

В 2017-2018 году проект
осуществляется при
поддержке
Фонда президентских грантов



**ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**

КУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «ВРЕМЯ ЖИТЬ»



ДЛЯ КОГО ПРОВОДИТСЯ КУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ :

Для специалистов (руководителей арт-студий, психологов, художники), а также волонтеров Благотворительного Драматерапевтического проекта «Время Жить» , работающих с детьми в детских домах и приютах.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ :

Познакомить специалистов с условиями и требованиями к участию в проекте. Разъяснить суть и методы арт-терапевтической работы студии, особенностей взаимодействия с детьми-сиротами, а также с персоналом и администрацией ДУ. Сформировать и сплотить команды из трех специалистов (режиссер, психолог, художник) для работы в конкретном ДУ. Повысить психологическую и эмоциональную грамотность участников проекта, их уровень осознанности и ответственности, прояснить их мотивацию и ожидания, помочь выявить скрытые цели, личные динамики и травмы, предупредить выгорание.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ :

Познакомить с понятием жизненного сценария и сценарного программирования, основными видами запретов, которые ложатся в основу сценария и того, как они проявляются. Осознание и нахождение своих сценарных запретов, поиск здоровых альтернатив, преодоление ограничений. Контрсценарий, эписценарий, компромиссные решения.

ВЕДУЩИЙ :

Психолог Бондарева Елена, системный семейный терапевт.

Глава из книги Й. Стюарта, В. Джойнса "ЖИЗНЕННЫЙ СЦЕНАРИЙ" (отрывок)

Психотерапевты Боб и Мери Гулдинг обратили внимание, что в основе ранних отрицательных решений у разных людей вновь и вновь обнаруживаются двенадцать запретительных тем. Они составили список этих двенадцати запретов, который мы приводим далее.

Каждому запрещению соответствует какое-то разрешение. При анализе сценария запреты принято записывать начиная со слова "не", а разрешения – со слова "можно".

Обратите внимание, что "не" и "это хорошо" – не просто противоположности. "Не" выражает полный запрет, указание что-то не делать. С другой стороны, выражение "это хорошо" не содержит в себе указания что-то делать. Напротив, оно предлагает человеку, принимающему данное послание, самому *решить*: делать это или не делать.

Важно учитывать также, что наименования запретов и разрешений представляют собой лишь вербальные метки, применяемые для удобства в ходе анализа сценария. Как таковые, запрещения и разрешения передаются ребенку главным образом по невербальным каналам.

ДВЕНАДЦАТЬ ЗАПРЕТОВ

Не Живи (Не Существовай)

Если вы подумывали когда-нибудь о самоубийстве, то скорее всего ваши сценарные послания включают в себя этот запрет на существование. Это вероятно и в том случае, если вы когда-либо ощущали себя никчемным, бесполезным или недостойным любви существом.

Возможно, вы припоминаете, как кто-то из родителей когда-то говорил вам нечто вроде "я убью тебя за это!" или "лучше б ты на свет не появлялся!" Воспоминание о таких вербальных посланиях может служить подтверждением присутствия в вас данного запрета, однако основное его содержание было усвоено благодаря невербальными сигналами в более раннем возрасте.

Зачем родители запрещают жить собственному ребенку? Как правило, это происходит потому, что родитель в состоянии Ребенка чувствует, что ребенок чем-то обделяет его или угрожает ему. Предположим, молодой человек женился и стал отцом. Видя, что жена отдает большую часть сил и внимания новорожденному, отец может оказаться заброшенным резинкой в детство. Не подозревая об этом, он вновь испытывает то, что испытывал в возрасте двух лет, когда в семье появился новый ребенок. В двухлетнем возрасте он очень боялся, что ему больше никогда не будут уделять достаточно внимания. Как он мог вернуть себе Мамину любовь? По-видимому, единственно возможный шанс для себя он усматривал в смерти младенца. Теперь, будучи взрослым, он может невербально проявлять те же убийственные тенденции по отношению к собственному ребенку.

Или, скажем, у женщины уже есть несколько детей и больше иметь их она не хочет. Под давлением семьи или "случайно" она все же рождает еще одного. Ее внутренний Ребенок кричит: "Нет! Больше не надо! Хочу, чтобы теперь уделяли внимание моим нуждам!" Скорее всего она будет подавлять гнев своего Ребенка, не признаваясь в ней даже самой себе. Тем не менее, она сообщает младенцу о своем неприятии окольными путями. Возможно, она делает все необходимое для удовлетворения его физических нужд, но никогда ему не улыбается и редко с ним разговаривает.

В случаях, когда родитель оскорбляет ребенка или бьет его, послание "не живи" передается открыто.

При анализе сценария запрет на жизнь обнаруживается довольно часто. Учитывая его возможные смертельные последствия, это может показаться странным. Но вспомним, что младенец легко усматривает угрозу смерти и в тех поведенческих проявлениях родителей или внешних событиях, которые взрослому представляются совершенно безобидными. Вспомним также, что малое дитя

может путать действия с побуждениями к действию. Скажем, желая смерти своему брату, ребенок решил: "Я убийца и заслуживаю смерти". То есть наложил на себя данный запрет *сам*.

То же может произойти, если мать неявно сообщит ребенку: "Своим рождением ты причинил мне ужасную рану". (Берн называл это "Сценарием с Разорванной Мамой".) В результате ребенок может решить: "Я покалечил или даже убил Маму тем, что родился. Следовательно, я представляю опасность для людей, так как могу покалечить или убить их уже одним своим присутствием. Значит, я сам заслуживаю того, чтобы меня покалечили или убили".

Ребенок может слышать от родителей и такие высказывания: "Если бы не ты, я мог бы закончить институт, отправиться путешествовать, выйти замуж за приличного человека..."

Поскольку запрет на жизнь налагается сплошь и рядом, почему большинство людей не кончают жизнь самоубийством? К счастью, люди в высшей степени изобретательны по части поводов остаться в живых. Ребенок, который несет в себе запрет на жизнь, как правило очень рано принимает *компромиссные решения*, чтобы защитить себя от фатального исхода. Это решения типа: "Я вполне могу жить и дальше *до тех пор, пока...*" Многоточие может быть заполнено чем угодно, например: "... буду много работать" или "... не буду сближаться с людьми". Более подробно мы рассмотрим компромиссные решения в конце главы.

Не Будь Собой

Этот запрет может налагаться на ребенка родителями, у которых родился мальчик, а они хотели девочку или наоборот. Невербально они сообщают ему: "Не будь лицом своего пола". Это может выразиться в выборе имени: девочку могут назвать мужским именем, а мальчика – женским. Родители могут одевать девочку "под сорванца", а мальчика рядить в кружевные воротнички с бантами. Во взрослой жизни человек с таким запретом может продолжать носить одежду и культивировать манеры, свойственные лицам противоположного пола.

Запрет быть собой может иметь более общий характер и означать просто "не будь собой, будь каким-то другим ребенком". Родители могут предпочитать младшего ребенка старшему или брата сестре. Мать, которая не принимает свое дитя, может постоянно сравнивать его с другими детьми: "Маленький Джонни уже катается на двухколесном велосипеде – какой умница! А ведь он на год младше тебя". В данном случае у матери может быть некий образ "идеального ребенка", которого она хотела бы иметь. Поэтому она положительно реагирует лишь на те проявления своего действительного ребенка, которые напоминают ей этот образ, а к остальным относится пренебрежительно.

Родители также могут делать замечания вроде того, что "ты совсем как неудачник дядя Гарри". Соответственно, чем больше ребенок напоминает своим поведением дядю Гарри, тем больше поглаживаний получает.

Не Будь Ребенком/Не будь маленьким

Это еще один запрет, налагаемый родителями, которые в состоянии Ребенка ощущают угрозу со стороны собственного младенца. Но вместо того, чтобы желать избавиться от этого младенца непосредственно, Ребенок в родителе говорит: "Здесь есть место только для одного малыша, и этот малыш – я. Тем не менее я согласен терпеть тебя, если ты будешь вести себя как взрослый, а не как ребенок". В дальнейшем это может выражаться в таких вербальных посланиях: "Ты уже большой, чтобы..." или "Большие мальчики не плачут".

Запрет быть ребенком налагают и такие родители, которым в детстве самим не разрешали вести себя по-детски, и которые поэтому чувствуют угрозу в детском поведении. Они могли воспитываться в строгих семьях, где мерилom ценности человека были лишь конкретные дела и поступки.

Иногда этот запрет налагают на себя старшие или единственные в семье дети. Наблюдая перебранку между Папой и Мамой, единственный ребенок может решить: "Никого, кроме меня, поблизости нет. Значит, конфликт возник из-за меня. Следовательно, мне нужно что-то с ним делать. Надо бы поскорее вырасти, чтобы я мог с этим справиться". Точно так же старшие дети могут решить, что они отвечают за своих младших сестер и братьев.

Если вы чувствуете себя в отношениях с детьми неуютно, то, возможно, несете в себе запрет быть ребенком. Это может оказаться верным и в том случае, если вы ведете себя скованно на вечеринках и подобных ситуациях взрослого досуга. Иногда в качестве вариантов запрета "Не Будь Ребенком" упоминаются "Не Радуйся" и "Не Веселись". Разумеется, чтобы радоваться или веселиться нам не обязательно находиться в состоянии Ребенка. Но если ребенком вы решили, что радуются и веселятся только дети, а *вам* надлежит быть серьезным маленьким взрослым, то можете цепляться теперь резинкой за это детское решение всякий раз, когда вам представляется возможность повеселиться.

В некоторых семьях ребенка, если он слишком весел, могут называть лентяем или греховодником. Здесь могут бытовать магические верования в то, что если тебе *очень* хорошо, наверняка случится что-то нехорошее. Соответственно, магическое средство отвращения зла состоит в том, чтобы чувствовать себя не очень хорошо.

Не Взрослей/Не расти

Нередко этот запрет налагается на младшего ребенка в семье. Родители в состоянии Ребенка могут сопротивляться тому, чтобы в семье не осталось никого маленького. Возможно, они усматривают свою ценность лишь в своей способности быть хорошим отцом или матерью. Если их дитя вырастет, они лишатся ощущения собственной значимости. И наоборот, этот запрет может налагаться родителями, которые сами так и не стали взрослыми. Они хотят, чтобы ребенок оставался их маленьким "товарищем по играм".

Иногда запрет "Не Взрослей" воспринимается как "Не Покидай Меня". Женщина средних лет, которая посвятила себя уходу за вечно недовольной ею матерью преклонного возраста, может нести в себе запрет такого рода.

Другим вариантом запрета на взросление служит запрет на сексуальность. Нередко такой запрет налагается отцом на дочь в детском возрасте, когда тело ее начинает обретать явно женские черты. В состоянии Ребенка отец испуган своим сексуальным откликом на нее. Он посылает ей невербальные сигналы физического отстранения, которые могут быть восприняты маленькой девочкой как запрет взрослеть и становиться сексуально привлекательной женщиной.

Не Достигай/Не будь успешным

Этот запрет налагает родитель, который в состоянии Ребенка ревниво относится к достижениям сына или дочери. Предположим, отец вырос в бедной семье. Он вынужден был работать с пятнадцати лет и не имел возможности учиться в институте. Теперь, в результате его многолетнего труда он и его дети достигли материального благополучия. Он платит за то, что его дочь ходит в престижную школу, после окончания которой сможет поступить в университет.

Видя достижения дочери, отец может гордиться ею как родитель. Однако в состоянии Ребенка он, сам того не сознавая, испытывает черную зависть к открывающимся перед дочерью перспективам, которых у него никогда не было. Что, если она и в самом деле преуспеет в учебе? Не докажет ли это, что она лучше его? Отец может невербально запретить ей достичь этого, хотя на поверхностном уровне заставляет хорошо учиться.

Школьник, который принял сценарное решение подчиниться запрету "Не Достигни Этого", обычно

хорошо учится в школе и старательно выполняет все задания. Но когда дело доходит до экзаменов он, как правило, находит какой-то способ перечеркнуть свои усилия. Он может переволноваться и сбежать с экзамена. Он может "забыть" сдать какую-то важную работу. Он может даже заработать нервный срыв или обнаружить, что не может читать.

Нельзя (Не Делай Ничего)

Всеобъемлющее послание "Нельзя!" означает: "Ничего не делай, так как все, за что бы ты ни взялся, настолько опасно, что лучше вообще ничего не делать". Если человек во взрослой жизни никак не решит, что ему делать, все время чувствуя при этом, что застрял в мертвой точке, и тем не менее ничего не предпринимая для выхода из этой ситуации, вполне возможно, он несет в себе такое сценарное послание.

Запрет "Нельзя!" налагается родителем, который в состоянии Ребенка испытывает ужас от мысли, что его дитя причинит себе вред, если будет делать что-то вне родительской опеки. Основанием для этого ужаса служит собственный сценарий родителя, а не объективная действительность. Такой родитель может сказать, например: "Джонни, походи посмотри, что там делает твоя младшая сестра, и скажи ей, чтобы она этого не делала".

Не Высовывайся/Не будь важным

Люди, которые несут в себе такое послание, панически боятся брать на себя какую-либо ведущую роль. Они "проглатывают язык", когда их просят выступить на собрании. На работе они могут прекрасно зарекомендовать себя на подчиненной должности, но никогда не добиваются при этом продвижения по службе или уклоняются от него. Другой вариант этого запрета – "Не Проси Того, Что Ты Хочешь".

Это еще одно сценарное послание, обусловленное родительским импульсом неприятия ребенка. Родитель в состоянии Ребенка невербально дает ему знать: "Я буду терпеть твое присутствие, малыш, до тех пор, пока ты понимаешь, что ты и твои желания здесь ровно ничего не значат".

Не Связывайся/Не принадлежи/Не будь своим

Индийский государственный деятель Пандит Неру говорил: "Когда я среди европейцев, я чувствую себя индусом. Когда я среди индусов, я чувствую себя европейцем". Не исключено, что родители Неру наложили на него запрет "Не Связывайся". Подчиняясь этому запрету, человек чувствует себя "посторонним" в любых группах, и его скорее всего будут считать "нелюдимым" и "необщительным".

Это послание может передаваться в форме определения, когда родители постоянно говорят ребенку, что он "замкнутый", "трудный" или "не такой, как все дети". Последнее может быть связано с укорами ("белая ворона") или подчеркиваться в качестве положительного признака "исключительности", "необыкновенности". Кроме того, этот запрет может быть усвоен также путем подражания социальной замкнутости родителей.

Не Будь Близким

Это может предполагать запрет на физическую близость. Часто такой запрет усваивается путем подражания родителям, которые редко прикасаются друг к другу или к ребенку. Другая форма данного запрета – "Не Будь Эмоционально Близким". Это послание может передаваться из поколения в поколение в семьях, где не принято говорить о своих чувствах.

Ребенок может сам наложить на себя запрет "Не Будь Близким" в ответ на постоянный отказ

родителя от физического контакта. Ребенок может тянуться к родителю опять и опять, вновь и вновь не встречая взаимности. В конце концов он может решить, что желанная близость не стоит боли отверженности.

Вариантом запрета на близость служит сценарное послание "Не Доверяй". Иногда таким посланием для ребенка служит внезапный уход или смерть родителя. Будучи не в состоянии понять подлинные причины исчезновения родителя, младенец может прийти к выводу: "Больше никогда никому не поверю, что он в случае необходимости окажется рядом". Запрет "Не Доверяй" может быть усвоен и в тех случаях, когда родитель оскорбляет, пытается обмануть или использовать ребенка в своих целях. Ребенок решает: "Чтобы оградить себя от этого, буду держаться от тебя подальше".

Следуя подобным решениям во взрослой жизни, такой человек может быть неизменно подозрительным к окружающим его людям. Даже если они тепло к нему относятся и полностью принимают, он все равно будет пытаться отыскать в этом отношении какие-то признаки неприятия. Если другой человек отказывается отвергать его, он может подвергнуть эти отношения "испытанию вплоть до разрушения", после чего сказать: "Я же говорил!"

Не Будь Здоров (Не Будь Психически Здоров)

Представим, что Папа и Мама занятые люди, которые целый день пропадают на работе. Они любят свою дочь, но когда вечером возвращаются домой, они не в силах уделять ей достаточно внимания.

Затем дочь заболела и не смогла посещать детский сад. Мама остается дома, чтобы ухаживать за ней. Папа делает то, чего раньше почти никогда не делал, – он читает ей сказки перед сном.

В своем проницательном Маленьком Профессоре девочка делает вывод: "Чтобы получать необходимое мне внимание, я должна болеть". Сами того не ведая, родители налагают на нее запрет быть здоровой. Если она подчинится ему во взрослой жизни, то, возможно, будет применять сценарную стратегию недомогания, когда в отношениях с людьми или на работе у нее будет что-то не ладиться.

Иногда запрет быть здоровым налагается с помощью определений, постоянно повторяемых родителями родственникам и соседям: "Вы же знаете, это слабый, болезненный ребенок".

Вариант данного запрета "Не Будь Психически Здоров" нередко усваивается путем подражания родителю или родственнику, страдающему каким-то психическим расстройством. Кроме того, ребенку могло удаваться обратить на себя внимание лишь в том случае, если он вел себя достаточно безумно. Этот запрет может усиливаться негласными правилами фамильной "эстафеты безумия".

Не Думай

Запрет "Не Думай" может налагаться родителем, который постоянно унижает способность ребенка мыслить. Маленький Джеймс с гордостью показывает Папе свою первую попытку написать собственное имя. Отец презрительно хмыкает: "Хм, грамотей нашелся." Иногда запрет думать усваивается путем подражания, скажем, истеричной матери, наблюдая которую дочь приходит к выводу: "Когда женщины хотят чего-то добиться от мужчин, они отключают мышление и отдаются чувствам". Запрет думать может означать также: "Думаю о чем угодно на свете, только не о том, с чем имеешь дело в настоящий момент".

Следуя запрету "Не Думай", взрослый человек как правило теряется перед лицом проблем или сокрушается по их поводу вместо того, чтобы думать над их разрешением.

Два других варианта запрета думать: "Не думай о X" (где X может означать секс, деньги и т.д.) и "Не думай то, что ты думаешь, – думай то, что я думаю".

Не Чувствуй

Этот запрет может налагаться родителями, которые сами подавляют свои чувства. Существуют семьи, где запрещено любое проявление чувств. Но чаще какие-то чувства разрешаются, а какие-то запрещаются. Поэтому запрет чувствовать может интерпретироваться как "Не чувствуй гнев", "Не чувствуй страх" и так далее.

Иногда это послание может быть прочитано как "Чувствуй, но не показывай этого". Другие дети сталкиваются с более жестким запретом, обязывающим их вообще не испытывать каких-то конкретных эмоций. Маленьких мальчиков, например, постоянно наставляют: "Большие мальчики не плачут" или "Будь храбрым, как солдат!" Эти лозунги переводятся как "Не испытывай чувство печали" и "Не испытывай чувство страха".

В некоторых семьях послание "Не Чувствуй" означает "Не испытывай физических ощущений". Нередко такой запрет налагается в раннем детстве. Если он достаточно силен, то может стать источником серьезных проблем во взрослой жизни. Например, у ребенка, обязанного не испытывать чувство голода, впоследствии могут развиваться пищевые расстройства. По мнению ряда терапевтов, практикующих ТА, послание "Не испытывай ощущений" лежит в основе некоторых психозов.

Еще один вариант этого запрета: "Не чувствуй то, что *ты* чувствуешь, – чувствуй то, что *я* чувствую". При этом мать может говорить сыну: "Я проголодалась. Что будешь кушать?" или "Что-то мне холодно, пойдешь одень свитер".

ЭПИСЦЕНАРИЙ

Фанита Инглиш описала один особо губительный тип сценарного послания, который она назвала *эписценарием*. В этом случае родитель налагает запрет, сопровождая его невербальным посланием: "Надеюсь, это случится с тобой, так что ему не придется случаться со мной".

Например, мать, на которую в детстве наложили запрет "Не Живи", может впоследствии наложить его на сына или на дочь. В своем Маленьком Профессоре она считает, что обретет тем самым магическое освобождение от своего собственного заклатья. На психологическом уровне она сообщает ребенку: "Если ты загнешься, может мне и не придется". Таким образом, запрет в данном случае напоминает "горячую картошку", перебрасываемую от одного поколения другому.

Иногда эписценарий может принимать форму семейной задачи или семейного проклятия, когда каждое последующее поколение ожидает предположительно один и тот же исход. Фанита Инглиш описывает случай с молодым человеком, который какое-то время принимал наркотики. Потом он заинтересовался психологией, бросил наркотики и начал работать психотерапевтом. Однако вскоре стало очевидным, что он работает против некоторых своих клиентов, посылая им неявные послания: "Не упорствуй и отправляйся в сумасшедший дом!"

Его супервизор обнаружил это и молодой человек сам стал клиентом психотерапевта. Благодаря анализу своего сценария он осознал, что получил указание "отправляться в сумасшедший дом" (Не Быть Психически Здоровым) в качестве "горячей картошки" от своей матери. Чтобы выполнять этот запрет, ему пришлось принимать наркотики. Психотерапевтом он стал в попытке перебросить свою "горячую картошку" клиентам. Когда он проанализировал историю своей семьи, то обнаружил, что тот же "сумасшедший" эписценарий передавался в его семье по крайней мере в течение последних двух поколений. До сумасшедшего дома дело ни разу не дошло. Каждое поколение было уверено, что избежало этого исхода благодаря магическому акту передачи "горячей картошки" кому-то другому.

КАК РЕШЕНИЯ СВЯЗАНЫ С ЗАПРЕТАМИ

Мы уже неоднократно подчеркивали, что родительские запреты не могут *заставить* ребенка написать какой-то определенный сценарий. Ребенок сам *решает*, что делать с налагаемыми на него запретами. Один ребенок может принять запрет в его исходном виде. Другой может творчески преобразовать наложенный запрет, чтобы смягчить его воздействие. Третий может просто отказаться принимать его.

Предположим, маленький мальчик получил от матери в наследство запрет "Не Живи". Он может принять его буквально и безоговорочно, кончив жизнь самоубийством в детском или взрослом возрасте. Это самоубийство может быть явным или принять форму "несчастного случая", например, в результате быстрой езды на автомобиле в нетрезвом виде.

Или ребенок может принять магическое решение сместить воздействие запрета "Не Живи", убив вместо себя кого-нибудь другого. Это приведет к написанию рокового сценария, развязкой которого будет не самоубийство, а убийство.

Магическое решение может принять и такую форму: "Если я смогу перестать жить так, как живут нормальные люди, то мне, возможно не придется умирать на самом деле". Это дает роковой сценарий с "сумасшедшей" развязкой.

Наряду с такими трагическими решениями возможна и другая крайность, когда младенец в силах осознать: "Это послание о проблеме моей матери, и меня оно не касается", полностью отвергнув тем самым запрет на жизнь. Дети, которые приходят к подобным решениям, по словам Гулдингов, "...становятся маленькими психиатрами или священниками, так как исследуют свою семью и пытаются ее исцелить, спасая свою жизнь осознанием того факта, что вся эта патология не имеет к ним отношения". Многие из таких "маленьких психиатров и священников" со временем становятся большими психиатрами и священниками, и неплохими психиатрами и священниками.

У ребенка всегда есть возможность обратить запрет себе на пользу так, чтобы он принес ему положительные, а не отрицательные результаты. Например, маленький мальчик, который получал послания "Не будь лицом своего пола", может вырасти мужчиной, обладающим многими традиционно "женскими" положительными качествами, – эмпатией, сердечностью, глубиной чувств.

Другой способ избежать воздействия запретов состоит в принятии *компромиссных решений*. В этом случае ребенок с помощью изобретательного Маленького Профессора комбинирует разные сценарные послания с тем, чтобы остаться в живых и как можно полнее удовлетворить свои потребности. Такие компромиссные решения, которые часто обнаруживаются в ходе сценарного анализа, служат важным элементом для понимания внутренних механизмов сценария. Далее мы рассмотрим разные виды компромиссных решений и увидим, как они используются для защиты от губительных запретов. Практика показывает, что чаще всего дети защищаются от запрета на жизнь, поэтому мы будем использовать его в большинстве наших примеров.

Запрет прикрывается контрзапретом