотиками, алкоголем, напивающиеся до тяжелого, нечеловеческого состояния, отнюдь не чувствуют, что какая-то неподконтрольная внутренняя сила толкает их навстречу безжалостной судьбе. Наоборот, они совершают каждый такой акт в результате автономного рационального решения.

Если все или даже некоторые из этих гипотез верны, тогда, пожалуй, сценария нет. Но данные наших исследований свидетельствуют, что они ложны, поэтому мы считаем, что сценарий есть.

# Доктринальные возражения

Доктринальные возражения в данном случае распадаются на две группы: религиозные и психоаналитические. С религиозной точки зрения проблема сценария – это проблема предопределения против свободы воли.

Возражения психоаналитиков порой кажутся иезуитскими по своей природе. В доктринальном смысле сценарный подход тесно связан с психоанализом, представляет собой одно из его ответвлений, а потому воспринимается некоторыми как антианалитическая тенденция, то есть как ересь в пределах самой доктрины. Так, например, монофизитская [Монофизитство (моно + гр.phisis – природа) – одно из течений в христианстве, признававшее у Христа только божественную природу и отвергавшее представление о Христе-человеке.] ересь была всего лишь ответвлением от римско-католического учения, почему церковь и боролась с ней гораздо сильнее, чем с язычеством. Язычников исправляло обращение в предлагаемую веру, а еретиков – обезглавливание. Прежде, чем обсудить возражения, выдвигаемые психоаналитиками, полезно выяснить, что означает слово «антианалитический».

Большинство сценарных аналитиков принимают

учение Фрейда, но обязательно дополняя его данными новейшего опыта. Различия между взглядами ортодоксов и современных сценарных аналитиков, на наш взгляд, находятся в сфере акцентов. Например, автор настоящей книги, повторив и подтвердив ныне принимаемые наблюдения Фрейда, пошел несколько дальше, признав правоту Фрейда относительно инстинкта смерти и универсальности навязчивых повторений. За это меня называли «антифрейдистом». Я глубоко уверен в том, что короткими фразами, а не обилием слов надо выражать все то, что мы знаем о человеческом сознании, высказывая свои мысли емко, точно и понятно. Думаю, что фрейдовская терминология была использована для целей, которые сам Фрейд осудил бы, то есть для маскировки определенных фактов. Его за это называли бы «антианалитиком». Сценарные аналитики верят в бессознательное, но делают упор на сознательном, работая именно с такими пациентами, которым, по собственным словам Фрейда, не подходит ортодоксальный психоанализ. Сценарный анализ во все не подменяет психоанализ, так как он им не является.

Другое доктринальное возражение против сценарного анализа чаще всего состоит в том, что он не представляет собой ничего нового. Это не более, чем известная концепция жизненных стилей в более изысканном оформлении. Главное, что факты всегда были

и над ними размышляли многие самые тонкие наблюдатели. Подтверждает ли сценарная теория их выводы или они подтверждают сценарную теорию, в данном случае не самое важное. Фрейду, например, потребовалось около восьмидесяти страниц книжного текста, чтобы суммировать наблюдения своих предшественников в области теории снов; многие из них делали «психоаналитически звучащие» высказывания. А Дарвину потребовалось только девять страниц, при этом он процитировал «эволюционистские» высказывания своих предшественников. Но высказывания, сколь бы многочисленными и точными они ни были, еще не создают теории. Ядро сценарной теории составляет структурный анализ. Без теории состояний Я, особенно состояний, обозначаемых как Родитель, Взрослый, Ребенок, можно говорить о множестве ценных наблюдений и точных суждений, но нельзя говорить о сценарной теории. Чтобы быть достойной, теория в любой области наук должна зиждиться на структурных элементах; без этого она распадется как карточный домик, который может быть очень мил на вид, но слишком неустойчив и не может выдержать ничего, кроме собственного веса.

Сценарная теория имеет перед своими предшественниками те же преимущества, как, например, арабские цифры перед римскими. И по тем же причинам: с ее элементами легче работать. Представьте се-

бе римского строителя, который должен был уплатить за стройматериалы, предположим, пятидесяти наименований, а первыми в списке стоят MCMLXVIII мраморных блоков по LXXXVIII обол [Обол – монета, обращавшаяся во многих западноевропейских странах в период феодализма] каждый. Современный строитель справится с делом значительно быстрее благодаря использованию более удобных символов.

На практике большинство доктринальных возражений вызвано тем, что еще Фрейд называл характерным для многих ученых нежеланием узнавать что-либо новое. Теперь эта черта не так распространена, как в те дни, когда он описывал реакцию ученого сообщества на свою теорию сновидений. Он писал, что меньше всего обратили на нее внимание так называемые «исследователи снов».

Нашим ответом критикам может быть совет прочитать настоящее издание еще раз, причем попросить дочитать его до конца. Ведь улучшение психоанализа настолько же «антианалитично», насколько усовершенствование аэропланов есть поругание пионеров авиации – братьев Райт.

# Эмпирические возражения

По соображениям краткости мы рассмотрим только самое распространенное из эмпирических возражений против сценарной теории: «Если человеческие судьбы predeterminedены родительским программированием, то почему оказываются такими разными дети, выросшие в одной и той же семье?»

Начнем с того, что дети из одной и той же семьи не всегда вырастают разными. В одних семьях бывает так, в других иначе. Известно множество случаев, когда все дети были победителями, все алкоголиками, все самоубийцами или все шизофрениками. При этом обычно ссылаются на наследственность, ставя генетиков в глупое положение, если дети оказываются разными. У самодетерминистов трудности противоположного характера: они ликуют, когда дети разные, но смущаются, когда сталкиваются с одинаковыми детьми. Для сценарной теории оба варианта объяснимы.

Главную роль, на наш взгляд, играет сценарий родителей. Сценарии детей производны от него. Дети отличаются друг от друга по той же причине, по какой Золушка отличалась от своих сводных сестер. Сценарий мачехи состоял в том, чтобы сделать неудачницами родных дочерей, а победительницей приемную дочь.

В другой хорошо известной сказке два умных старших брата оказываются в конечном счете дураками, а казавшийся дураком младший – самым умным (их мать прекрасно об этом знала, ибо именно она наставляла каждого на его путь). С другой стороны, римские братья Гракхи были оба одинаково талантливы и одинаково преданы интересам народа, почему оба и стали жертвами политического убийства. Точно так же пять (или десять, или четырнадцать – все зависит от того, кто их считал) детей Ниобы – героини греческой мифологии, нашли один и тот же печальный конец. Ниоба оскорбила хвастовством богиню Лету – мать Аполлона – за что были убиты все ее дети, а сама она окаменела от горя. Это было частью сценария Ниобы: «Гордыня и гибель».

Согласно сценарию матери может быть суждено воспитать, например, десятерых полицейских («Добейтесь славы!») или десятерых грабителей («Держите их, ребята!») или пятерых грабителей и пятерых полицейских («А ну-ка, подеритесь!»). Разумная женщина, которой предстоит вырастить десять мальчиков, вполне может осуществить любой из «проектов».

# Возражения с позиций психологии развития

Эти возражения концентрируются вокруг психосексуального кризиса в раннем возрасте и юношеского кризиса самотождественности.

1. Применительно к первому случаю сценарий не является отрицанием инстинктивных влечений и не отменяет действия ранней травмы. Наоборот, он совпадает с их развитием. Он представляет собой социальную матрицу для реализации сексуальных фантазий, каково бы ни было их происхождение. Инстинктивным влечениям или сексуальным фантазиям может быть предоставлена полная свобода, или, наоборот, они будут искажаться, подавляться, сублимироваться, но в конечном счете они соучаствуют в действии высшего принципа, который регулирует и модифицирует их выражения согласно требованиям сценария, или, как сказал бы Фрейд, влечениям судьбы. Сценарное указание на этом уровне гласит: «Делай, что тебе хочется, поскольку ты соберешь при этом достаточно „купонов“, чтобы оправдать окончательный итог». Так что сценарная теория чужда бихевиоризму. Она ни в коем случае не утверждает, что все, или, по крайней мере, большая часть человеческих поступков, есть результат



выработки условных рефлексов. Она лишь утверждает, что в определенные, критические моменты человек следует сценарным указаниям; в остальное же время он идет туда, куда его влечет, и делает то, что диктует его воображение.

2. В действительности, некоторые юноши и девушки избавляются целиком от своих сценариев. Другие же лишь бунтуют (исполняют родительские директивы, предписывающие бунт), разыгрывая в рамках своих сценариев нечто решительное. Им кажется, они прорывают с родительским программированием, а на самом деле они еще точнее следуют его «букве». Некоторые избавляются лишь на время от власти сценария, а затем сдаются, пребывая в отчаянии. «Рассеянием самотождественности» мы называем состояние, характерное для этого периода. Это результат плохого сценария. Сценарные аналитики считают это борьбой против родительского сценария, где мать (или отец) побеждает (вопреки противоположному мнению: поражение родительского сценария). Сын может стать бродягой не вопреки матери (или отцу), но именно из-за нее, поскольку мать (или отец) не в состоянии были дать ему разрешение преуспеть вопреки ее (его) собственным директивам. Цель психотерапии, следовательно, не в том, чтобы вернуть его назад к матери (или отцу), превратив в послушного мальчика, а в том, чтобы развести его с родителями и дать ему возможность

выбирать жизненный путь по своему усмотрению.

# Клиницистские возражения

Самое распространенное из клиницистских возражений состоит в том, что порой считается: пациента невозможно вылечить в психоаналитическом смысле, если иметь дело лишь с проблемой сознания. Возможно, но есть возражения.

1. К бессознательному, на наш взгляд, причисляется излишне многое. Мы считаем, значительная часть того, что может признаваться бессознательным, это не бессознательное, а предсознательное. Пациент однако вынужден идти навстречу психотерапевту, который ищет «бессознательное», и подсовывает ему предсознательное, отмеченное печатью неясности, недостаточной осознанности. Это можно проверить, спросив пациента: «Действительно ли это было бессознательное или вы что-то смутно осознавали?» Подлинно бессознательный материал (например, изначальная эдипова ярость) действительно бессознателен, а не смутно осознаваем. Поэтому сценарный аналитик, работающий с сознательным материалом, черпает данные с гораздо больших «площадей» психики, чем это предполагает большинство людей. Во всяком случае, сценарному аналитику никто не запрещает иметь дело с бессознательным (например, с некоторыми прямыми

производными страха), если он в этом достаточно компетентен. Да это и необходимо, поскольку именно такие бессознательные переживания чаще всего формируют первичный «протокол» сценария.

Многие люди думают, что существует некоего рода закон, дающий психоаналитику неотъемлемое право определять ход лечения. Это совсем не так. Если бы такой закон существовал, он оказался бы в трудном положении, ибо его определения (почти тождественные с прекращением лечения) очень неясно сформулированы и признаны отнюдь не всеми психоаналитиками. Критерии его можно «отжать» до прагматического суждения, которое равно приемлемо и для других видов терапии, чуждых психоанализу: «Пациент считается излеченным, если он освободился от симптомов и может полноценно работать и любить». Сценарный анализ добивается такого результата по крайней мере не реже, чем психоанализ.

В заключение нужно отметить, что имеется два вида людей, выступающих против сценарной теории. Первый – это теоретики и практические терапевты, аргументы которых нужно принимать всерьез, какова бы ни была их природа. Они предъявляют сценарному анализу претензии того же рода, что и сценарный анализ предъявляет им – претензии, основанные на внимательным и объективным знакомстве с литературой соперничающего направления. Второй – это обладате-

ли административных постов, которые могут блокировать (и это нередко делают) профессиональное и интеллектуальное развитие молодых врачей, особенно государственных психиатров, запрещая им использовать в их практике сценарную теорию. Многие из этих чиновников – скудно образованные, раздражительные, отягощенные предрассудками люди, и спорить с ними бессмысленно. Но есть еще умные, эрудированные и открытые новому администраторы, которые делают то же самое. Это в большинстве своем опытные психоаналитики. Чтобы их в какой-то мере оправдать, скажем, что Фрейд тоже был человеком, зажатым в тисках сценария. Это он открыто признавал. Его привлекали образы военных героев, он страстно любил Наполеона. Многие метафоры и часть своего словарного запаса он черпал из языка героических битв. Девизом его были слова, поставленные эпитафией к книге о сновидениях, которые в приблизительном переводе означают: «Если я не покорю небо, то вознесу преисподнюю». Что он и сделал. Его таинственная и навязчивая идея о том, что он может умереть, как и Наполеон, в возрасте пятидесяти одного года, было для него типичным сценарным пророчеством. Любимый афоризм его отца: «Что-нибудь да случится» – был девизом Фрейда, которому он верно следовал всю жизнь, как о том свидетельствуют его письма. Его герой Наполеон, чьи слова он часто цитировал, умер в возрасте пятидесяти од-

ного года, хотя сам Фрейд умер восьмидесяти трех лет.

# ПРОБЛЕМЫ МЕТОДОЛОГИИ

## Карта и местность

Когда мы говорим, что сценарий соответствует или следует сюжету волшебной сказки, то из небытия возникает тень Прокруста. Иногда психотерапевт слишком поспешно выбирает сказку, а затем пытается «укоротить» или, наоборот, «растянуть» пациента, если он в эту сказку не укладывается. Прокруст – персонаж, характерный для поведенческих оценок. Если психотерапевт хочет, чтобы факты соответствовали имеющейся теории, он может упустить из виду скрытые переменные, тогда неподходящие факты будут игнорироваться, а иногда данные просто подгоняются под имеющийся теоретический шаблон.

Особенно активен бывает Прокруст на консилиумах, где его трудно проконтролировать, а ситуация располагает к спекуляциям, внезапным озарениям, ортодоксии или глубокомысленным изречениям. Чтобы успешно бороться с казуистикой и софистикой, советуем на каждую консультацию представлять двух индивидов с похожей историей, один из которых был бы с явлениями патологии, а второй – абсолютно здоров в этом отношении. Порой удивляешься, насколько история нор-

мально функционирующего, продуктивного социального индивида может напоминать историю психически больного человека. Иначе говоря, почти любому шизофренику с определенной биографией можно противопоставить нешизофреника с точно такой же биографией. Надо сказать, что в большинстве случаев консилиумы проходят на основе несформулированной явно, но весьма действенной предпосылки: «Пациент болен, наша задача доказать это и выяснить причину». Консилиумы станут гораздо интереснее, если переформулировать эту предпосылку: «Пациент не болен, наша задача доказать это и выяснить, почему».

Прокруст нередко «растягивает» или «сокращает» информацию, чтобы она соответствовала гипотезе или диагнозу. Иногда психотерапевт поступает наоборот: растягивает или сокращает гипотезу или диагноз, если они не соответствуют имеющимся фактам. Так в экспериментах по экстрасенсорному восприятию, например, игральные карты могут быть угаданы неправильно, тогда экспериментатор обычно ссылается на расположение карт ранее или потом. Затем выдвигается гипотеза, верная или неверная, но явно необоснованная, о чем-нибудь вроде «запаздывающего телепатирования» или «предвосхищающего видения». Таким же методом работает предсказатель, пообещавший, скажем, что одно из самых страшных землетрясений на Земле случится в 1989 году. Если землетрясения не



произошло, он говорит, что, наверное, цифры явились ему в перевернутом виде, так что событий нужно ожидать в 1998 году, а может быть, это просто воплощенный в памяти след великого землетрясения 1699 года. Что за великое землетрясение 1699 года? Конечно, где-нибудь на Новой Гвинее. Поскольку землетрясения там случаются довольно-таки часто, то из случившихся можно выбрать одно крупнее других. «А может быть, это о землетрясении 1683 года в Италии?» Ясновидец ведь углубился в толщу времен на целых триста лет, ошибиться на десять-пятнадцать лет нетрудно в таких условиях. Стоит ли придираться из-за такой незначительной ошибки!

Если сценарный аналитик стремится подходить к делу с подлинно научной объективностью и искать истину, он должен избегать таких ситуаций, что, безусловно нелегко. Не сомневаюсь, например, что нечто подобное Прокрусту «гостило» в данной моей книге, хотя я всячески старался этого избежать. Излагая столь сложную теорию на ранней стадии ее разработки, трудно от этого избавиться полностью.

Как вести себя в этих условиях? Доктор Родни Пейн сравнил проблему обоснования выводов в сценарной теории с проблемой соотношения карты и местности. Доктор Пейн – не только врач, но и авиатор. Он объясняет дело так: летчик сельскохозяйственной авиации смотрит на карту и видит телеграфный столб и

силосную башню. Потом он глядит на землю и видит то же самое: телеграфный столб и силосную башню. «Ага, – говорит он. – Так вот мы где... Теперь все ясно». На самом деле ясность обманчива. Друг, сидящий рядом, перебивает: «Минутку! Внизу – телеграфный столб, силосная башня и нефтяная вышка. Есть они на карте?» «Не все, – отвечает пилот. – Столб есть, башня есть, вышки нет. Наверное, ее сняли». «Дай мне карту», говорит друг. Он разворачивает ее целиком и изучает квадрат за квадратом. И вот он показывает пальцем то место на карте в двадцати милях в сторону от проложенного маршрута, где обозначены столб, башня и вышка. «Вот мы где», – говорит он. Пилот только разводит руками. Мораль: в подобных случаях смотри сначала на землю, потом на карту.

Психотерапевту следует вначале очень внимательно выслушать пациента, выяснить ход его сценария. В этом случае он скорее найдет реальное соответствие, а не подпадет под власть внезапной догадки. Затем он может использовать волшебную сказку для понимания пути пациента, а подтверждения своего предсказания будет искать в реальной жизни пациента.

## **Сетка категорий**

Трансакционный анализ включает в себя столь богатый набор разнообразных, перетекающих друг в дру-

га понятий, что можно двигаться в любом направлении, будучи уверенным, что без «улова» (интересного и полезного результата) не останешься. Но такой подход не удовлетворяет логическим требованиям к теории. Рассмотрим одно краткое изложение истории болезни, ставшей предметом обсуждения на семинаре по транзакционному анализу в Сан-Франциско. Женщина, обратившаяся к психотерапевту по поводу фригидности, предположила, что он должен вступить с ней в интимные отношения. Мать учила ее, как одеться, чтобы выглядеть привлекательной, а отец – побуждал привлекать внимание мужчин.

В ходе дискуссии доктор К., представлявший пациентку, старался показать, что сконструированная таким образом сценарная матрица не соответствует действительности. Согласно схеме 7, изображающей вторичную структуру Ребенка, Родитель в Ребенке (PРе) действует как встроенный «электрод», тогда как Взрослый в Ребенке (В Ре) – это интуитивный Профессор, эксперт, мастерски оценивающий окружающих. Но доктор К. считал, что в данном конкретном случае PРе действует как адаптированный Ребенок, а ВРе – как «электрод». Такой взгляд подтверждался данными из детского возраста пациентки. Многие коллеги его поддержали, прибегнув к логическим аргументам и свидетельствам, полученным в клинике. Они ссылались на игры, сценарии, указывали на адаптированного Ре-

бенка пациентки. Могла ли стандартная матрица устоять перед таким напором? Стрелки, которые нарисовал доктор *K.*, соединяли пациентку с ее отцом и матерью совсем не так, как это показано на схеме 7. Пора было, пожалуй, вовсе зачеркнуть эту схему. Но при более внимательном рассмотрении все аргументы оказались несостоятельными.

Прежде всего, когда доктор *K.* при содействии аудитории пытался определить, что он понимает под РРе, ВРе адаптированным Ребенком и «электродом», он давал каждое определение с новой позиции. То он аргументировал с точки зрения опыта развития, то обращался к поведенческим аргументам, то прибегал к логике, то выдвигал на передний план эмпирию. Некоторые из эмпирических данных относились к транзакциям, некоторые – к играм и сценариям. В результате оказалось, что используется несколько различных концептуальных систем, каждая со своим особенным языком и подходом, и в поисках определений автор неосознанно перескакивал с одной на другую. Первая система – структурная, транзакционная, с четырьмя ключевыми понятиями: состояния Я, транзакции, игры, сценарии. Вторая – обосновывающая, также имеет четыре главных понятия. Это – поведение, дающее возможность операционализации, ментальные процессы (в том числе «голоса», дающие указания), история развития, свидетельствующая о происхождении поведен-

ческих моделей, и, наконец, также проявляющиеся в поведении социальные реакции. Третий язык описания формировался по психобиологическому принципу: Родитель в Ребенке, Взрослый в Ребенке – и т.д. Сюда же входили и функциональные определения, выражаемые прилагательными: адаптированный Ребенок, естественный Ребенок и т.д. Сами аргументы могли при этом иметь либо логическую, либо эмпирическую природу.

Если все эти языки свести в таблицу, то можно получить категориальную сетку, упорядоченную с транзакционной, обосновывающей, модификационной и методологической точек зрения.

Если мы построим наборы понятий так, чтобы каждый набор включал по одной клетке из каждой колонки, то увидим, что налицо  $4 \times 4 \times 2 \times 2 = 64$  возможных направления аргументации (при этом мы еще не считаем слова в скобках). Если оппоненты не следуют одному и тому же направлению, их аргументы просто невозможно будет сопоставить; для этого потребуются огромный труд по упорядочению и определению понятий. Если двадцать участников дискуссии строят свои доказательства двадцатью различными способами, нечего и думать за один вечер прийти к приемлемому для всех заключению. Когда один аргументирует по линии «состояния Я – история развития – описание – эмпирия», а другой по линии «игры – социальное по-

ведение – биологические структуры – логика», то оба, может быть, говорят дельные вещи, но это столь различные способы аргументации, что прийти к общему выводу просто невозможно.

## Сетка категорий

Трансакционные Обосновывающие Модификационные  
Методологические Состояния Я Операциональные  
Структурные Логические Трансакции Феноменологические  
(биологические) Эмпирические Игры Исторические  
Функциональные Сценарии Социальные (де-скриптивные).

Даже в простейшем случае, когда один из оппонентов придерживается структурного или биологического подхода к состояниям **Я**, а другой функционального или дескриптивного, взаимопонимание оказывается почти недостижимым. Это можно увидеть на схеме 17. Структурное членение состояния Я (Ребенок) представлено горизонтальными линиями, разделяющими вторичных Родителя, Взрослого и Ребенка. В свою очередь вертикальные линии показывают различные функциональные состояния Ребенка: адаптированный, бунтующий и естественный Ребенок. К какой бы схеме мы не прибегли, линии, идущие в разных направлениях, будут свидетельствовать о различии подходов. Кто-то будет использовать имена, опи-

сывая структуры, кто-то – функциональные прилагательные для описания модификаций этих структур. При этом имена и прилагательные будут относиться к различным системам описания, различным точкам зрения. То же самое справедливо применительно к каждой колонке из приведенной выше таблицы.



## **Схема 17. Структурное членение состояния Я (Ребенок)**

Слева: психологическая структура

Справа: описание функций

Мы считаем, что единственный путь упорядоченной и результативной дискуссии – это выбрать какое-то одно из направлений и строго его придерживаться. Доктор *К.* использовал эту возможность и выбрал путь «состояния Я – социальные реакции – дескрипция – эмпирия». Не лучший подход, если учитывать специфику стоящей перед ним задачи, но это он представляет пациентку, и у него право выбора. Но стоит пойти по

этому пути до конца, как оказывается, что его аргументы и наполовину не так убедительны, как в случае, когда он перескакивает с одного пути на другой. То же самое справедливо и относительно аргументов его сторонников. Другими словами, то что кажется приемлемым и убедительным, когда позволены всякого рода логические скачки и отступления, оказывается не выдерживающим критики с точки зрения строгого мышления. Именно по этой причине первоначальная сценарная матрица осталась стоять непоколебимо, по крайней мере, до тех пор, пока «штурм» не окажется лучше подготовленным.

Следовательно, в любых дискуссиях по проблемам трансакционного (в том числе и сценарного) анализа советуем в первую очередь определить направление дискуссии в соответствии с приведенной таблицей. Нужно выбрать по одной категории из каждой колонки – это и будет категориальная система дискуссии, которой советуем строго придерживаться. Иначе результаты дискуссии будут методологически необоснованными и не выдерживающими объективной критики, хотя бы они и выглядели блестяще с точки зрения риторики.

## **«Мягкие» и «твердые» данные**

Данные сценарного анализа – по преимуществу «мягкие» данные. Поскольку сценарий – это экзистен-



циальная данность, его невозможно изучать экспериментально в искусственно созданных ситуациях. Итог сценария для героя – нечто, имеющее абсолютную значимость. Наверное, нельзя себе представить, например, экспериментальную игру в покер. Если ставки крупные, игрок будет действовать совсем иначе, чем если ставки символические. Серьезный игрок в копейечной игре скорее всего расслабится, а копейечный игрок в серьезной игре скорее всего ударится в панику. Надежную информацию о сценариях можно получить только в ситуациях, где ставки высоки, а такие ситуации в нормальных условиях исследователю недоступны. Есть ведь только один способ получить ответ на вопрос: «Могли бы вы накрыть собой гранату, спасая товарищью?» Он проверяется экзистенциально, на поле боя. Искусственные ситуации ничего не доказывают.

Данные сценарного анализа можно приблизительно упорядочить по степени возрастания «твердости»: исторические, культурные, клинические, логические, интуитивные, возрастные (психология развития), статистические, интроспективные, экспериментальные и независимо совпадающие. Этот ряд покажется странным ученому, привыкшему заниматься рутинным человеческим поведением, то есть тем, чем заняты ныне во многих странах социология и психология. Но он не будет выглядеть странным в глазах психотерапевта, а тем более психоаналитика, поскольку оба имеют

дело с «твердыми» играми и «твердыми» итогами, такими, например, как развод и даже самоубийство или убийство. Вряд ли в приличном обществе можно осуществить убийство или самоубийство в порядке эксперимента.

**1. Исторические.** С самых первых шагов человечества люди подозревали, что их судьба – не результат автономного выбора, что она контролируется некими внешними силами. Сама универсальность этой веры заставляет критически ее исследовать, а не отвергать с порога на том основании, что это-де метафизика.

**2. Культурные.** Эта вера лежит в основании большинства человеческих культур, что также заставляет относиться к ней серьезно, столь же серьезно, как к экономическим мотивам, используемым для такого же обоснования.

**3. Клинические.** Данные клиники не являются строгими, поскольку могут быть подвергнуты различным интерпретациям. Но исследователь, который считает влияние сценария на клинические явления незначительным или вообще его отрицает, должен владеть техникой сценарного анализа и уметь применять его в клинике. В противном случае он просто не имеет права на суждение о сценарии. Ведь если человек смотрит в телескоп или микроскоп и говорит «Я ничего не вижу» из-за того, что не умеет пользоваться инструментом, его вряд ли можно считать компетентным критиком в

области астрономии или бактериологии.

**4. Логические.** Мы уже говорили, что людям можно давать советы, что им делать, а чего не делать. Словами можно принудить человека к самоубийству или превратить его в пьяницу, а можно, наоборот, спасти от такой печальной судьбы, если, конечно, произносятся правильные слова. Отсюда следует, что вполне возможно воспитать ребенка таким, каким желали его видеть взрослые люди. Психотерапевт может это понять, задав следующий вопрос пациенту: «Как следовало бы воспитывать ребенка, чтобы он жил так же, как вы?» Люди с хорошими сценариями отвечают охотно, и их ответам можно верить. Люди с плохими сценариями колеблются – отвечать или не отвечать, но их ответы также бывают правдивы.

**5. Интуитивные.** Опытный сценарный аналитик часто судит по интуиции, а затем эти суждения проверяет. Например: «Поскольку вы часто беретесь сразу за два дела, но ни одно из них не доводите до конца, мне кажется, что ваши родители ставили перед вами разные цели и не пытались согласовать вопрос, как вам удастся достигнуть обе одновременно. Иначе говоря, они не сознавали четко их различия». «Да-да, все было именно так». Если ответ отрицательный, это, как показывает наш опыт, означает, что терапевт недостаточно компетентен, или, что в данный конкретный вывод вплелись какие-то личные мотивы.

6. **Возрастные.** Одно из самых убедительных доказательств – это когда ребенок сам формулирует суть своего сценария. Особенно важно при этом наблюдать ребенка в течение долгого времени, чтобы увидеть, как он сам реализует эту формулу. Речь, конечно, идет не о выборе карьеры («Я буду пожарником»), а об итоговых транзакциях («Я хочу жить» или «Я хочу умереть»).

7. **Статистические.** Самое важное применение статистики – это изучение влияния волшебных сказок на последующую жизнь, на карьеру индивида и его взгляда на проблемы смерти.

8. **Интроспективные.** Эти данные очень убедительны. Как только человек начинает слышать «голоса», которые он привык подавлять с самого раннего детства, и соглашается с тем, будто произносятся те же самые слова, которые в детстве он слышал от родителей, то в этот момент он начинает понимать, насколько запрограммировано его жизненное поведение.

9. **Экспериментальные.** По причинам, уже изложенным, экспериментальное подтверждение сценарной теории в отношении человеческих существ невозможно. Но результаты экспериментов с животными могут быть экстраполированы на сценарное поведение человека.

10. **Независимо совпадающие.** Известны случаи, когда куратор формулировал сценарий студента, но был не в силах убедить студента в правильности най-

денного сценария. Студент отправился к психотерапевту, и когда поиск сценария привел к такому же результату, студент не мог уже его не принять. При этом оба сценарных аналитика были знакомы со студентом долгое время и строили свои выводы на изучении самых различных его жизненных проявлений. Такие, независимо полученные разными исследователями совпадающие выводы можно считать «твердыми», то есть надежными, хорошо обоснованными данными. Если этот подход систематизировать, то способом получения самых надежных данных следует считать изучение записанных на пленку интервью нескольких сценарных аналитиков с одним пациентом. Их выводы надо сопоставить с информацией о ходе жизни пациента в течение хотя бы пяти последних лет. Это, на наш взгляд, будут наиболее «твердые» данные.

# СЦЕНАРНЫЙ ВОПРОСНИК

## Определение сценария

Чтобы определить, является ли тот или иной набор транзакций игрой, обычно мы ищем особые его характеристики. Если налицо, например, ловушка, стремление к выигрышу, то мы определяем это как игру. Если к тому же мы проводим структурный анализ, показывающий какие состояния Я активны в этих транзакциях, и даем практический анализ, демонстрирующий, как началась игра и чего игрок намерен в ходе ее добиться, можно сказать, что мы не только идентифицируем игру, но и понимаем ее. Моменты, необходимые для понимания игры, можно систематизировать, составив перечень необходимых вопросов. На этом перечне может основываться формальный анализ игр. Такой перечень – это анатомия игры, представляющей собой малый фрагмент жизни.

**Анатомия сценария** – это уже не малый фрагмент, а весь ход человеческой жизни от рождения (или даже раньше) до смерти (или даже позже) – разумеется более сложна. Игру можно сравнить с движением запястья, в котором участвуют только восемь косточек и дополнительно вовлекаются еще семь косточек. А

сценарий сравним с восхождением на горную вершину, когда активизируется вся скелетная система. Поэтому перечень вопросов к сценарию будет содержать больше пунктов, чем перечень вопросов к игре. Но все равно составление такого вопросника – один из способов понять, как слагается сценарий.

Прежде всего нужно определить, что такое сценарий, иначе мы просто не сможем его идентифицировать. Любое определение может пересматриваться по мере развития наших знаний. Игровая теория ныне – это как бы надежно сработанный велосипед, который можно смело использовать для коротких поездок. Сценарная же теория – это одноцилиндровый экипаж 1900 года, который еще неизвестно, заведется ли, и поедет ли, когда будет нужно хозяину. Скептик может сказать: «Не мучайся, возьми лошадь» (или найми извозчика), и даже может потребовать, чтобы впереди с красным флажком шел традиционный психотерапевт, предупреждая об опасности мирных, ничего не подозревающих граждан.

Нижеследующее определение, исходящее из нынешнего уровня наших представлений, поможет отличить сценарий от несценария. Сценарий – это программа поступательного развития, выработанная в раннем детстве под влиянием родителей и определяющая поведение индивида в важных аспектах его жизни.

Далее определим с помощью стандартных словарей

(с необходимыми пояснениями), что означает тот или иной термин в нашей дефиниции.

**Программа** – план или расписание, которому следуют. Это значит имеется план, представляющий собой схему действия, проект, или же способ, которым предполагается осуществить определенное действие, а также расписание, порядок его осуществления. Основу или костяк плана можно найти в определенной волшебной сказке.

**Поступательный** – постоянно движущийся вперед. Предполагается необратимость, движение только в одну сторону. Каждый шаг приближает к цели.

**Влияние родителей** – реальные взаимодействия (транзакции) с родителями (или их эквиваленты). Значит, влияния осуществляются особым, доступным наблюдению образом в особые моменты времени.

**Определяющий** – человек следует указаниям, но свободен выбирать в тех ситуациях, к которым указания не относятся. В некоторых случаях реализуется особое указание – «Переверни карту» (то есть перфокарту с программой), что означает: «В таких ситуациях делай противоположное тому, чему тебя учили». Так что «бунт», когда он случается, на самом деле – часть сценария. Это не то же самое, что автономия, которой добиваются, разорвав «карту» и отбросив ее прочь.

**Важнейшие** (по меньшей мере) **аспекты** – брак, воспитание детей, развод, способ смерти (если он из-



бирается).

Испытаем это определение, проверив, можно ли с его помощью выявить несценарий. Несценарным будет поведение, результат которого можно изменить (то есть обратимое), осуществляющееся не по плану, сформированное позже, чем в раннем детстве и не под влиянием родителей. Это описание автономного поведения, которое на самом деле прямо противоположно сценарному. Ведь автономный индивид способен побороть свои страхи, обиды, сомнения, чувство неполноценности и, не фиксируясь на прошлом, начать сначала вместо того, чтобы, следуя родительским директивам, собирать «купоны» и использовать их для оправдания собственного поведения в таких важных делах, как брак, дети, развод и смерть.

Определяя, что есть сценарий, мы одновременно определяем, что есть несценарий. Значит, наша дефиниция работает. Так, если мы обнаружим, что поведение индивида в важных аспектах его жизни определяется программой поступательного развития, выработанной в раннем детстве под влиянием родителей, то смело можно говорить, что мы идентифицировали сценарий. Все описанное можно свести к формуле наподобие той, что была составлена для игр. Вот формула сценария: РРВ – Пр – Сл – ВП – Итог, где РРВ – раннее родительское влияние, Пр – программа, Сл – склонность следовать программе, а ВП – важнейшие

поступки. Если какой-то фрагмент или аспект поведения укладывается в эту формулу, значит он – элемент сценария, если не укладывается – не элемент сценария. Всякое сценарное поведение ложится в эту формулу, всякое другое – не ложится.

Например, простейшие рефлексы программируются нервной системой, а не ранним родительским воздействием (то есть РРВ отсутствует); индивид может следовать программе, то есть реагировать определенным образом на удар молоточком по коленному сухожилию, но это ведь не Важный его Поступок (ВП отсутствует). Если уже в зрелом возрасте человек привык выпивать на вечеринках, это значит, что он склонен следовать чужим моделям. Но если это не часть его программы, предполагающей превращение в алкоголика (Пр отсутствует), то выпивка не станет для него Важным Поступком (ВП отсутствует) и не окажет влияния на жизненные итоги – брак, воспитание детей, способ смерти. Если родители старательно приучали сына к мошенничеству, а он вырос и мошенником не стал (Сл отсутствует), то его Важные Поступки несценарны. Если ребенок скитается от одного временного дома к другому, меняя приемных родителей, значит его РРВ противоречивы, а программа неопределенна (Пр отсутствует); он может стараться следовать ей изо всех сил, но может никогда не жениться, не поднять своих детей, не принять важных решений и не совершить Важных

Поступков (ВП отсутствует). Эти примеры показывают, как применять элементы формулы к реальной жизни. Коленный рефлекс не предполагает РРВ, выпивка на вечеринке – не часть Пр, в отказе мошенничать есть РРВ и Пр, но нет Сл, сирота избегает ВП.

Сценарная формула, следовательно, дает возможность идентифицировать сценарий, так же как игровая формула – идентифицировать игру. Надо заметить, что формула эта применима только к сценарным индивидам. Поведение автономной личности невозможно свести к формуле, такой человек принимает собственные решения по собственным основаниям, которые могут изменяться в зависимости от ситуации.

## **Как проверить сценарий?**

Если сценарий диагностирован, то должны обнаружиться некоторые его элементы, поддающиеся количественной трактовки. Например, сколько процентов женщин носят красные шапочки? У многих ли мальчиков-с-пальчиков в самом деле длинные белокурые волосы? Это все относится к области теории вероятностей, цель этих вопросов – выявить сущностные черты сценариев, что поможет точнее поставить диагноз. В случае Красной Шапочки (КШ), например, диагностические критерии таковы:

1) у матери КШ должна была быть на посылках: по-

остоянно бегать к бабушке;

2) во время ее визитов дедушку привлекала ее наивность;

3) в дальнейшей жизни именно ее выбирают, когда нужно послать кого-то с поручением;

4) она должна с подозрением относиться к мужчинам ее возраста и с любопытством – к мужчинам гораздо более старшим;

5) она должна обладать своего рода наивной отвагой, будучи уверенной: если попадет в беду, спаситель всегда найдется.

Когда реальный случай удовлетворяет этим пяти критериям, то мы считаем диагноз КШ оправданным. Тогда можно уверенно предсказать: на пути пациентки будут постоянно попадаться пожилые мужчины, она будет жаловаться, что они делают ей гнусные предложения, будет искать, кто бы спас ее от грязного старикашки, а потом хохотать, оставив старикашку с «носом». Но все равно остается множество вопросов. Все ли женщины, удовлетворяющие этим критериям, имеют привычку собирать цветы в лесу? Что еще можно добавить к списку критериев? Есть ли в нем лишнее, то есть то, что можно опустить, не влияя на точность предсказаний, и какой минимальный набор признаков, позволяющий предсказать и все остальные, и сам итог сценария? Какова корреляция признаков? Все ли женщины, удовлетворяющие этим пяти критериям, оста-

ются старыми девами, или они живут разведенными? Такой факторный анализ очень помог бы уяснить степень надежности и полезности сценарного анализа.

Критерии КШ в основном «субъективны». Но в сценариях имеются и объективные переменные. Один из них – семейные ситуации. Лучше всего их изучать по «сценарным семьям». В этом смысле показательны имена детей, данные в честь родителей или других членов семьи. Родители ожидают, что ребенок будет похож, например, на прадедушку и дают малышу его имя. Это все равно, что сказать: «Я программирую тебя, чтобы ты был похож на отца (мать, деда, бабушку и т.д.)». Когда человек с именем, повторяющимся у его предков, приходит к психиатру, то почти сразу можно заключить, что он изнывает под бременем сценария (это характерно для психиатрических пациентов). Важно также посмотреть, не говорит ли имя пациента о природе сценария. Если да, то такие пациенты – просто находка для психотерапевта с точки зрения выяснения соответствующих закономерностей.

Другая сценарная закономерность – повторяющиеся браки и разводы, которые не только объективно фиксируются, но и могут быть сосчитаны. Один развода можно считать независимыми от материнского сценария, но если их больше, психотерапевт неизбежно столкнется с тем, что чем чаще разводилась мать, тем больше вероятность, что дочь пойдет по

ее стопам. Похожая закономерность прослеживается и тогда, когда мать часто попадает в тюрьму или в больницу для алкоголиков. Социологи утверждают, что все это определяется социально-экономическими факторами, но если брать тюрьму отдельно и больницу отдельно, то дело выглядит сложнее: может вместе это и определяется каким-то независимым образом «социально-экономическими факторами», но там, где есть выбор, некоторые семьи предпочитают одно, некоторые – другое.

Нам сейчас неважно, нарушал пациент закон или пил – конкретная природа этих действий играет второстепенную роль в сценарии. Мы хотим знать, по сценарию ли он воровал, пил, разыгрывал игры («Полицейские и Воры» и «Алкоголик»). Вопрос состоит в том, воровал он и пил достаточно много не для того ли, чтобы попасть в тюрьму или в больницу. Профессиональный вор или любитель выпить может с удовольствием играть в эти игры в молодости, а умереть богатым и счастливым человеком. Это один сценарий. Вор и пьяница могут быть неудачниками и кончить жизнь в казенном доме. Это совсем другой сценарий. С точки зрения сценарного анализа важен не сам акт, а реакция на него и общий итог, ибо именно это важно для самого индивида и тех, кто его окружает.

Еще одна сценарная область – смерть. Здесь важно, когда человек ожидает (или чувствует, чего от него

ожидают), что он умрет в том же возрасте, в каком умер его родитель того же пола. Кажется, что смерть отца в определенном возрасте воспринимается сыном как собственный приговор умереть в том же возрасте или раньше. Это справедливо и по отношению к матерям и дочерям. Это конечно, субъективный показатель, но здесь имеются цифры, легко поддающиеся проверке. Более объективным показателем является возраст, в котором предпринимались попытки самоубийства, соотношенный с возрастом, в котором умирали родители и близкие родственники.

Эти и упоминавшиеся выше отношения между родителями и детьми подталкивают нас к необходимости однозначного вывода. Ребенок, названный по имени другого члена семьи, либо следует, либо не следует сценарию своего тезки; пациент либо следует, либо не следует родительскому сценарию в том, что касается брака, развода, тюрьмы или больницы, он либо ожидает, либо не ожидает смерти в том же возрасте, что и его умерший родитель. Проблема сценария имеет решающее значение для человеческой жизни – весь смысл жизни зависит от того, как она будет решена. Если мы строим свои поступки свободно, это одно дело. Если же мы проводим большую часть жизни и решающие ее мгновения, выполняя инструкции, полученные в младенчестве и раннем детстве, хотя и пытаем при этом иллюзию свободы собственной воли, то

это совсем другое дело. Необходимо изучение по крайней мере десятка тысяч случаев, чтобы получить однозначное решение этой фундаментальной дилеммы. Выводы, сделанные на основании менее масштабного изучения, будут скорее любезной уступкой какой-то из точек зрения, чем твердым научным убеждением.

В качестве пособия практикам, где бы они ни работали, мы даем перечень сценарных вопросов, предназначенных для того, чтобы получить максимум информации по каждой из многочисленных тем, раскрыть которые необходимо, чтобы составить ясное представление о сценарии.

## **Сценарный вопросник**

Чтобы ясно представить себе сценарий, мы должны понять каждый его аспект, историю этого аспекта и его связь со всеми другими аспектами. Это удобнее всего делать, располагая сценарные проблемы в хронологическом порядке. По каждой теме дается 1 вопрос, позволяющий извлечь максимум возможной информации. Включены также дополнительные вопросы, помогающие, когда нужен более углубленный анализ какой-то из тем. Альтернативные вопросы даются для тех случаев, когда основные либо нельзя задать, либо на них трудно осмысленно ответить.

Порядок вопросов соответствует расположению ма-



териала в книге. «Р» после номера вопроса означаем что вопрос адресуется не самому пациенту, а его родителям.

## **I. Дородовые воздействия**

1. Каков был образ жизни ваших прародителей (дедушек и бабушек)?

2. Какова ваша позиция в семье?

а) назовите дату вашего рождения;

б) назовите дату рождения родившихся перед вами брата или сестры;

в) назовите дату рождения следующего за вами брата или сестры;

г) имеется ли у вас особый интерес к датам?

3(Р). Сколько у вас братьев и сестер?

а) сколько детей ваш Родитель (Взрослый, Ребенок) хочет (предполагает) иметь?

б) сколько детей хотели иметь ваши родители?

в) имеется ли у вас особый интерес к датам?

4. Вы были желанным ребенком?

5 (Р). Он был у вас желанным ребенком?

а) планировалось ли его появление?

б) когда и где он был зачат?

в) были ли попытки избавиться от беременности?

г) как вы относитесь к сексу?

6. Как мать отнеслась к вашему рождению?

7. Кто присутствовал при вашем рождении?

а) прибегали ли при вашем рождении к кесареву се-

чению или наложению щипцов?

8. Вы знакомы со своим свидетельством о рождении?

9. Кто выбрал вам имя?

10. В честь кого вы были названы?

11. Каково происхождение вашей фамилии?

12. Как вас звали а детстве?

а) каково ваше детское имя?

б) было ли у вас прозвище в детстве?

13. Как звали вас товарищи в школе?

14. Как вас сейчас зовут друзья?

а) как вас сейчас зовут мать, отец?

## **II. Раннее детство**

1. Как отец и мать учили вас вести себя за столом во время еды?

а) что говорила ваша мать, когда кормила младенца (брата или сестру)?

2 (Р). Что происходило, когда вы кормили грудью своего ребенка?

а) что вы ему говорили в это время?

3. Кто учил вас пользоваться горшком и делать свой туалет?

4. Как вас учили пользоваться горшком и привыкать к туалету; что при этом говорилось?

а) что вообще говорили об этом ваши родители?

5 (Р). Когда и как вы приучали своего ребенка к горшку и туалету?

а) что вы ему при этом говорили?

6. Часто вам давали в то время закрепляющее или слабительное?

7. Когда вы были маленьким (маленькой), какое представление о самом себе внушали вам родители?

а) какого вы были представления о себе, когда были маленьким (маленькой)?

8. Какой урок вы вынесли для жизни из своего раннего детства?

9. Как окружающие люди относились к вам в вашем детстве?

а) какими вам представлялись другие люди?

10. Не помните ли, будучи ребенком, принимали ли вы решение никогда не совершать определенных поступков, никогда не выражать определенных чувств?

а) решали ли вы наоборот, всегда делать что-то определенное – неважно что?

11. Вы победитель или неудачник?

12. Когда вы пришли к этому мнению?

13. Как вам кажется, каковы были отношения у ваших родителей, когда вы были ребенком?

а) как вы к этому относились?

14. Каких людей ваши родители не уважали?

а) какие люди вам больше всего не нравятся?

15. К каким людям ваши родители испытывали уважение?

а) какие люди вам больше всего нравятся?

16. Что обычно случается с такими людьми, как вы?

### **III. Средний возраст**

1. Что ваши родители внушали вам, когда вы были ребенком?

а) что они говорили вам, когда вы были совсем маленьким (маленькой)?

2. Какая была любимая фраза у ваших родителей?

3. Что они учили вас делать?

4. Что они вам запрещали делать?

5. Если бы вашу семью поместить на сцену, какая получилась бы пьеса?

### **IV. Позднее детство**

1. Какая была у вас любимая сказка в детстве?

а) какая колыбельная вам нравилась?

б) какую историю вы любили слушать?

2. Кто вам ее читал или рассказывал?

а) где, когда?

3. Что говорили об этой сказке рассказчик или рассказчица?

а) что при этом выражалось на его (ее) лице?

б) было ему самому интересно или это делалось только для вас?

4. Какой был у вас любимый персонаж?

а) любимый герой?

б) а из злодеев кто больше всех нравился?

5. Как реагировала ваша мать на жизненные трудности?

6. Как реагировал ваш отец на жизненные трудности?
7. Какие чувства были для вас самыми неприятными?
8. Какие чувства вам более всего нравились?
9. Как вы чаще всего реагируете на трудности и проблемы?
10. Чего вы ждете от жизни?
11. О чем вы чаще всего думаете, говоря «если бы только...»?
12. Как по-вашему выглядит Санта Клаус?
  - а) кто или что играет для вас роль Санта Клауса.
13. Вы верите в бессмертие?
  - а) каковы были любимые игры ваших родителей?
14. В какого рода неприятности попадали ваши родители?
- 15 (Р). Каким играм вы учили своего ребенка, когда он был маленьким?
  - а) во что вы играли с вашими родителями, когда сами были ребенком?
16. Как к вам относились учителя в школе?
17. Как к вам относились одноклассники?
18. О чем ваши родители обычно говорили за обедом?
19. У ваших родителей есть «пунктики»?

## **V. Юность**

1. О чем вы говорили с друзьями?

2. Кто сегодня ваш герой?
3. Кто для вас самый отвратительный человек в мире?
4. Как вы относитесь к тем, кто мастурбирует (занимается онанизмом)?
5. Как бы вы чувствовали себя, если бы мастурбировали?
6. Что с вами происходит физически, когда вы нервничаете?
7. Как ваши родители ведут себя, когда вокруг люди?
8. О чем они говорят, когда одни или в компании близких друзей?
9. Вас когда-нибудь охватывали кошмары?
  - а) каким предстает мир в ваших снах?
10. Расскажите какой-нибудь из ваших снов.
11. Бывали ли у вас галлюцинации?
12. Как люди к вам относятся?
13. Назовите самое лучшее из того, чего вы желали добиться в жизни.
14. А теперь самое худшее, во что вы не хотели бы превратить свою жизнь?
15. А что вы хотите сделать со своей жизнью?
16. Как вам кажется, что вы будете делать через пять лет?
  - а) а через десять?
17. Какое ваше любимое животное?
  - а) каким животным вам хотелось бы быть?

18. Каков ваш жизненный девиз?

а) какую надпись вы поместили бы на груди майки, чтобы люди знали, кто идет?

б) а что бы вы написали на спине майки?

## **VI. Зрелость**

1. Как вы думаете, сколько детей у вас будет?

а) сколько детей хочет ваш Родитель (Взрослый, Ребенок)? (Этот вопрос сопоставляется с вопросами 2 и 3 первого раздела.)

2. Сколько раз вы были женаты (замужем)?

3. Сколько раз был женат (замужем) каждый из ваших родителей?

а) были ли у каждого из них любовники?

4. Вы когда-нибудь попадали в тюрьму?

а) а кто-то из ваших родителей?

5. Вы когда-нибудь совершали преступление?

а) а кто-то из ваших родителей?

6. Вы когда-нибудь попадали в психиатрическую больницу?

а) а кто-то из ваших родителей?

7. Вы когда-нибудь попадали в больницу для алкоголиков?

а) а кто-то из ваших родителей?

8. Предпринимали вы попытку к самоубийству?

а) а кто то из ваших родителей?

9. Что вы будете делать, когда состаритесь?

## **VII. Смерть**

1. Сколько вы собираетесь прожить?
2. Почему именно столько лет?
  - а) кто умер в таком возрасте?
3. В каком возрасте находятся ваши отец и мать?  
Если они умерли, то когда и в каком возрасте?
  - а) в каком возрасте умер отец вашей матери? (для мужчин);
  - б) в каком возрасте умерли ваши бабушки? (для женщин).
4. Кто будет возле вас, когда вы будете умирать?
5. Каковы могут быть ваши последние слова?
6. Каковы были последние слова ваших родителей (если они умерли)?
7. Что вы после себя оставите?
8. Что будет написано на памятнике после вашей смерти?
  - а) что за надпись будет на лицевой стороне?
9. Что бы вы сами написали на этом памятнике?
  - а) какая надпись могла бы быть на оборотной стороне?
10. Что станет для ваших близких сюрпризом, приятным или неприятным, после вашей смерти?
11. Вы победитель или неудачник (победительница или неудачница)?
12. Что важнее для вас: временная структура или событийная? (Предварительно надо объяснить термин.)

## **VIII. Биологические факторы**



1. Представляете ли вы себе свое лицо, когда на что-то реагируете?
2. Знаете ли вы, как другие реагируют на выражение вашего лица?
3. Можете ли вы провести различие между вашими Родителем, Взрослым и Ребенком? В чем они состоят?
  - а) могут это сделать относительно вас другие люди?
  - б) можете вы это сделать относительно других людей?
4. Как вы воспринимаете свое подлинное Я?
5. Ваше подлинное Я всегда ли может контролировать ваше поведение?
6. Есть ли у вас особые пристрастия в сфере секса?
7. Бывает ли, что в голове у вас постоянно крутится одно и то же?
8. Вы восприимчивы к запахам?
9. Начинаете ли вы беспокоиться задолго до того, как происходит ожидаемое событие?
10. Как долго вас продолжают беспокоить события, уже происшедшие?
  - а) бывало, что вы не могли уснуть, обдумывая мезь?
  - б) бывает ли, что эмоции мешают вашей работе?
11. Нравится ли вам показывать, что вы способны страдать?
  - а) предпочитаете ли вы выглядеть счастливым человеком или страдающим?

12. Говорят ли «голоса» в вашей голове?

13. Говорите ли вы сами с собой, когда вокруг никого нет?

а) а когда вы не в одиночестве?

14. Всегда ли вы исполняете то, о чем говорят «голоса»?

а) ваш Взрослый или Ребенок когда-нибудь спорит с Родителями?

15. Какой вы человек, когда становитесь самим собой?

## **IX. Выбор психотерапевта**

1. Почему вы выбрали психотерапевта именно моего направления?

а) чего вы ожидаете именно от этого направления?

б) психотерапевта какого направления вы бы предпочли?

2. Как вы меня выбрали?

3. Почему вы меня выбрали?

а) чего вы ожидаете от меня?

4. Кто казался вам Волшебником, когда вы были ребенком?

5. Какого рода «волшебства» вам нравятся?

6. Когда-нибудь вы лечились у психиатра?

7. Как вы выбирали вашего предыдущего психотерапевта?

а) почему вы к нему пошли?

8. Что вы у него выяснили?

9. Почему вы от него отказались?
10. При каких обстоятельствах это получилось?
11. Как вы обычно подыскиваете себе работу?
12. А как увольняетесь?
13. Приходилось ли вам лежать в психиатрической больнице?
  - а) что вы сделали, чтобы туда попасть?
  - б) что вы сделали, чтобы оттуда выбраться?
14. Расскажите мне какой-нибудь из ваших снов.

## **Терапевтический вопросник**

Предлагаемые ниже вопросы должны показать, насколько пациент сумел избавиться от своего сценария. Обычно цель считается достигнутой, когда на все вопросы получен утвердительный ответ. Здесь открывается возможность количественной оценки эффективности труда психотерапевта на каждом этапе его работы. Поскольку определить относительный вес каждого вопроса затруднительно, мы принимаем все вопросы за равные. Этот вопросник лучше всего использовать в психотерапевтических группах. Ответы пациента будут считаться правильными, если получат подтверждение психотерапевта и всех других членов группы. Ответы будут сомнительными, если все другие члены группы не согласятся с ответом, который в таком случае можно использовать для поиска скрытых сценарных мотивов.

ВОВ.

1. Нравится вам имя, которым зовут вас сейчас друзья?
2. Каким вы считаете свое настоящее положение в жизни?
3. Смотрите ли вы на мир теперь иначе, чем раньше?
4. Освободились ли вы от галлюцинаций?
5. Изменили вы решение, которое принято было в детстве?
6. Отказались вы от деструктивных намерений, предписанных вам родителями?
7. Можете ли вы сейчас выполнять дела, которые в свое время вам запрещали родители?
8. Появился у вас новый герой или вы стали смотреть иначе на старого?
9. Бросили ли вы оговорки «если б только», «по крайней мере»?
10. Отказались ли вы от игр, в которые играли ваши родители?
11. Вы сняли «футболку»?
12. Мир в ваших снах стал другим?
13. Считаете ли вы, что проживете дольше, чем вам казалось ранее?
14. Изменились ли ваши предполагаемые последние слова в жизни?
15. Изменилась ли эпитафия?

16. Вы осознаете, как воздействует на других людей выражение вашего лица?
17. Вы знаете, какое состояние Я активизировано у вас в данный момент?
18. Осознаете ли вы, как воздействуют на вас запахи?
19. Вы счастливы или просто храбритесь?
20. Теперь вы иначе думаете о целях психотерапии?

# Приложение.

## Так что же вы говорите после того, как сказали «здравствуйте»?

Мы предлагаем шесть возможных вариантов поведения людей, после того как сказано «здравствуйте».

1. Когда говорить обязательно и ситуация строго структурирована, например, в зале судебного заседания или на приеме у врача.

Профессиональная структура делает разговор незатруднительным.

2. Разговор обязателен, и ситуация социально структурирована. Здесь широкий выбор: от банального «Вам не холодно?» до изысканного «Это изумруды из Эфиопии?»

3. Когда говорить обязательно, а ситуация неструктурирована как, например, в разного рода клубах общения. Эти клубы – сравнительно новое изобретение, и далеко не все чувствуют себя там уютно. Самое безличное «личное» замечание здесь примерно такое: «Какие у вас красивые туфли».

4. Говорить можно, но не обязательно, как например, на демонстрациях или концертах на открытом возду-

хе. Здесь имеется стандартная вторая реплика: «Великолепно!» Третья будет уточняющей. Разговор развивается так: «Привет», «Привет». «Великолепно!» «Хм-м...» «Я имею в виду погоду». «А я думала – музыку»... Далее открываются необозримые перспективы.

5. Когда разговаривать не принято, поэтому, чтобы заговорить, нужна немалая храбрость. Лучшим консультантом по таким ситуациям является Овидий («Искусство любви», книга I). Его советы годились для Рима две тысячи лет назад, годятся и для Нью-Йорка, Сан-Франциско, Лондона или Парижа сегодня. Если вы овладели материалом книги первой, переходите к следующему этапу, описанному в книге второй и третьей.

6. Ситуация, когда разговоры запрещены, как, например, в вагонах ньюйоркской подземки. Только в исключительных обстоятельствах и только люди с безнадежно «плохими» сценариями вступают в разговор.

Мы предложили эти варианты из чистой любезности, чтобы оправдать название книги, а также, чтобы стимулировать читательскую предприимчивость.