

Родительские приказания, или предписания

Мэри и Роберт Гулдинги исследовали родительские приказания (иногда их еще называют предписаниями). Напомним, что они посланы ребенку из эго-состояния фрустрированного Дитя реальных родителей. Родитель может посылать иррациональные послания своему ребенку, исходя из внутреннего чувства растерянности, гнева, беспомощности, несостоятельности. Когда родитель не в состоянии справиться со своим деструктивным состоянием и решить свои проблемы, он передает их ребенку. Например, молодая мать не справляется со своими функциями. Она устала и раздражена. Внутренний монолог ее заброшенного внутреннего Ребенка звучит в ее голове: «Все радуются малышу. А обо мне забыли. Я не высыпаюсь. У меня все болит. Подарки все были для малыша, а я...». И тогда транзакции этой матери будут внешне на социальном, поведенческом уровне исходить от Родителя. А на скрытом, истинном, психологическом уровне они будут посланиями разгневанного или обиженного Ребенка. Часто предписания звучат как приказания, требующие подчинения и неукоснительного выполнения. Например, «Сглаз долой!», «Чтоб я тебя не видела!». Ребенок на своем марсианском языке понимает как «Сгинь! Умри!». Предписания могут быть и из позитивного Ребенка — «Живи, радуйся, наслаждайся! Давай делать это вместе». И так, предписания— это скрытые транзакции, они имеют два уровня— внешний, видимый, исходящий как будто бы от Родителя, и скрытый, истинный, он исходит от фрустрированного Ребенка матери или отца.

Супруги Гулдинги определили 12 приказаний. Уильям Корнэл считает, что приказаний бесконечное множество и их можно распределить по 12 группам. Психотерапевт поощряет клиента к самостоятельному описанию родительских предписаний, работа осуществляется через озвучивание клиентом своих чувств, так как многие послания довербальные. Но если в детстве клиент не мог воспроизвести и проанализировать свои чувства и ощущения, то, пользуясь своими взрослыми ресурсами, он в состоянии это сделать «здесь и сейчас». Клиент может описать свои ощущения, чувства вербально, анализируя воспоминания, вспоминая реальные события или свои чувства, после психотерапевтических регрессивных сеансов и трансов.



Рис. Сценарная матрица *О драйверах см. на стр. 12

«Не будь» (Сгинь, Умри)

Варианты посланий: «Не будь», то есть не будь там, где есть я. «Не живи» — либо как послание «Лучше бы ты умер» либо не проявляй себя как живой, активный — «Не живи сейчас». «Не существуй» — «Лучше бы ты вообще не родился».

Это группа смертельных предписаний. Если человек имеет такое предписание, то терапевт находится в трудной ситуации. С одной стороны, выполнение приказания — смертельно, с другой стороны, его невыполнение требует значительных физических и психических сил, энергии. Например, Полина родилась слабой, и ее выхаживали. Мать испытывала чувство вины за то, что ребенок болен. Впервые же месяцы жизни Полины мать бросает работу и занимается ребенком. Муж уходит из семьи. На уроки в первый класс мать носит Полину в одеяле. К подростковому возрасту девочка окрепла, занялась спортом. Успешно окончила институт. Мать не вернулась к прежней работе, не смогла адаптироваться, занималась неквалифицированным трудом, хотя имела высшее образование. Со временем мать все чаще озвучивала свои чувства: «Если бы не ты, то я бы сделала карьеру, муж не ушел бы. Ну, умерла бы, я здоровая женщина, родила бы других, здоровых детей». Скрытое послание

матери— «лучше бы ты умерла». И Полина активно обрабатывает грех своего существования — она занимается только матерью.

У Полины нет семьи, детей, интересной работы, друзей, любимого мужчины. У нее есть только престарелая мать, которая давно не только не работает, но и ничего не делает по дому. Она «болеет». Врачи в поликлинике не находят у 50-летней женщины никаких болезней и ставят какие-то пустяковые диагнозы... «Ты к психотерапевту? Лучше бы на эти деньги купила бы маме новое лекарство», — говорит мать дочери, которая решила начать психотерапию. Полина теперь худая, изможденная женщина, безразличная, не живая. К этой группе можно отнести послания, переданные родителями, которые не хотели иметь детей, или беременность была нежелательной, или мать умерла в родах. «Все из-за тебя, лучше бы умер ты». В анализе существует сценарий «Порванная мать». Предписания ребенку звучат так: «Ты меня всю порвал, когда родился», «После родов я так и не смогла восстановиться, стать прежней». Если родители повторяют это послание часто, то появляется семейный миф рождения, в который ребенок начинает верить и принимает детские решения — например, «Я всем приношу беду!», «Если бы я не родился, всем было бы лучше».

Люди с такими предписаниями очень страдают в связи с тем, что самые близкие люди — мать, отец, родственники, говорят о бесполезности, бессмысленности или вреде его существования и демонстрируют отчужденность, холодность. Такой человек имеет разрешение от самых близких на свою смерть. Если же он живет, то старается всеми силами оправдать свое существование. И, в первую очередь, перед родителями, родственниками. По-видимому, это группа самая разнообразная, в том числе и по силе воздействия, поэтому необходимо здесь различать подгруппы и уточнять их с клиентами.

«Не делай»

Различают подгруппы: «не делай чего-то конкретного» и запрет на способность делать что-либо вообще — «Не будь самостоятельным».

Чаще всего это послание передается родителями, которые сами боятся что-либо делать, проявлять активность. Такие родители могут быть социально пассивными, безвольными, неуверенными. Или сверхопекающими, демонстрирующими гиперпротекцию, гиперопеку — «не ходи туда, не катайся, не лазай, не плавай» и т. д. «Я буду волноваться» или «Мир ужасен, в нем так много дурного». Это предписание характерно для родителей, которые имеют опыт потери ребенка. Взрослея, такой ребенок будет иметь трудности в принятии решений. Он будет осторожен. Его стратегиями будут — «лучше подождать», «все само собой образуется», «береженого бог бережет», «семь раз отмерь, один отрежь».

Для современного постсоветского человека это по-прежнему очень распространенное предписание — «Все авось, само решится!».

«Не расти»

Контекст послания — оставайся маленьким, не будь взрослым.

Обычно такое предписание невербально передается матерью младшему ребенку.

Распространено в семьях, где ценность женщины определяется только ролью матери. У матери существует страх, что дети будут расти, и ее значимость в семье будет уменьшаться. Если у женщины неудача в личной жизни, и все эмоции, чувства она получает только от ребенка. Если материнство — единственная социально значимая роль женщины, и она не умеет заниматься собой или своей карьерой. Нерешенные личные проблемы мать передает своему ребенку в виде скрытого послания не взрослеть, чтобы не менять ничего.

Также это предписание может передаваться от отца к дочери. «Не взрослей, а то я не буду любить тебя». Очень часто в практике можно услышать: «У нас с отцом были теплые отношения только до подросткового возраста, потом его как подменили». Когда дочь становится девушкой, такие отцы очень болезненно реагируют на просыпающуюся в дочери сексуальность, женственность. Жесткие ограничения — не пользоваться косметикой, не носить сексуальную одежду, не задерживаться, не ходить на свидания. Отец может даже прекратить любые физические поглаживания. Он боится собственных чувств по отношению

к взрослеющей дочери, и это его пугает настолько, что он становится еще больше критичен, требователен и жесток по отношению к ней.

Например, Вероника— симпатичная женщина 40 лет. Она хороший специалист, ее ценят на работе коллеги. Она живет одна, никогда не была замужем, детей нет. Ее мать певица. Отец патологически ревновал мать. На сцене ее роль— роковая женщина. После спектакля из служебной проходной выскакивала серая мышка, обязательно в платке, которую ждал муж. Поклонникам в голову не приходило, что это одна и та же женщина. Вероникой с детских лет занимался больше отец. «Лучше бы ты оставалась маленькой куколкой»,— говорил он. Когда у нее пошли первые месячные, отец-трезвенник напился с горя. Из института отец встречал дочь все годы. Модные вещи запрещал одевать, украшения выбрасывал, за косметику бил. Отца уже давно нет. После смерти мужа мать ожила, быстро вышла замуж — и счастлива. Дочь же верна отцу. Эмоциональную пищу находит в литературе, живописи.

Она бур-

но переживает чужие страсти, трагедии и романы. Ее одежда не соответствует возрасту 40-летней женщины, она больше похожа на детскую— плиссеро-ваные юбочки, комбинезоны, прически с косами и бантами. Иногда она начинает говорить, как маленькая девочка, картавя, с придыханием.

«Не будь ребенком»

Такое предписание дают родители своим старшим детям, чтобы те были ответственны перед младшими или были няньками для них. **«Ты же старший, нечего плакать».** **«Помоги по дому, ты же уже большой».**

Или когда родители поощряют в своих детях взрослое поведение и поступки «Будь воспитанным, не балуйся». Например, мать Ирины была эмоционально холодна с дочерью, она много работала и мало занималась домом. Ирина рано поняла, что маме надо помогать по дому, и тогда та становится добрее и внимательнее. Ирина стала маленькой хозяйкой. К приходу мамы с работы она по четыре раза перемывала пол, чтобы не запахла раковина, Ирина накрывала ее белой тряпочкой и запрещала брату мыть в ней руки. Сейчас она жена богатого человека. Иного способа проявить свои чувства к мужу, как отдраить квартиру после домработницы, она не знает. И не может найти себя в новой жизни! А ведь как много возможностей!

Есть еще подгруппа предписаний «Не будь ребенком». Мы уже обсуждали, что у реальных родителей есть свое эго-состояние Ребенок. Когда появляется дочь или сын, то внутренней Ребенок отодвигается на задний план, так как на первом месте реальные дети и активизировавшийся внутренний Родитель. Внутренний Ребенок может бунтовать, особенно если детские внутренние потребности родителя не были удовлетворены в детстве. Они могут неосознанно

завидовать своим детям, другим условиям их жизни, возможностям. И тогда их послание звучит так: **«Я буду терпеть тебя, если ты не будешь мешать мне!»** или **«Я здесь главный Ребенок, а не ты!»** или **«Мои потребности важнее твоих!».**

Следующая подгруппа предписаний — от нарциссических родителей. Неудовлетворенные нарциссические потребности родителей заставляют детей совершать подвиги. Дети должны дать известность родителям. Дети должны быть вундеркиндами. Но родители выставляют детям слишком высокий счет, делая их маленькими взрослыми. В эмоциональной сфере они наверняка будут неудачниками, будучи победителями в карьере.

«Не будь самим собой»

Эта группа часто встречается в практике психотерапии.

Существует ряд подгрупп. Вот одна из них: **«Не будь своего пола»**. Обычно это предписание получают дети, которые родились не того пола, которого ожидали родители. Родители одевают детей, выбирают им цветовую гамму пеленок, распашонок, кофточек не своего пола. Или дают универсальные имена. Например, Сергей всегда хотел сына, а у него три дочери— Евгения, Валерия и Александра.

Следующая подгруппа **«не живи для себя, живи для меня»**. Контекст предписания— родители все сделали для тебя, теперь возвращай долги, осуществляй их планы и мечты.

Или: «У нас династия врачей, ты тоже должен быть врачом!».

Еще подгруппа **«Я никогда не буду такой, как ...моя мама (отец, дядя Ваня)»**. Можно часто в терапии услышать от клиента— «я сделаю все, чтобы не стать такой, как моя мать», но чаще всего все усилия тратятся на того, чтобы не стать самой собой.

И тогда получается негатив с материнского фото, а не личность дочери.

«Не будь значимым»

Первая подгруппа имеет девиз **«Нужды других людей важнее, чем мои»**. Такое предписание получает ребенок от родителей, которые поглощены своими делами, работой, здоровьем.

Вторая группа предписаний от родителей, которые явно, открыто, дают ребенку обесценивающую оценку, игнорируют его существование и значимость в семье. «Ты здесь не главный», «Твое имя никто», «Дети должны быть видны, но не слышны».

Такие люди обращают на себя внимание тем, что стараются всячески себя сами принизить и обесценить, однако они болезненно чутки, когда их игнорируют другие, например, психотерапевт. Поэтому для терапевта важно не игнорировать само присутствие клиента, его работу и эмоции. Но не менее важно и конфронтировать самоуничижение, самообесценивание клиента.

«Не принадлежи»

Здесь можно выделить несколько подгрупп. Первая: **«Не принадлежи к своему полу (нации, семье, стране)»**. Например, если родители ведут себя так, что ребенок не понимает, какой он национальности. Дома они евреи, которые следуют всем своим национальным традициям и отмечают все религиозные праздники, тогда как вне дома — то ярые антисемиты, то космополиты. Ребенок лишен своих корней, культуры. Он не ощущает устойчивости и опоры в жизни. Он и во взрослой жизни легко отказывается от своих слов, обещаний. Его мнение, взгляды быстро меняются.

Другая подгруппа: **«не принадлежи к миру взрослых»**. Такие постановления часто дают родители,

которые отмахиваются от ребенка, который хочет в чем-то разобраться и чем-то интересуется. «Ты не поймешь. Вот вырастишь, тогда узнаешь», «Это не для тебя, для взрослых». У таких клиентов трудности со Взрослым эго-состоянием. Они обычно или веселятся, как дети, или читают нравоучения, как родители. Активизация взрослого поведения, выбор своего пути, своих опор в жизни, ценностей и приоритетов — важная стратегия работы с такими клиентами.

«Не будь близким»

Имеется в виду физическая и эмоциональная близость. Клиенты с такими предписаниями испытывали дефицит эмоциональной и физической близости в детстве. Ранние госпитализации, разлука с родителями, холодные, сдержанные родители, которые мало ласкали детей. Дети, оставленные в родильных домах, позже усыновленные. «Близость не нужна, глупость, телячьи нежности».

Смерть родителя, развод родителей, с которыми ребенок был близок, приводит к предписанию, которое ребенок может дать сам себе: «Какой смысл сближаться, если все равно все умрут». Или: «Разлука так тяжела, лучше не сближаться, не любить, не доверять». Терапевт учит клиента просить, получать, давать поглаживания как физические, так и психологические. Учит не бояться и доверять себе и другим.

«Не достигай успеха»

Если родитель играет с ребенком, пока выигрывает сам, и прекращает игру, когда проигрывает, то ребенок может сделать вывод «Не выигрывай, а то тебя не будут любить».

«Не превзойди меня, твоего родителя», «Не показывай мне, что я чего-то не умею делать». «Не показывай мне, что моя жизнь прошла зря».

Постоянная критика со стороны родителя дает сообщение «Ты всегда все делаешь неправильно» — переводится ребенком «Не добивайся успеха». Супруги Гулдинги приводят пример с доброй бабушкой, которая, хваля здоровый румянец девочки после спортивной победы, сказала: «Лишь бы это не был туберкулез».

Терапевт выступает в роли Заботливого Родителя, который поощряет клиента делать поступки, не подвергая их оценке и критике, анализируя их, корректируя поведение, поощряя спонтанность клиента, смелость; учит клиента награждать себя за достижения и наслаждаться победами.

«Не думай»

«Не думай» — запрет на мышление. Родитель дает оценку— «Ты глупый», «Ты ничего не понимаешь» «Ты безграмотный». Ребенок получает предписание не думать, и родители поощряют мыслительную пассивность. Ребенок смирился, согласился и принял оценку родителей. «Зачем думать, родители говорят правду, я такой».

Или родители запрещают думать на конкретные темы, например, о сексе, смерти, деньгах.

Если в терапии клиенту задать вопрос на эти темы, то клиент не хочет думать, а приглашает терапевта сделать это за него. «А как вы считаете?» Здесь может быть вариант предписания «Не думай сам». Клиент ищет другого, кто бы думал за него. И предлагает терапевту симбиотические отношения.

«Не чувствуй»

Терапевт спрашивает клиента: «Что Вы чувствуете?» Клиент отвечает: «Мне надо подумать пару дней».

Это предписание получают дети от холодных, равнодушных родителей, которые сами не умеют чувствовать и формально выполняют свои родительские функции.

Это предписание можно получить и от родителя, который раздражен, занят или гневается. Он может шлепнуть, оттолкнуть ребенка от себя. Физическая и душевная боль могут быть настолько сильными, что ребенок дает сам себе предписание: «Не чувствовать больше».

Это предписание часто дают мальчикам: «Ты маленький солдат, солдаты не плачут». В детстве ребенок учится не чувствовать и не переживать свою боль, во взрослой жизни и чужую тоже не чувствует.

Часто во взрослой жизни клиенты используют наркотические вещества, чтобы испытать суррогаты чувств— яркие переживания, галлюцинации. Терапевт учит клиента проявлять чувства, осознавать, узнавать их. Прислушиваться к ощущениям в теле. Он поощряет, награждает клиента за проявления чувств и конфронтирует, когда клиент следует предписанию «Не чувствуй».

«Не будь здоровым»

Если родители были заботливы и внимательны, когда ребенок болел, и равнодушны и формальны, когда здоров, то, вероятно, их предписанием было «Не будь здоровым». Часто близкое общение у матери с ребенком складывается, когда ребенок болен, а мама имеет больничный лист и не спешит на работу. Вариантом может быть послание: «Не будь нормальным» — если родителями поощряется неадекватное, ненормальное поведение ребенка. Они умиляются его истерикам, говоря об эмоциональности и детской реакции. Если безумное поведение поощряется и не корректируется, то ребенок может принять предписание: «Не будь нормальным, здоровым».

Помимо этих двенадцати разрушительных предписаний, идущих из фрустрированного, несчастного и озлобленного Ребенка родителей, предписания могут исходить и из доброго, свободного Ребенка. **«Давай, живи, чувствуй и наслаждайся жизнью, она прекрасна», «Будь близким, люби. Доверяй».**

Образцы сценарного процесса

Анализ жизненных сценариев выявил удивительный факт — существует ограниченное количество **способов проживания жизненного сценария**.

Способы проживания сценария позволяют НИКОГДА не достигнуть окончательного завершения сценария и тем самым освобождают жертву от необходимости следовать родительским предписаниям НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ.

В современном анализе известно шесть способов проживания сценария, которые названы паттернами или образцами сценарного процесса.

Они универсальны для любого пола, возраста и даже национальной культуры. Эрик Берн проиллюстрировал каждый способ темой из древнегреческих мифов.

«Никогда»

Иллюстрируется мифом о Тантале. Сын Зевса Тантал как любимец богов был удостоен чести посещать собрания и пиры на Олимпе. Однако он прогневал богов (по одной из версий мифа, разгласил людям тайные помыслы Зевса, по другой — похитил со стола богов нектар и амброзию и угощал ими людей), за что был жестоко наказан. Низвергнутый Зевсом в Тартар (область Забвения— самая жуткая часть в царстве мертвых), он стоял в воде, но не мог утолить жажду. Над ним висели ветви с плодами, которыми он не мог насытиться. Вода отступала, когда он собирался напиться, ветви отодвигались. Когда он протягивал к ним руку. Отсюда выражение «Танталовы муки» — означающее нестерпимые страдания из-за невозможности достичь близкой и желанной цели. Древнегреческий философ и ученый Аристотель (384-322 гг. до н. э.) в сочинении «О небе» рассказал о человеке, который, несмотря на голод и жажду, находясь на одинаковом расстоянии от пищи и воды, продолжает оставаться на прежнем месте, не решаясь протянуть руку ни к тому, ни к другому. Аналог «буриданов осел» (Жан Буридан, 14 век), который не может выбрать между двумя одинаковыми охапками сена, и поэтому обречен на голодную смерть. Такое поведение означает крайнюю степень нерешительности и безволия в выборе. Вы никогда не будете способны делать то, что вы больше всего хотите делать или получить. Вы не сможете закончить то, что вы начали, независимо от того, как усердно вы трудитесь и интенсивно желаете. **Например: человек утверждает, что хочет выучить иностранный язык или защитить кандидатскую, описывает, сколько у него возможностей и желаний. Однако он ничего не делает, чтобы достигнуть желаемых целей. Речь таких людей постоянно переполнена словами об их желаниях и о трудностях в их достижении.** Например, одинокая женщина средних лет постоянно говорит о желании иметь семью, ребенка, однако ничего не предпринимает для этого. Ее круг общения ограничен сотрудниками по работе и соседями, все выходные она проводит дома одна, она не посещает мест, где можно познакомиться с мужчинами. Она рассуждает, что можно ребенка усыновить, но как же без отца его воспитывать. «Долгоиграющая пластинка» — позволяющая ей оставаться на прежнем, удобном и привычном месте. «Я никогда не получаю того, чего больше всего хочу!» Удивительны сны людей с таким способом проживания сценария. Например, Олег 35 лет, имеет высокооплачиваемую работу, но не интересную для него. Очень любит преподавать и бесплатно работает в вузе, проводя много времени со студентами, выезжает летом

с ними в экспедиции в счет отпуска. У него уже много лет жена и любовница, каждая из которых требует определенности в отношениях. Уже много лет ему снится один и тот же сон. Одновременно приходящие на перрон две электрички, идущие в одном направлении и приходящие в пункт назначения в одно время. Необходимо сделать выбор между ними. Обе стоят всего минуту. Сон постоянно обрывается на одном и том же месте — двери начинают закрываться. Олег просыпается в «холодном поту», так и не сделав выбор ни во сне, ни в жизни.

«Пока не»

Второй способ проживания сценария называется «Пока не». В его основе лежит миф о подвигах Геракла (Геркулеса у римлян). Сын Зевса и царицы Алкмены, Геракл обладал необыкновенной физической силой, совершил 12 подвигов на службе у царя Эврисфея. Совершая подвиги, Геракл прошел через всю Европу и Африку (Ливию) и в память о своих странствиях соорудил одно из 7 чудес света — две горы на берегах Гибралтарского пролива — Геркулесовы столбы. В античные времена у Геркулесовых столбов проходила граница мира, известного людям. Поэтому существует выражение «дойти до геркулесовых столбов» — что означает «дойти до последней точки, до предельной черты». «Геркулесов подвиг» — означает невероятно трудную и тяжелую работу, требующую огромных усилий. Однако награда равноценна — стать богом, бессмертным и жить на Олимпе. **Девиз этого паттерна — Вы не можете иметь награды, пока Вы не заплатили за нее высокую цену. «Пока что-то не случится, добра не жди». Вы не можете испытать радости, пока сполна не пострадали. Вы не сможете радоваться и отдохнуть, пока не выполните Вашу работу.** Существует многочисленное количество вариантов этого сценарного поведения, но в каждом мысль о том, что ничто хорошее не наступит до тех пор, пока что-то менее хорошее не закончится. Пример: «Я должен до конца понять себя, прежде чем смогу измениться»; «Жизнь начинается после сорока»; «Когда я выйду на пенсию, то смогу путешествовать»; «В этой жизни надо терпеть, но мне воздастся по заслугам в раю»; «Пока не вышла замуж, то и не мечтай»; «Вот кончишь институт, то делай что хочешь, пока — нет». Проживается паттерн в течение как короткого, так и длительного времени. Например, мать считает: «Вот дети вырастут, и я вздохну с облегчением, займусь любимым делом» — длительное проживание. И, вместе с этим короткое — «Я буду смотреть сериал, вот только вымою посуду». Для людей верующих — отдохнуть можно в раю, при коммунизме, в другой жизни, а сейчас надо успеть — отработать грехи, терпеть и не грешить, или терпеть во имя светлого будущего последующих поколений. Это часто встречающийся паттерн у трудоголиков — «Отдохнем в могиле». «Белка в колесе». Построение фраз речи у людей с таким паттерном тоже специфическое. Они часто используют вводные предложения: «Я говорил жене — имей в виду, то же я сказал и дочерям, старшей и младшей, — домом надо заниматься, а не глупостями!» Он прерывает себя, чтобы вставить еще одну, две фразы, он должен успеть как можно больше. Девиз: Прежде, чем отдохнуть, я должен успеть сделать все! Отдых надо заслужить, и чем тяжелее ты трудишься, тем выше будет награда. Например, Ирина всегда была отличницей в школе, институте, общественницей, участвовала во всех кружках, собраниях и на первых ролях. Она делала это искренне, с полной отдачей. Но не испытывала радости от достижений. «Так должен трудиться каждый. Это нормально». Сейчас она директор торгового центра. Она не имеет выходных, ее рабочий день не нормирован. В ее кабинете есть диван, где она спит почти каждую ночь. Муж привык. В такой жизни ее устраивало все, за исключением часто повышавшегося артериального давления. И когда высокое давление уже не реагировало на самые современные лекарства, врач-кардиолог направила Ирину на консультацию к психотерапевту. Прошло достаточно много времени, прежде чем Ирина смогла позволить себе уверенно выполнять свой терапевтический контракт. Ее психотерапевтический контракт был такой — работать только 4 дня в неделю и уходить домой в 17.00. Важно то, что ее успехи в бизнесе еще более возросли. Кроме того, Ирина теперь знает, какую и от кого награду она должна получить за свои труды. И ее жизнь наполнена большими и малыми наградами.

«Всегда»

В его основе миф о пряже Арахне. Из всех людских грехов, которые вызывают у богов раздражение, худший — высокомерная гордыня. Она побуждает людей вызывать богов на состязания и даже пренебрегать ими. Одной из таких неразумных смертных была Арахна — простая крестьянская девушка, но очень хорошая пряжа. Она славилась по всей Греции мастерством прясть и ткать. Искусства прядения и ткачества изобрела богиня Афина. И вот Арахна вызывает богиню Афину на состязание. Богиня рассмеялась над вызовом смертной и не откликнулась, за что поплатилась уменьшением количества жертвоприношений в своих храмах. Тогда богиня, всегда рассудительная и терпеливая, разгневалась. Афина спустилась на землю и предстала перед Арахной, вызвав ее на состязание. Состязание началось. Арахна оказалась достойной

соперницей. Афина была восхищена ее мастерством. Все бы закончилось хорошо, если бы Арахна не начала высмеивать богиню и хвастаться, что прядет лучше богини. Тогда Афина, взглянув на Арахну сказала; «Если ты прядешь лучше всех, так делай это всегда». И Арахна превратилась в паука... Человек, имеющий сценарный паттерн «Всегда», часто задает себе вопрос: «Почему это всегда случается со мной». Например, девушка, выросшая в алкогольной семье, будет неоднократно выходить замуж, при этом каждый раз выбирая себе в мужья алкоголика. **Одним из вариантов поведения является сохранение первоначального неудовлетворительного положения вместо того, чтобы достигнуть лучшего.** Речь таких людей путанна, как паутина Арахны. Они начинают фразу, говоря об одном, затем, прерывая фразу, перескакивают на другую, забывая первую, и так их мысль перескакивает с одного предмета на другой. «Я зашла к тебе для того, чтобы, да кстати, по дороге к тебе встретила нашу старую подружку..., помнишь, как мы в школе с ней..., да между прочим у меня сегодня радость, ты сказала, что не повезет. А тут такое началось..., просто ужас». **Сценарный процесс «Всегда» отражает убеждение: «Я должен всегда оставаться в той же самой приятной ситуации». (В паутине, которую я хорошо плету, или в алкогольной среде, которая мне так хорошо знакома с детства).**

«После»

Цицерон в сочинении «Тускуланские беседы» поведал о древнем придании про сиракузского тирана Дионисия Старшего (432-367 гг. до н. э.) и его царедворца Дамокла. Завидуя властелину, Дамокл всем говорил о нем как о счастливейшем из людей. И тогда Дионисий решил проучить Дамокла, повелев повесить над его головой во время пышного пира острый меч. Этот меч держался на одном конском волосе. Правитель объяснил всем присутствующим, что меч — символ постоянных опасностей, которым он, Дионисий, подвергается. Выражение «Дамоклов меч» — символ грозящей опасности, отсюда — «висеть на волоске», «быть на волоске от смерти». **Девиз: «Я могу радоваться сегодня, но завтра я должен буду заплатить за это». «За сладкую жизнь надо платить».** Речь человека с таким сценарием имеет слова «после», «но». **Например: «После свадьбы, начинаются будни семейной жизни»; «Да, вечеринка класс, но завтра голова будет раскалываться», «Это тебе горькие плоды после сладкой жизни», «Сладкую ягоду рвали вместе, горькую — я одна». «Да, но» — излюбленный оборот и любимая психологическая игра людей, чей сценарный паттерн «После».**

«Снова и снова» (Почти)

Коринфский царь Сизиф за многочисленные свои грехи (хвастовство, корыстолюбие, хитрость) был наказан богами: в загробном царстве он был осужден выполнять вечную, мучительную работу. Он вкатывал на гору камень, который, едва достигнув вершины, скатывался вниз, и Сизиф вынужден был все начинать сначала. Бесконечная, тяжелая и бесполезная работа — наказание за грехи в прошлом. **Девиз: «Я почти сделал это, но не до конца!».** Ю.М. Лужков в книге «Закон Паркинсона по-русски» называет это качество недоделывать до конца национальной русской чертой. Чуть-чуть недоделать, чтобы потом переделывать или вечно ремонтировать. В пример он приводит известные швейные машинки «Подольск», которые не шьют, но если детали подточить, то все замечательно работает. «Качество — это когда сделано на 100%». Вот реальные

примеры. Денис читает книги, но много раз бросает, не дочитав до конца. Ксюша хорошо учится в течение четверти, за четверть выходит «5», но контрольную пишет на «2», четвертная— «4», Катя моет посуду, но оставляет пару недомытых ложек. Примеры демонстрируют паттерн сценарного поведения **«Почти— тип 1»**.

Вариант второй «Почти— тип 2» характерен для людей, которые **вкатили свой камень на вершину, но, не останавливаясь, сразу же ищут очередную вершину повыше и продолжают свое бесконечное движение. Такие люди не чувствуют, что они уже на вершине. И это повторяется бесконечно.** Виктор хорошо закончил школу, институт, защитил диссертацию, одну, вторую. Он уважаемый член профессионального сообщества. Несмотря на зависть коллег, Виктор не считает, что чего-то достиг и продолжает профессиональный рост. Это требует еще большего напряжения сил, у него совсем не остается времени на общение с друзьями, на отдых и развлечения. Речь людей со сценарием «Почти» имеет особенности. Основная тема разговора прерывается, иногда резко иными темами, которые договариваются до конца. Например, читается лекция студентам по узкой профессиональной теме, вдруг она резко прерывается без ассоциативных связей, темой о предстоящих мероприятиях, которые произойдут через 5-6 месяцев, например, на каникулах. Кроме того, человек со сценарием «Почти» может сделать ряд положительных высказываний, за которыми следует отрицательное, например: «Белые ночи на пароходе просто замечательны. Однако комары кусают, да».

«Открытый конец»

Этот сценарный паттерн описывается мифом о Филемоне и Бавкиде, благочестивой супружеской паре из Фригии. Однажды селение, где они жили, посетили Зевс и Гермес под видом странников. Ни один дом в селении не открыл перед ними дверь, кроме бедной четы Филемона и Бавкиды, которые приютили богов и накормили, отдав последнее. Боги наказали всех жителей селения, затопив их дома. Уцелела только хижина Филемона и Бавкиды, ставшая позднее храмом, жрецами которого стали супруги. Они жили счастливо и умерли в один день, превратившись в деревья, растущие из одного кооноя. **Раньше мы делали все сами, а теперь только смотрим, как все происходит само собой. Для этого сценарного паттерна характерно наличие «точки переключения», границы раздела.** Человеку с открытым сценарием время после этого момента представляется пустотой. Например, Анна— мать троих детей, которые уже выросли и покинули дом. Она с облегчением вздохнула: «Теперь наступило мое время!» Спустя месяц Анна чувствует себя заброшенной, ненужной, растерянной. Она ждет внуков, чтобы вновь хлопотать, заботиться и быть нужной. «Открытый конец» может проживаться как кратковременно, так и длительное время. Например, люди, которые ставят перед собой только кратковременные, тактические цели, достигнув результата, мечтают и не знают, что делать дальше, пока не найдут новую, также тактическую задачу. Девиз: «Достигнув цели, я не знаю, что делать дальше». Яркий пример сценария с открытым концом в моей практике наблюдался у Марины, активной преуспевающей женщины 40 лет. Марина из маленького сибирского городка хотела любыми путями остаться в Москве после окончания вуза. Москва привлекала своими возможностями. Тактическая задача была выйти замуж за москвича и пользоваться возможностями столицы. Сейчас она уже пятый раз замужем. Каждый последующий избранник предоставляет все более высокие возможности. Интерес к семейной жизни пропадает через несколько месяцев после очередной свадьбы. Интервал до нового замужества воспринимается как пустота, амнезия («Это было не со мной»), со временем забывается предыдущая семейная жизнь и все начинается с чистого листа. Интересно то, что, будучи здоровым человеком, она забывает друзей, события, яркие переживания тех лет, с трудом вспоминает имена своих мужей. Каждый человек проявляет все шесть паттернов сценарного процесса. Но один из них обычно доминирующий. Существует типичные комбинации двух паттернов. Например, «Почти — тип 2» и «Пока не», что было в примере с Виктором. Его девиз: «Я не могу

отдохнуть, пока не достигну вершины. Но я никогда ее не достигну, так как впереди всегда будет следующая, еще более высокая». Обратимся к психотерапии.

Психотерапия сценарных паттернов

Существуют следующие этапы терапевтической работы со сценарными паттернами.

1. Выявление.
2. Осознание и разрешение не следовать сценарному поведению.
3. Контроль с целью не повторять сценарного поведения.

Остановимся на разрешении не пользоваться сценарным паттерном. Для каждого из них существует свое разрешение. И терапевт — на период терапии значимая родительская фигура — дает клиенту разрешение не следовать старым сценарным паттернам. Одновременно терапевт дает поддержку и заботу Детскому эго-состоянию клиента, так как клиент обычно испытывает неосознаваемый страх быть наказанным за новое поведение. И терапевт стимулирует Взрослое эго-состояние клиента к анализу, осознанию старых деструктивных сценарных паттернов и принятию ответственности за новое решение. Таким образом, терапевт учитывает в своей работе все эго-состояния клиента, поощряя и давая поглаживания за продвижение к новой цели — жизни без сценария. Здесь уместно вспомнить материал из главы про особенности поглаживаний для каждого эго-состояния. Какие существуют разрешения?

- 1) Например, для сценарного поведения «Пока не» разрешением будет девиз — «Жить и радоваться сегодня, не ждать окончания работы». Находить радость в каждом шаге, мгновении, которые приближают к цели.
- 2) Для сценарного паттерна «После» разрешением будет — «Жить и радоваться сегодня, разрешив себе также радоваться и завтра».
- 3) Для «Никогда» разрешение наступит, когда клиент определит, что он действительно хочет, и последовательно будет идти к цели. Конкретизировать цель и планомерно идти к ней.
- 4) Для сценарного паттерна «Всегда» разрешение будет в осознании, что не следует повторять одни и те же ошибки и пора измениться.
- 5.1) Для «Почти — тип 1» — Доводите дела до конца! При этом очень важно учить клиента вознаграждать себя за полученный результат, не игнорировать свой успех.
- 5.2) Разрешением для сценарного паттерна «Почти — тип 2» будет разрешение радоваться любому достигнутому успеху, каждому шагу, усилию. Не стремитесь к новой цели, не добившись предыдущей. Ощутить радость победы, насладиться ею без обесценивания результата.
- 6) Если клиент имеет сценарный паттерн, который называется «Сценарий с открытым концом», то это подарок для клиента и терапевта. Можете создавать конец, так как его пока нет.

При индивидуальной и групповой работе мы часто используем трансовые техники, которые позволяют визуализировать желаемое состояние, поведение и «пожить в новой обличке».

Обычно мы предлагаем клиенту выбрать паттерны, которые подходят для него. Предлагаем использовать фантазию, творчество, интуицию и найти от трех до пяти новых типов поведения, отличных от сценарного. Подробно обсуждаем их. Просим запомнить. В транс мы воссоздаем знакомую для клиента ситуацию, где он вел себя согласно старым моделям, под влиянием сценарных паттернов. Затем в тексте речи терапевта появляются слова, которые характеризуют новые стили поведения, предложенные ранее клиентом. Клиенту предлагается понаблюдать со стороны, что происходит, когда он начинает вести себя по-иному, по-новому. Терапевт говорит: «Пофантазируйте, покрутите картинку знакомой ситуации. Посмотрите, что нового происходит, послушайте, что говорите Вы, Ваши партнеры, почувствуйте свои новые ощущения, эмоции, настроение, посмакуйте новый вкус измененной ситуации. Делайте это, пока Вас полностью не устроит новое поведение. Когда результат Вам понравится и устроит, вберите эти чувства, ощущения и глубоко вдохните. Задержите дыхание, теперь медленно выдохните».

Мы говорили о том, что, согласно классических представлений анализа, сценарии пишутся нами в детстве. Откуда ребенок, не имеющий опыта, берет столь сложные способы проживания жизни? До 12 лет ребенок проходит сложный путь воспитания и социализации с помощью родителей, учителей, значимых взрослых. Ребенку взрослые декларируют прописные истины, библейские заповеди или кодекс строителя коммунизма. **Детские грехи оцениваются взрослыми мерками.** И для ребенка существуют те же запреты — не завидуй, не хитри, не обманывай, не ленись, не будь жадным, невоздержанным, подави гордыню, смирись. В основе каждого сценарного паттерна лежит как раз метафорическое описание наказания за грех, за детский грех. Например, в сценарии «Всегда» пряха Арахна возгордилась, что она лучше богини и за хвастовство была наказана превращением в паука. В сценарии «Никогда» Тантал за невоздержанность был наказан вечными муками голода и жажды. В сценарии «После» Дамокл поплатился за зависть. В сценарии «Почти» Сизиф наказан за греховную жизнь. Геракл в сценарии «Пока не», родившись полубогом и имеющий все по праву рождения, должен был не лениться, а доказывать свое право на наследство, а, возможно, завоевывал любовь отца, доказывая свое божественное родство с ним.

Итак, сценарные паттерны — это ответ на жесткое родительское приказание— «НЕ ГРЕШИ, А ТО БУДЕШЬ НАКАЗАН. ВОТ ТАК...».

Драйверы и сценарные паттерны

Понятие о драйверах

В начале семидесятых годов психолог Т. Кейлер обнаружил, что люди могут проигрывать свой сценарий за очень малый отрезок времени, порой всего за несколько секунд. Он стал отмечать их жесты, тон и тембр голоса, построение фраз, темп речи, мимику.

Драйвер — один из пяти четко определенных способов поведения, который проигрывается в период от полусекунды до нескольких секунд.

Драйверы — поведенческие проявления сценарных посланий от реальных родителей к ребенку. Например, от матери к сыну. Эти послания исходят из эго-состояния Родитель отца или матери.

Драйверы представляют собой параллельную транзакцию Родитель — Родитель, они хранятся у ребенка в его Родительском эго-состоянии.

Драйвер (driver) в переводе с английского — кучер. Драйвер «сидит на козлах и следит» за соблюдением сценария, включаясь в определенных ситуациях и направляя человека в сторону заданного поведения. Драйвер, толкая человека на сценарное поведение, дает ему за это чувство благополучия. **«Ты благополучен тогда, когда ты следуешь сценарию», если ты не выполняешь условия — «Ты не благополучен».**

Каждому драйверу Т. Кейлер дал название в виде позитивного родительского приказания (контрпредписания): «Будь совершенным»; «Радуй других»; «Старайся»; «Будь сильным».

Таблица. Соотношение драйверов и сценарных паттернов

Главный драйвер	Сценарный паттерн	Сценарное убеждение
"Будь совершенным"	Пока не (Геракл)	Я не могу иметь то, что хочу, пока не заплачу за это очень высокую цену
"Радуй других"	После (Дамокл)	Я могу радоваться сегодня, но завтра я должен буду дорого заплатить за это
"Будь сильным"	Никогда (Тантал)	Я никогда не получаю того, чего больше всего хочу
"Пытайся"	Всегда (Арахна)	Я должен всегда оставаться в этой ситуации
"Радуй других+Пытайся"	Почти (Сизиф) -тип 1	Я чуть было не достиг успеха
"Радуй других+Будь совершенным!"	Почти (Сизиф) - тип 2	Я все еще не достиг успеха
"Радуй других+Будь совершенным + Спешу"	Открытый конец (Филемон и Бавкида)	Моя роль окончена, и я не знаю, что теперь делать

Пять драйверов тесно связаны с типами сценарных паттернов (см. табл.).

Драйвер «Спешу» напрямую со сценарием не связан, это второстепенный драйвер, чаще всего использующийся для подкрепления основного.

Наблюдая за драйверами, можно обнаружить сценарный паттерн. Следовательно, умение обнаруживать драйверное поведение позволяет за короткое время узнать много информации о сценарии человека.

Рассмотрим наборы поведенческих реакций, характерных для различных драйверов.

Драйвер «Будь совершенным» и сценарный паттерн «Пока не»

Когда проигрывается драйвер «Будь совершенным» («Будь лучшим»), то человек подчиняется голосу внутреннего Родителя: **«Ты будешь чувствовать себя благополучным (ОК) лишь тогда, когда все будешь делать правильно».** На Родительский голос реагирует Адаптивный Ребенок: **«Пока я не сделаю все, что в моих силах, я не закончу работу»** и совершает подвиги Геракла, делая героические усилия. Доминирует поведение Адаптивного Ребенка, отличника, пионера, который всем ребятам пример. Мимика и жесты у такого клиента будут похожи на взрослое поведение, но во всем будет чувствоваться напряжение. Речь очень подробная, он разжевывает и раскладывает все по полочкам, не упуская никакие мелочи. Однако слова при этом будут дополняющими, не несущими новой информации. Жесты и мимика мыслителя: считает пальцы, подпирает подбородок или лоб рукой. Взгляд направлен прямо или вверх, в одну точку, он как будто читает написанный перед ним текст. Как разрушить драйверное поведение? Терапевт дает поддержку клиенту, когда поведение

клиента вне драйвера и конфронтрует драйверное. Предлагает оценить реальную ситуацию, актуальное эго-состояние, осознать чувства, эмоции. Подключить Взрослое эго-состояние к реальной ситуации «здесь и сейчас». Использовать голос, мимику, жесты, позу взрослого человека. Осознать себя взрослым, зрелым. Отчетливо и твердо проговаривая и понимая, что: **«Я и сейчас достаточно хорош!»**, **«Свою работу я выполняю отлично. Я получаю удовольствие от работы на всех ее этапах».**

Драйвер «Радуй других» и сценарный паттерн «После»

Родительский голос внушает: **«Ты благополучен лишь тогда, когда радуешь других людей».** Из детского состояния Адаптивного Ребенка: **«Я надеюсь, что радую других, но боюсь, что в любой момент дамочлов меч опустится на мою голову».**

Такой клиент своей задачей ставит радовать терапевта. У него все получается, он счастлив, он заглядывает в глаза, кивает головой. Поза — тело наклонено вперед. Если это участник группы — ему обязательно надо рассмешить группу или вызвать сочувствие. Характерным признаком являются оценки от высокой к низкой. «Мне сейчас так хорошо, но что будет завтра?» «Мое благополучие зависит от вашего настроения».

Освобождением является разрешение, которое клиент дает сам себе — «Я могу радовать себя сам». И, следовательно, **«Мое благополучие уже не зависит от настроения других, и я могу освободиться от страха наказания».** «Что Вы чувствуете сейчас?» — главный вопрос терапевта. Любое проявление радости, гордости, удовлетворения, хорошая мысль, остроумная фраза — на всем терапевт акцентирует внимание клиента. «Это Ваша радость! Это Вы сами сделали для себя!»

Драйвер «Будь сильным» и сценарный паттерн «Никогда»

Сценарное послание из Родителя: **«Ты благополучен лишь тогда, когда скрываешь свои чувства и желания от других. Не давай им повода думать, что ты слабый».** Слыша из Адаптивного Ребенка, клиент подчиняется этому посланию, закрывая доступ внешним сигналам. При этом его лицо становится безучастным, он мало двигается и говорит ровным, неэмоциональным тоном. Подобно Танталу он окружен бесценными дарами жизни, морями поглаживаний, но он не просит их, он сильный и выше этого. Возможно, клиенту нужна помощь, поддержка и сочувствие, но он не сделает ни шага в их направлении. Сбросив «железную маску», он начинает проявлять эмоции, просить и раздавать поглаживания, так освобождаясь от сценария «Никогда». Теперь его девиз: **«Будь открытым, спонтанным и искренним. Смелее, расскажи о своих чувствах. Будь прямым и открытым в желаниях».** Для клиента очень полезны навыки умения давать-получать — просить поглаживания. Здесь особенно полезны навыки применения гештальт-техник с отреагированием скрытых, закапсулированных эмоций.

Драйвер «Пытайся», сценарный паттерн «Всегда»

«Чтобы быть благополучным, ты должен пытаться и пытаться», — говорит Родитель клиента, и его Адаптивный Ребенок только и пытается. Он ничего в действительности не делает, не добивается, и остается в своем сценарии.

Слова человека с этим драйвером: «пытаюсь», «стараюсь», «как бы», «пробую». Тон голоса глухой или приглушенный. Выражение лица — напряженное, со складками у переносицы, глаза сужены. Он весь напрягается, так он старается все понять и не пропустить, что даже подается вперед и приставляет руку к уху. Клиенту может не нравиться его жизнь и положение дел, и он будет пытаться изменить ситуацию, опять же не делая ничего реально... Девиз к изменению: **«Делай! Смелее вперед, и ты добьешься своего!»** С клиентом по шагам разрабатывается стратегия изменения. Ведется дневник, записываются сны, эмоции, которые возникают при отработке новых продуктивных паттернов поведения. Терапевт поощряет и дает поглаживания за дела и реальные действия, совершаемые клиентом на пути разрушения привычного драйверного ничегонеделания.

Драйвер «Спеши»

Драйвер «Спеши» очень необычен. С одной стороны, он задает ритм действиям, с другой — он оправдывает плохой результат. Например, «Я так спешил на встречу с Вами, что забыл бумаги, которые Вам нес». «Я не успела сделать домашнее задание, зато вовремя пришла на семинар». Например, Ирина все откладывает на последний момент.

Ограниченное количество времени является для нее мощным стимулом. Она активизируется, становится подвижной, у нее повышается жизненный тонус. Она всегда опаздывает на 30 минут, но попробуй скажи ей об этом. В этот момент она — боец в «боевой раскраске» — глаза горят, лицо красное, тело наклонено вперед, она влетает в аудиторию. Ее выигрыш — в этой энергетике. По-видимому, она ощущает себя благополучной именно в таком состоянии.

Работать с клиентами с таким драйвером сложно, так как они сами не осознают его неудобств. От этого драйвера страдают другие. Разрушение драйверного поведения клиента в осознании им того, что у него достаточно времени, чтобы прийти вовремя. У него достаточно времени, энергии и зрелости, чтобы не спеша выйти и прийти вовремя. Терапевт поощряет у клиента дисциплинированность и ответственность.

Функции драйверов

Итак, драйвер толкает человека на определенное поведение и дает ему за это чувство благополучия. «Ты благополучен тогда, когда ты в драйвере — радуешь других, спешишь или безупречен», если ты не выполняешь условия драйвера — ты не благополучен.

Драйверы передают своим детям родители с установками неблагополучия. Вы помните, что ребенок рождается со 100% благополучием, он видит мир реальным, полным возможностей и чудес. Когда же родители надевают на него «очки неблагополучия», мир искажается.

Ребенок может даже стать слепым, и тогда родители дают ребенку драйвер — универсальный инструмент для жизни вслепую. Ребенок растет и выбирает себе пару и близкое окружение с такими же искажениями мира. Например, для наших советских женщин характерны были драйверы — «Будь сильной» и «Радуй других». Непритязательная, скромная, работающая на износ. Если падает, то замертво, больше не встает никогда. Для современ-

ных девушек предпочтительное драйверное поведение — «Будь совершенной» и «Радуй других». Они изнуряют себя диетами в стремлении быть сногшибательными, как топ-модели. Они ставят свое благополучие в зависимость от направления моды, субкультуры, мнения ровесников, значимых людей, от чего угодно, только не от себя самих.

Драйверы обеспечивают условное благополучие. **Я чувствую себя хорошо только при условии, что я выполняю условия драйверного поведения, например, радую других или совершаю усилия, чтобы стать совершенной. Как только я выхожу из-под контроля драйвера, например, убеждаю себя, что я и так само совершенство, включаются механизмы обесценивания.** И мой внутренний голос из негативного Карающего Родителя говорит: «Да посмотри на себя, еле в юбку влезла, корова. Тоже мне совершенство! На тебя смотреть не хочется, а уж радоваться — тем более».

У драйверов есть еще один подводный камень. Достигнуть конечной цели, постулируемой драйвером, невозможно. Какие бы усилия ни предпринимал человек, он никогда не достигнет пьедестала, на котором «Само совершенство» или «Самый сильный». И это ловушка для Адаптивного Ребенка. И одновременно стимул для роста, развития и стремления к цели — пусть и эфемерной. Ловушка, потому что негативный Родитель всегда найдет с кем сравнить и обесценить результат Ребенка. Но в погоне за этими, пусть условными, поглаживаниями человек на самом деле совершенствуется, становится сильнее, находит радость в общении с другими.

Т. Кеплер выделяет благополучные и неблагополучные сценарные модели и соответствующие им варианты драйверов. Пять негативных драйверов исходят из негативной части Родителя. Их цель — подтвердить позицию неблагополучия и усилить негативное воздействие сценария. Например, негативная форма драйвера «Пытайся» может звучать как «Надрывайся».

Благополучные драйверы (разрешения) исходят от позитивной части Заботливого Родителя и имеют целью ослабить влияние сценарных предписаний и усилить позицию благополучия. Т. Кейлер сравнивает действие драйверов с батарейками, подзаряжающими экзистенциальную позицию человека. Если родители зарядили батарейку своего ребенка положительно, то ребенок долго еще будет получать теплые токи радости и счастья. Если же заряд отрицательный, то позиция ребенка окажется неблагополучной и, чтобы ее изменить, он будет нуждаться в полной перезарядке своей батарейки.

Отрицательный заряд «батарейки» принуждает человека собирать для подзарядки лишь пинки и условные поглаживания, искусно избегая радости и удовольствий с помощью механизмов игнорирования и обесценивания и оставаясь в рамках своего сценария. Чтобы стать счастливым, такому человеку нужно прекратить сбор пинков, отключив батарейку неуспешности.

У драйверов есть еще одна функция — защитная. Они защищают от разрушительных действий приказаний, посланных из негативного, фрустрированного Детского эго-состояния реального родителя.

Эти приказания являются транзакцией между Детскими эго-состояниями, например, матери и ее сына. Мы уже рассматривали двенадцать групп родительских предписаний и их разрушительное воздействие.

Итак, драйверы защищают от негативных предписаний, приказаний. Пока человек выполняет условия контрприказа (исходящие от позитивного Родителя своих родителей) и использует драйверное

поведение, он не обязан выполнять приказы (предписания, негативные Детские послания своих родителей) и может поэтому чувствовать себя условно благополучным. **Если же справиться со стрессовой ситуацией с использованием драйверного поведения не удастся, человек остро чувствует свое неблагополучие и подпадает под действие приказов.** Каждый раз при проигрывании такой последовательности человек проживает свой сценарий в миниатюре, одновременно подкрепляя его.

Важно отметить, что работа по разрушению неэффективного, деструктивного сценария возможна на любом этапе, с любыми сценарными элементами. Начинаете ли Вы работу с драйверным поведением или сценарными паттернами, с родительскими предписаниями— вы разрушаете сценарий. В этом большое преимущество сценарного анализа. Разрыв любого звена приводит к разрушению всей конструкции. Только, разрушив одно, важно создать новое!

Материал взят из **Макаров В.В., Макарова Г.А.**

Транзактный анализ — восточная версия.— М: Академический Проект, ОППЛ, 2002. — 496 с. — (Библиотека психологии, психоанализа, психотерапии).
