

Эффект резиновой ленты.

Разбор клиентского случая в транзактном анализе.

Петухова Людмила Ивановна, кандидат психологических наук, психотерапевт Единого реестра психотерапевтов Европы, транзактный аналитик, коуч ITAA (International Transactional Analysis Academy), действительный член ОППЛ и член АППК.

г. Москва, Россия

В нашем прогрессивном мире все летит с космическим ускорением. То, что еще вчера было новым, сегодня теряет свою новизну и требует обновления, расширения и всего, что позволит возобновить интерес. Вот и транзактный анализ сегодня уже многие называют современным транзактным анализом, а это значит, что транзактный анализ расширяет свои горизонты. ТА уже завоевал международное признание как профессиональный подход, эффективно работающий в различных областях как психотерапии, консультирования и коучинга, так и в сферах обучения эффективному общению в социуме.

Транзактный анализ – это благотворное пространство для профессионального и личного роста, перемен, возможность качественно улучшить жизнь.

Несмотря на то что транзактный анализ завоевал сердца миллионов, он остается одним из направлений, в котором есть сложности при обучении и освоении. Методы, которые позволяют сделать транзактный анализ доступным и понятным, сегодня приобретают популярность. Схемы, которые демонстрируют более наглядно игры, например, треугольники Стивена Б. Карпмана - инструмент для понимания происходящего во взаимоотношениях. Изучая метафорические ассоциативные карты, мы увидели возможность объединить два направления: карты и транзактный анализ.

Эрик Берн в книге «Психика в действии» писал: «В жизни очень важно понимать действительность и постоянно приводить свои представления в соответствие с ней, потому что именно эти представления определяют наши поступки и чувства, и чем точнее они отражают реальность, тем легче нам достичь гармонии и оставаться счастливыми в этом вечно меняющемся мире.

Психологические образы, о которых мы говорили, не могут быть показаны на экране, мы не можем внятно объяснить их даже самим себе, но это отнюдь не ставит под сомнение их существование».

Во времена жизни и работы Э. Берна не было метафорических ассоциативных карт. Сегодня их огромное множество, и это позволяет нам не только увидеть

психологические образы каждого человека в различных сферах жизни, но и работать с ними в психотерапии, консультировании и коучинге.

По словам Э. Берна, задача транзактных аналитиков - помочь человеку увидеть его роли в жизни, осознать, как он ими пользуется и что при этом получает в результате. Работа с картами - это деятельность, которая позволяет человеку быть в позиции ответственности и активной работы совместно с транзактным аналитиком.

Какие мы играем роли и как разыгрываем спектакль своей жизни?

Один человек имеет множество лиц и играет различные роли: дочь, брат, мать, тесть, любовница, друг, сотрудница и т.д. Он зачастую сам не знает себя, путаясь и получая напряжение, проблемы. У него есть фантазии о том, каким он должен быть и то, что должны делать окружающие его люди. А так ли это? Следует понять, что не совпадает с его мифическим миром и продолжать жить по-прежнему, оставив все как есть, или необходимо что-то изменить.

Для работы в транзактном анализе нами были созданы колоды, изображающие лица, жесты рук и ног и словесные (послания, приказания, драйверы, жизненные позиции), которые дали возможность увидеть весь спектр скрытых невербальных посланий. Мы их назвали психологические карты ТА.

Работа с психологическими картами позволяет увидеть маски, взглянуть в лицо той роли, которая вступает в права в жизненной ситуации. Выбрав из колоды карты, клиент раскладывает ролевой ряд, согласно запросу. Даёт интерпретации. Записывает ключевые фразы для каждой карты. Наша задача - увидеть конфликт и, работая в модальности ТА, возвращать клиента к теме запроса и уточнению понятий, характеризующих роль и её качества. Именно в этом проживается внутри личностный конфликт. Клиент не может сам разобраться. Он словно в плену того, во что он верит. Его убеждения стали его шкалой ценностей, и с ними сложно расстаться. Если это происходит, то человек чувствует себя растерянным. Как же так? Только когда транзактный аналитик слушает, наблюдает, уточняет понятия и, анализируя, сводит воедино то, что выдаёт клиент, рождается видение напряжения и проблемы. Нахождение сходства и расхождения понятий, разъяснение и осознание - возможность изменений.

Клиент, работая с картами, берет на себя ответственность. Вытащив карту, его мифический мир проявляется и озвучивается. Часто весьма неожиданно для него самого приходит понимание простых вещей. Аналитик лишь сопровождает, становясь свидетелем рождённого здесь и сейчас. Мягко и легко, шаг за шагом, словно пазлы, складывается из карт картина мира клиента и паттерны поведения. Клиент, словно со стороны, смотрит и уже по-новому

понимает её. Это словно неизбежное озарение, которое ещё некоторое время назад было невозможно.

Давайте на примере работы с клиенткой рассмотрим сессии и полученные результаты.

Клиентка Наталья, 28 лет.

Наталья: «Я родилась и выросла в Молдавии. Семья: мама, папа и я. Мама добрая, заботливая, внимательная, интересная и веселая, готовая спасти всех и каждого. Ее очень любили в селе. На работе она уважаемый человек и занимает высокое положение. Папа на протяжении моего детства часто отсутствовал. Каждое его появление вызывало дома скандал, мама плакала, долго приходила в себя, а он снова уезжал на заработки. С возрастом я поняла, что все проблемы нашей семьи были из-за измен отца. В 17 лет уехала учиться в Москву. Жила в общежитии. Сейчас снимаю квартиру и работаю заведующей отдела типографии. Было три гражданских брака с мужчинами старше по возрасту и женатыми, а один - с молодым свободным человеком моего возраста. Все отношения были от года до четырех лет. Начинались отношения романтично и ярко, а заканчивались ссорами и частично рукоприкладством».

Ее запрос: не могу оставаться долго в партнерских отношениях. Хочу выйти замуж, но боюсь, что для меня нет подходящего мужчины. Те, которые мне нравятся и предлагают отношения, женаты. Что со мной не так?

Контракт на 10 сессий: работа над осознанием личностных паттернов во взаимоотношениях и работа над изменениями.

Для наглядности были использованы наши авторские психологические карты, созданные для системного алгоритма работы в транзактном анализе: «Я», «Плюс\Минус», «Драйверы», «Послания и приказания\ Разрешения», «Жесты», «Движения» и «Аффирмации».

Согласно гипотезам, Наталье было предложено написать роли:

- женщина,
- любовница,
- сотрудница,
- подруга,
- жена

и ключевые фразы для каждой из них. Затем выбрать карты из колоды портретов, соответственно каждой роли и снова записать ключевые фразы, глядя на портрет.



Первое удивление было, когда из пяти портретов три оказались мужскими, кроме того, они не вызывали у неё симпатии и интерпретации были очень эмоционально окрашены.

Вот как она описала их:

- Женщина: странный, дурашливый, с глупыми, добрыми, но грустными глазами.
- Любовница: надменный, себялюбивый, неприступный самодур, иногда жестокий, но в сексе хорош. Он знает себе цену. С ним сложно строить отношения, хотя он манит своей неприступностью и свободолобием.
- Сотрудница: жесткий, жестокий, требовательный, всегда контролирует всех и любит порядок. Его боятся, но уважают.
- Подруга: я хорошая подруга. Веселая, легкая, отчаянная защитница, отзывчивая, бегущая на помощь по первому зову.
- Жена: маленькая, незащищенная, желающая капризничать и ничего не делать.



Описывая портреты, Наталья увидела отношение к себе и к другим. Это наглядно показало жизненную позицию Я -, ТЫ +.

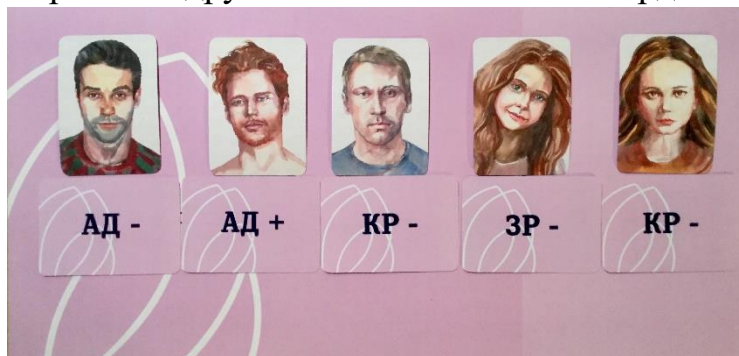
Как она сформировалась? Кто из родителей в этих ролях? Было предложено выбрать

карты, которые выявили ее мать и отца.

Картой отца была выбрана «Любовница», а картой матери - «Подруга». Карта «Любовница» была очень сильным раздражителем для Натальи:

- Он невыносим! Этот рыжий придурок все портит. Ненавижу его! Видеть его не могу. Он такой напыщенный и много мнит о себе, а внутри пустота. С ним неинтересно.

Карта «Подруга» меняла Наталью кардинально. Она становилась мягкой, спокойной и улыбочивой, характеризую её положительно.



После анализа эго-состояния выявились ярко выраженные Адаптивный ребенок, Контролирующий родитель и ряд контаминаций:

- Женщина должна всё уметь в этой жизни;
- Я некрасивая;
- Мужчинам доверять нельзя, они изменщики, все сво...;
- На любви брак не построишь;
- Я должна всем помогать.

Наталья оценивает себя как Адаптивного Ребенка – и +, в роли Женщины и Любовницы, а Родителем - во всех остальных ролях. Она рассказывает, что как женщина сама себя не воспринимает серьезно, приходится подстраиваться, испытывать неловкость, смущение и даже стыд за то, что не соответствует желаемому образу. Ей кажется, что она недостаточно красива, одевается плохо и малопривлекательна, а внутри ей хочется быть королевой. Что касается любовницы, то и здесь много сомнений, неуверенности, напряжения и сопротивления. Хочется заботы, внимания, дорогих подарков спонтанности и яркости. Все, что она сама стремится делать, настораживает ее партнеров и заставляет угасать. Но она снова что-то придумывает и идет дальше.

На работе Наталья считает себя буквально монстром, который не дает всем проходу. Она руководитель отдела и ей важно, чтобы все сотрудники были исполнительными, аккуратными и пунктуальными. Она их не щадит. Негативно она себя ведет, когда вступает в роль жены. Для нее важно, чтобы мужчины были внимательными, заботливыми и делали все, чтобы она могла чувствовать себя маленькой девочкой, которую балуют, защищают и ничего не требуют. Их любовь должна быть честной и преданной. Эти требования делают ее ревнивой, придирчивой, капризной и плаксивой. Все конфликты, по её словам, наступают тогда, когда мужчины начинают просить и ждать от нее взрослых поступков: заботы, внимания, участия, а не только совместного времяпровождения и секса. А если она начинает учинять допрос с пристрастием, то это может привести к агрессивному и даже насильственному характеру отношений. Были случаи, когда мужчины поднимали на нее руку.

Поскольку в родительской семье Натальи отец изменял, часто отсутствовал дома и причинял матери много страданий, девочка сформировала для себя позицию недоверия мужчинам, в которой не способна сближаться и быть в полноценных, гармоничных отношениях (отец показал девочке ЧТО, а мать КАК). Большую часть ролей она сама играет как мужские, что искажает роль и обесценивает ее реальные возможности и способности. Так в чем причина? Стрессы, которые Наталья получила в семье, когда была маленькой девочкой, заложили бессознательное считывание уровня напряжения и включения в сценарий. Будучи в гражданском браке, Наталья одевала на себя маску той маленькой девочки, которая видя ссоры родителей брала всю вину на себя, перенося это во взрослую жизнь. А на своих мужей - одевала маску своего отца. Перенос и эффект резиновой ленты словно катапультировал ее снова в сцены детства, где участниками были уже не родители, а она сама и ее мужчины. Тем самым Наталья неоднократно проживала вновь и вновь сценарную картину своего детства. В ее случае резинка тянется от гражданского мужа к ее родному отцу. Когда она вступала в конфликт с мужем, она не осознавала, что за мужем стоит ее отец, обиды на него и ненависть за то, что он делал, когда она была ребенком. Кроме того, в ней было много боли и досады за мать. Вступая в коалицию с матерью, она не понимала, что мать играет тоже множество ролей. А стоило их разделить, стало понятно, что как жена и любовница, мать отца скорее всего не устраивала. Все это могло спровоцировать измены отца. До нашей работы это было неосознанно. На лице Натальи было смятение, удивление и вместе с тем она обмякла и расслабилась. Словно что-то переключилось в ней самой здесь и сейчас. Наталья увидела сходство ситуаций и это ее поразило. Она другими глазами посмотрела на свои роли и своих родителей.

Берн писал: «Сценарий – это то, что человек в раннем детстве запланировал сделать, а жизненный путь - это то, что происходит на самом деле».

Наталья осознала необходимость работы над собой, личностных и поведенческих изменений, поскольку её роль Подруги - единственная гармоничная роль, которая ей не только нравится, но и соответствует действительной картине жизни без особых проблем. Все остальные роли нуждаются в терапевтической работе и «волшебном преображении».

Нам пришлось снова обратиться к детским воспоминаниям.



Для определения запретов были использованы колоды «Послания и приказания». Наталья выбрала от матери предписание «Не чувствуй. Не будь близкой. Не делай». От отца «Не расти. Не существуй. Не будь важен».

Каждое из посланий, выбранное Натальей, вызывает у нее сильные эмоции и чувства. На глазах

появляются слезы, и она с трудом сдерживается. Мы оговорили, что в работе она может плакать и быть естественной. Но по её поведению видно, что послания настолько сильны, что это выше разрешений, которые звучат сейчас. Для этого необходимо время и еще немало работы.

Следующим этапом осознания была работа с драйверами.



Наташа выбрала драйверы;

1. Радуй других
2. Старайся \ пытайся
3. Будь совершенным.

Эти драйверы являются доминирующими в жизни Натальи, а остальные включаются при созданных условиях и не имеют особого влияния.

По словам Натальи, ей нравится веселить, создавать настроение другим, быть «актрисой погорелого театра» и она всегда готова устроить пусть маленький, но праздник, особенно для подруг. К мужчиной другое отношение: «Мужчины скучные, им только бы дома сидеть у телевизора и чтобы я их кормила и обхаживала. Ну что это за жизнь!».

Что касается Любовницы и Жены, то на сессии были слышны фразы: «Я действительно старалась быть хорошей женой и любовнице, но...», что подтверждает драйвер «Старайся/пытайся». Увидев, что драйвер относится к отцу и роли Любовницы, Наталья вновь заговорила об отце: «Я думаю, что он тоже старался, но мама была очень обижена. Я помню, что он шел на примирение, но как только они ссорились, он уезжал и пропадал надолго. В нашем роду и бабушка тоже плохо жила с дедом. Она говорила: «Мы не из того теста. Такие как мы не для любви, а для работы.».

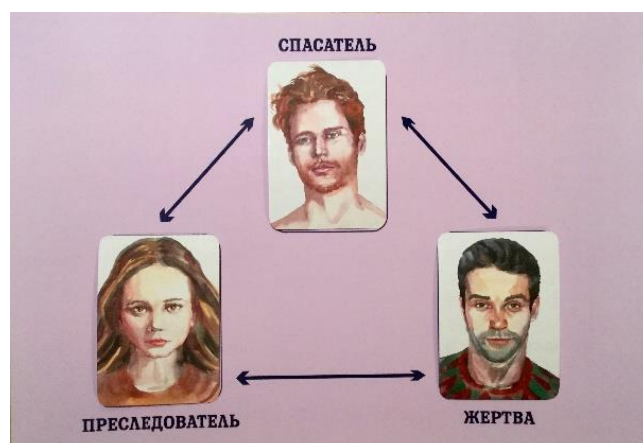
Слушая Наталью, всплывали образы классических архетипов; Геракл, Сизиф и Арахна. Незавершенные отношения, разочарования и стресс, пауза и снова отношения, повторяющие паттерн сценария «Без любви», ведущий к

подтверждению: «Мужчинам доверять нельзя... Все мужики сво.... В каких отношениях я бы ни была, все одинаково заканчиваются. Почему это именно со мной? Ладно, я постараюсь и в следующий раз будет по-другому».

Наталья играла во многие игры: «Да, но...», «Динамо», «Халевщик», «Игрок». Все они приносили неприятные ощущения и рэкетные чувства. Боль, обида на мужчин, гнев и обесценивание как их, так и себя приводили к депрессивному состоянию и психосоматическим расстройствам. И это снова говорило о том, что ее незрелая личность, несмотря на возраст, действуя по сценарию, пытается решить свои взрослые проблемы с помощью младенческих стратегий.

Для осознания игры и понимания умозаключений Натальи: «Со мной что-то не так. Мужчины отвергают меня. В конечном счете я могу остаться одна в печали и одиночестве» рассмотрели переключение ролей в треугольнике её партнерских отношений.

В треугольник были выбраны карты: «Женщина», «Любовница», «Жена».



Наталья входит в отношения как Спасатель, давая понять, что именно с ней мужчине будет лучше, чем с его женой. Она старательно привлекает и подстраивается под мужчину, чтобы создать и удержать не только отношения, но и те условия для себя в роли жены, о которых она мечтает. Когда она понимает, что мужчина уже в

отношениях с ней, она включает роль Жены, ведет себя как капризная маленькая девочка, требующая внимания, подарков, заботы, не давая ничего взамен. Включается Преследователь. Поскольку мужчина начинает сопротивляться, гневается, шлепает как ребенка, а иногда это выходит за рамки легкой агрессии и переходит в насилие, включается Жертва – Женщина. Этим самым подтверждается убеждение: «На любви брак не построишь. Все мужчины сво...»

Рассматривая этот треугольник отношений, мы снова обсуждали сходство сценария и то, как Наталья запускает игру, что по ее мнению становится причиной и как можно это изменить.

Далее мы с Натальей рассматривали, какие склонности у нее есть, чтобы давать, принимать, просить и отказывать в позитивных и негативных поглаживаниях. В беседе на сессиях выявилось:

- как Подруга дает положительные поглаживания,
- как Женщина, Любовница, Сотрудница и Жена дает часто отрицательные поглаживания;
- часто принимает отрицательные и редко положительные;
- совсем не просит о положительных,
- часто просит (неосознанно) отрицательные;
- иногда отказывает в положительных,
- никогда не отказывает в отрицательных.

Еще одним необходимым этапом было определение личностных адаптаций. Наталья использует несколько типов личностных адаптаций. Внешне она демонстрирует истероидный тип, так как тщательно следит за привлекательностью своего образа и одним из её родительских драйверов «Радуй других». Во время сессий Наталья демонстрировала зону контакта – мышление, и проявлялся драйвер «Будь совершенным», что указывало на присущую ей во многих жизненных ситуациях обсессивно-компульсивную адаптацию. В эмоционально значимых и психотравмирующих ситуациях она проявляла пассивное поведение, мысли путались, было ощущение внутреннего диалога и сопротивления. В качестве защиты она использует пассивно-агрессивный тип личностной адаптации.

Следующим этапом рассматривались рэкетные чувства. Наталья уже стала понимать их смысл и это было заметно, поскольку прежняя работа помогла ей увидеть и почувствовать их.

Сценарные убеждения и чувства. О себе Наталья говорила на первой сессии:

- некрасивая,
- дурашливая,
- напыщенная,
- пустая,
- надменная.

О других:

- меня будут любить, если я буду все уметь,
- я буду любить тебя, если ты будешь любить меня,
- я старалась делать многое, но вы этого недостойны.

О жизни:

- все должно быть не так, как в моей семье.
- не буду любить, как моя мать. Она любила и страдала.
- другим же везет, почему не мне...

Раннее детское решение: я не буду показывать, что я чувствую на самом деле, чтобы меня не бросили одну. Я буду все контролировать. Это я виновата, что отец не живет с нами. Мужчинам доверять нельзя. Я зла на мужчин.

Подавленные чувства:

- Гнев на родителей (за то, что она невольно была свидетелем их негативных отношений).
- Радость (прежде заботиться о других, а потом думай о себе).

Рэкетные чувства:

- Стыд (за внешность, за роль любовницы)
- Раздражение (на сотрудников, на себя, на мужчин).

Рэкетные проявления:

- Сбивчивая речь и тон голоса,
- Сдерживание слез,
- Хватала со стола мелкие предметы (скрепки, стикеры), крутила в руках.
- Вертелась на стуле и ерзала ногами.
- Крутила волосы и перемещала заколку на голове.

Внешность продумана до мелочей.

Осознаваемые переживания:

- Желание похудеть.
- Ощущение кома в горле.
- Тяжесть в ногах.

Фантазии:

- О муже, который всегда рядом и делает все, как она хочет.
- У меня будет все по-другому.
- Я уеду и встречу мужчину своей мечты.

Терапевтическая работа.



Для того чтобы Наталье было понятно, кто и как должен из ее ролей идти к гармоничным изменениям, предложили ей создать из портретов «Совет директоров».

Задача: научиться использовать все положительные эго-состояния для личных изменений и паттернов поведения.

В роли Подруги у Натальи Взрослое эго-состояние присутствует больше, чем в других ролях, поскольку здесь она осознает, что помимо гармоничности, есть и взвешенность, способность оценивать ресурс, рационально пользоваться тем, что хочет, должна и может. А остальные роли остались на своих местах, но обрели новые характерные качества, с которыми работали на сессии и учились ими пользоваться.

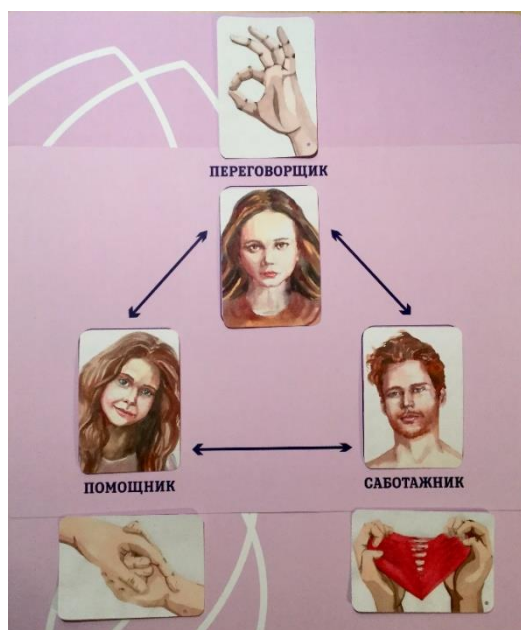
Сценарий Натальи предлагает магическое решение основного вопроса, который остался не решен в детстве (Я-, Ты +): как добиться безусловной любви и принятия. Ей довольно трудно избавиться от такого рода магических представлений во взрослом возрасте. Только работая с теми убеждениями и принимая перерешения, можно шаг за шагом изменить ход своей жизни, чтобы потом с уверенностью сказать: «...с тех пор они жили долго и счастливо».

Для перерешения мы использовали методики, которые позволили увидеть и осознать магические представления Натальи, используя метафорические ассоциативные карты.



Во время использования колоды «Жесты» была проведена работа с невербальными посланиями, которые Наталья демонстрирует в общении с партнерами во всех ролях. Это

подтвердило то, что было нами исследовано и выявлено. Ее жесты подкрепляли родительские послания и драйверы, а так же ее поведение, которое включало сценарий.



В процессе терапевтической сессии также рассмотрена тема «Саботажники и помощники» с использованием техники «Партнерские жесты». Она дала возможность снова проговорить все роли, оценить их с позиции саботажников и найти среди них помощников для изменений. Для Натальи было инсайтом, что именно портрет Любовницы (отец) явился главным саботажником. Это вело ее к осознанию и пониманию, что такое любовь, как любить себя и как она поймет, что она действительно любит себя и других. В роли

Помощника снова Подруга (мать). Наталья не могла скрыть своих чувств, видя, что две противоборствующие роли занимают ее родные люди: мать и отец, как в жизни. Каждый жест имеет в жизни большое значение. Его можно выразить словами. Наталья выбрала жесты, которые она хочет оставить и которые желает перевести в слова, и записала их:

- Я классная женщина,
- Я тебе доверяю,
- Во всем можно найти компромисс,
- Мы поддержка и опора друг другу,
- Оставила как жест.

Для осознания, какие шаги она делала в своей жизни и что необходимо



изменить для улучшения взаимоотношений с партнером, применили технику «Навстречу друг другу». Данная техника подкрепила увиденное ранее (послания, драйверы и жесты...), было обращено внимание на повторяющиеся элементы. Наталья

увидела, что в ней очень устойчиво живут родительские фигуры, обиды на них, гнев, стыд, которые не позволяют изменить жизнь. Только осознание и собственная работа над изменениями могут дать желаемый результат. Записала фразы перерешения:

- Я люблю и принимаю себя,
- Любовь - танго вдвоем,
- Я могу быть разной,
- Мы с тобой разные и одинаковые одновременно,
- Быть женой здорово.



Итогом работы стал выбор разрешений для Натальи из колоды «Послания и приказания/ Разрешения». Кроме того, были подобраны аффирмации из колоды «Аффирмации».

Я отказываюсь от критики и деструктивного отношения как к себе, так к другим;

- Я щедро дарю любовь и принимаю

её от других;

- Я верю в себя и стремлюсь к саморазвитию и самосовершенствованию.

Все проведенные сессии с картами были сфотографированы для продолжения самостоятельной работы.

Итогом работы с Натальей было принятие перерешения и контракт на самостоятельную работу над собой с целью позитивных перемен. За время сессий она заметно изменилась внешне и изменила отношение к себе и другим. Она стала более спокойной, уравновешенной, осознающей свои чувства и состояния. Ей не просто в этом обновленном качестве, при этом она стремится удерживать и развивать свои изменения. Работая над собой, она подошла к тому, чтобы принимать своих родителей, тем самым примерив их и себя.

Литература:

1. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. — СПб.: МФМИН, 1992.
2. Берн Э. Транзактный анализ и психотерапия. — СПб.: Братство, 1992.
3. Берн Э. Психика в действии. — Минск.: Поппури, 2014.
4. Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения. Теория и практика. — М.: Независимая фирма «Класс», 1997.
5. Карпман С., Жизнь, свободная от игр. Санкт-Петербург, Метанойя, 2016.
6. Макаров В.В., Макарова Г.А. Прогулки с Фрейдом. – М.: ПерСе; ОППЛ, 2004.
7. Макаров В.В., Макарова Г.А. Транзактный анализ – восточная версия. — М.: Академический Проект; ОППЛ, 2002.
8. Макаров В.В., Макарова Г.А. Сценарий персонального будущего. — М.: Академический Проект; ОППЛ, 2008.
9. Макаров В.В., Макарова Г.А. Игры, в которые играют в России. — М.: Академический Проект; ОППЛ, 2004.
10. Гулдинг М., Гулдинг Р. – Терапия нового решения.; М., 1998.
11. Стюарт Я., Джойнс В. - Современный транзактный анализ., СПб., 1996.
12. Карпман С. – Возможности выбора., ТАЖ, 1971/