

КТО ОТВЕТИТ ЗА ОШИБКУ?

"Я думаю, что не только трудно, но и невозможно хорошо воспитывать детей, если сам дурен, и что воспитание детей есть только самоусовершенствование, которому ничто не помогает столько, как дети. Все воспитание состоит в большем и большем сознании своих ошибок и исправлении себя от них". Л. Толстой.

Десятки, сотни, тысячи и тысячи людей живут с проблемами, решить которые они не могут. В нашей стране мало кто знает, куда пойти с ними, у кого просить помощи. Психоаналитические практики и до сих пор некоторым кажутся чем-то вроде острой, но совершенно несерьезной игры. Легких времен, наверное, никогда не было, но все-таки наше время наиболее тяжелое за последние десятилетия. Если жизнь вошла в тупик, к кому пойти за советом и помощью? К родителям? Они измотаны вечными проблемами. Кучило? Вряд ли ему будет от тебя. В церковь? Еще не научились. А очень жаль. Великие люди прошлого и настоящего времени (Пушкин, Толстой, Чехов, Достоевский, Сухомлинский, Грановская, Франкл, и др.) подчеркивали значение веры в становлении любого человека независимо от возраста. Причем, это не только вера в бога, но просто вера во что-то высокое и важное. "Кондрат уже давно не верит в бога, а верит в коммунистическую партию", - писал Шолохов. И эта была вера в лучшую жизнь и братство народов всего мира, она долгое время управляла замечательными помыслами народа. Крушение веры очень тяжело переживается любым человеком, будь то в стране или в родной семье. В родной семье дети верят в непогрешимость своих родителей, даже если на самом деле это не совсем так. Они всегда хотят опираться на достойных людей, подражать им, походив на них. Самые близкие люди – родители – понимают это в большинстве случаев и желают соответствовать. Многие из них понимают, что своим поведением, суждениями о вещах и людях они создают сценарий будущей жизни ребенка, которому он будет следовать, не всегда осознавая это. Ребенок переймет и любимые это-состояния родителей. Он будет играть роль Родителя или Ребенка исходя из того, как взаимодействовали с ним его реальные родители в раннем детстве. Он все запомнит и будет подражать. Хорошо, если это будет адекватно ситуации и будет поощряться окружающими. Если же это будет смешно и неадекватно, сложности общения могут сделать человека Неудачником, создавая неприятные самоощущения постоянно. В связи с этим ответственность родителей за жизнь ребенка приобретает весомые размеры.

Но каждый ли родитель способен взять ответственность за тех детей, которые получили от него негодные и деструктивные сценарии жизни, научившись от него лицемерить, врать, воровать, капризничать или мстить? Современная статистика показывает неуклонный рост преступлений, изощренности их характера. Болезни общества выливаются в конфликты горячих точек, в локальные войны и ненависть к инакомыслящим. И везде в этом участвует чей-то повзрослевший ребенок. И организует это тоже чей-то ребенок. Кто научил его быть человеком недобрым, человеком глупым к страданиям, болезням и смерти? Скорее всего, основу этому заложила семья, система отношений в ней и позиция родителей по отношению к ребенку. Трагические последствия для будущей жизни ребенка могут заложить конфликты между членами семьи, особенно между родителями, их равнодушное отношение к ребенку либо излишняя требовательность к успехам его, недовольство полом родившегося, временем появления, физической полноценностью и многими другими обстоятельствами. Недовольство вторым супругом, перенесенное на похожего на него ребенка, – особенно часто встречающаяся причина сложностей жизни последнего. Нам в своей практической психологической работе приходилось часто видеть людей, жизнь которых предьявляла к ним непомерные требования. Самое обидное, что объективно они обладали всеми качествами для ее разумной организации, но страдали от чувства вины, тревожности, подозрительности, приступов депрессии, не отличая причину от следствия. Поступив в Университет им. А.И.Герцена, они на кафедре психологической помощи и в университетской службе сопровождения студентов получили уникальную возможность разобраться в себе, начали понимать истоки тоски, тревожности и страхов, с которыми они долго шли по жизни. Следует заметить, что только при условии самоактуализации энергия людей идет на реализацию их собственного потенциала. В соответствии со своими способностями, намерениями, с неповторимым темпераментом, с заложенным с детства характером он будет при благоприятной ситуации избирать свои, именно свои, способы поведения в той или иной обстановке. Тогда он не окажется в какой-то момент перед необходимостью признать, что всю свою жизнь потратил не на то, чего хотел и пришел не туда, куда собрался. В ходе тренинга и индивидуального консультирования с использованием "Песочной терапии" у них сложилось понимание истории своего развития, картина влияния членов семьи и, особенно, матерей на искажение картины мира в глазах своего отпрыска, который любил и копировал кого-то из родителей. К сожалению, такие случаи нередки. И только на тренинге, в присутствии других таких же людей, он начинает понимать, откуда у него взялись все эти странности и что с ними делать.

К нам обратилась студентка - стройная, красивая, молодая женщина 25 лет с довольно странной просьбой "Помогите мне спасти свою семью. У меня прекрасный муж. Замечательный ребенок 2 лет. Но я несчастна. Разводиться не решаю. Не хочу, чтобы мой ребенок был сиротой при живом отце, да еще таким хорошим". Работа наша оказалась очень длительной и трудной, несмотря на кажущуюся простоту обращения и самой проблемы. Её сразу заинтересовала Песочная терапия, где можно было строить "мир на песке" по своему усмотрению. Но в процессе построения она всегда торопилась, как будто бы ту проблему, которая перед ней стояла, она могла решить быстрее. После построения подноса она спешила начать рассказывать, но не о подносе, а о своей жизни, муже и матери. В связи с таким выраженным желанием обсуждать и анализировать супружеские отношения, мы решили применить транзактный анализ общения, по Э.Берну. На примере этой женщины хочется показать достаточно часто встречающийся недуг – деструктивный сценарий жизни, скопированный с родителей и в своей семье.

Оля – назовем ее так – была первым ребенком у матери. Об отце она знала понаслышке. Он покинул семью за 7 месяцев до её рождения. Мать говорила, что он был очень красивым, но очень трудным в общении. От контактов с ним она девочку охраняла, тем более, что он особенно и не настаивал. Через год в семье появился новый мужчина, через два – родилась сестра. Еще через два – брат. Мужчины надолго не задерживались. Оля знает их "отчим – 1, отчим – 2, отчим – 3". Обо всех она отзывалась положительно. Все они были моложе мамы на 5-12 лет и много времени проводили с детьми, так как ни один из них не ходил на работу. Маму характеризует как человека властного, нетерпеливого, постоянно "гонящего по квартире" детей и мужей. Она много и стабильно зарабатывала, очень гордилась своей самостоятельностью. Яркая внешность и молодость открывала ей дорогу к общению с большим количеством мужчин, но браки ни разу не заключались. Себя она называла "цыганкой, свободной как ветер". Метафора работала. Но девочкам не нравилось все время жить у бабушки, хотя та их очень любила.

Ощущение безусловной материнской любви обычно абсолютно пассивно, ее не требуется добиваться, достаточно того, что ты - ребенок мамы. И тебя любят за то, что ты есть. Любить – это садить на руки, целовать, гладить волосы, спинку.

Этого мама Оли никогда не делала. "Некогда, некогда мне!" - говорила она. Только с бабушкой такие отношения можно было построить.

А детям до десяти лет, как утверждает Эрих Фромм, необходима именно безусловная любовь. И именно материнская, а не какая-нибудь другая. Ребенок в этом возрасте еще не умеет любить, он только радостно и благодарно отвечает на высказываемые по отношению к нему чувства. Затем, с развитием сознания у маленького человека возникает желание, проявляя свою собственную активность, самому вызывать любовь и самому её давать кому-то.

Девочки в своей семье этого не видели. Вместо того, чтобы честно признать, что жизнь в личном плане не получилась, мама Оли постоянно обвиняла во всем очередного партнера и выгоняла его. События это сопровождалось сценами не лучшего плана. Мужчины как таковые подвергались такому очернению, для которого было мало слов даже в русском языке. Оля говорит, что эти яркие страницы до сих пор "стоят у нее в ушах и глазах". Подрыв уважения к мужчине в целом, каким бы он ни был, происходил систематически. Не было речи о собственных недостатках матери и её неуживчивости. И Оля усознала это только тогда, когда сама задумала выйти замуж. Она несколько лет предпочитала гражданский брак, а когда жених стал настаивать решительно, написала допьяна и только тогда смогла переступить порог ЗАГС. Она панически боялась мужчин. Она считала их изначально подлыми, ни на что не годными, способными только сломать ей жизнь. И потом она постоянно психологически "сидела на чемоданах", ожидая конца своей семейной жизни. И убедить её в обратном мужу никак не удавалось. Много раз она сама изобретала проблемы, обвиняла его во всех смертных грехах, и, наконец, ему это надоело. Он предложил развод. И тогда она испугалась, прибежала к нам и начала искать выход из положения.

Воспитывать полноценную личность может только личность и воспитателем не может быть человек, отягощенный комплексами, негативными свойствами и др. Организация жизни семьи на партнерских и позитивных началах требует от всех ее членов осознания своего места и роли, искренности проявлений и ответственного поведения. Родители – главные фигуры в семье, но воспитывать детей, к сожалению, нигде и никогда их не учили. И результат своего влияния на ребенка они оценить не могут. С позиций гуманистической психологии, очень многим людям в жизни нужна психологическая помощь, но оказывать ее нужно в рамках стратегии самого человека и только по его просьбе. Сложность состоит в том, что не все люди знают, что, если они постоянно находятся в сниженном настроении, либо все время ждут будущих бедствий, - им уже нужна помощь практического психолога. Оля все время ждала бедствий для себя, таков был её сценарий Неудачницы, - и она их получала. Для самореализации ей надо было понять, для чего она рождена и чего хочет, собрать все свои ресурсы воедино, сделать упор на лучшее в себе, и начать действовать. Если смотреть на себя не глазами постороннего, а только с любовью и пониманием, то в себе можно найти множество интересного и значительного. Ведь быть самим собой – значит делать то, чего ты на самом деле хочешь и что тебе на самом деле необходимо. Понимание этого давалось Оле очень трудно.

К сожалению, Оля не знала сама, чего она хочет от семейной жизни, боялась каждого своего шага, жила с представлением матери о мире и людях в нем. Понимание пришло много позже. Для этого пришлось снизить значимость всего того, что говорила о людях мать, поднять собственную оценку ситуации, себя, мужа, маленького сына. Спротивление Оли было значительным. Мы долго ходили по кругу, наступая все на одни и те же грабли. Самооценка была настолько низка, что за одним шагом вперед следовали два назад. Обсуждаемые события представлялись по-разному в зависимости от настроения и погоды. Она пропускала встречи, каждый раз находя этому приемлемые объяснения. Наконец, однажды мы предложили больше не встречаться. И она не приходила месяц. Когда же вернулась, заявила, что все поняла, и только тогда стала выполнять все наши задания.

Для реализации полного потенциала взрослых людей нам необходимо модернизировать стратегии поведения в жизни, которые мы приняли, будучи детьми. Когда мы обнуарживаем, что эти стратегии неудачно работают, нужно заменить их на новые. В подростковом возрасте мы можем говорить о первой попытке личности переработать сценарий. Ребенок начинает экспериментировать, примерять на себя другие позиции и другие модели поведения. Среди подростков значительное число декларирующих одни нормы, но при этом совершающих поступки, соответствующие совсем другим нормам. Это является генеральной репетицией жизненного сценария.

Среди психологических подходов, способных изменить сценарий, мы выбрали транзактный анализ (ТА), предложенный Э.Берном и примененный им для анализа жизненных сценариев людей, уникален по глубине теории и широкому диапазону применения (1,8). Как теория личности ТА показывает, как люди "устроены" психологически. Для этого используется трехлетняя модель, известная как модель эго-состояний (Ребенок, Взрослый и Родитель). Она же помогает понять, как люди выражают свою индивидуальность в поведении. ТА включает в себя и теорию коммуникации, и теорию детского развития. Концепция сценария жизни объясняет, как в детстве происходит образование паттернов нашего поведения. В рамках концепции сценария жизни ТА объясняет, почему мы продолжаем использовать стратегию детского поведения в нашей взрослой жизни даже тогда, когда это приводит к саморазрушительным и болезненным результатам. В области практического применения ТА является системой психотерапии, которая используется при лечении всех типов психологических расстройств, а также методом при лечении отдельных людей, групп, супружеских пар и семей. В частности, Э.Берн показал влияние бессознательного, сохраняющего детские впечатления, на сознательные акты общения людей друг с другом. Транзактный анализ – это разбор ходов, когда встречаются двое и каким-то образом признают присутствие друг друга. Это специальный язык, который удобно использовать при разборе ходов, наблюдая человека в социальной роли Родителя, где он является зеркальным отражением двух или более людей, главной из которых остается, на наш взгляд, мать, а все остальные образы накладываются на него как бы сверху, проглядывая в разные моменты попеременно. Оля принимала

содержание эго-состояния своего Ребенка или Родителя за содержание Взрослого. В этом случае обычно считается, что Взрослый заражен. Происходит как будто бы вторжение одного эго-состояния в границы другого. Берн называл такие мысли предрассудками. Например: "Все мусульмане злые. Мир ужасен"; "Людам нельзя доверять"; "Черномазые - лентяи"; "Белые - эксплуататоры"; "Нужно делать то, что говорят, и не показывать людям свои чувства". Существует вероятность, что она обучилась этим девизам у своих опекунов (мамы, бабушки). Она могла бы дать мыслям такой ход: "Ну и что? Если они хотят смеяться надо мной, это их дело. Я все равно буду уважать и любить себя". Но при серьезном заражении Ребенком, таком, как у нашей подопечной – Оли – таких мыслей бы не возникло никогда. В таком случае человек вынужден оценивать поведение родителей по отношению к себе, своим качествам, своим успехам, что напрямую связано с осмыслением самого себя. Сознательно отказываясь от поведения родителей, бессознательно человек пользуется их шаблонами. Без глубокого психологического анализа Оле не удалось бы понять причину своих семейных трудностей. А запретить себе обсуждать это с кем-то, – значит просто спрятать проблему от посторонних глаз, не решив ее. А позволить себе так жить дальше тоже невозможно. Как быть? Ответ помог найти курс лекций "Партнерские отношения в семье" и одноименный тренинг по установлению партнерских отношений между членами семьи (супружескими и детско-родительскими). Суть работы – погружение в состояние любого члена семьи и рассмотрение его сложностей через себя, свои глаза и уши. Это то самое объединение, которое и существует в жизни семьи. Сложное было преувеличено, рассмотрено на микроструктурном уровне и *позитивно* разрешено. Работа временами доставляла боль, потрясала открытием, но она не была скучна и безрезультатна. Оля получила мощный эмоциональный заряд, освободилась от десятка весьма непродуктивных стереотипов, по-новому посмотрела на унылые стороны своих отношений с мужем, с матерью, на отсутствие в семье партнерства и взаимопонимания. Работа в тренинге шла параллельно с индивидуальными встречами. Это было необходимо в случаях, когда нестерпимая боль диктовала необходимость развязывания узлов с помощью себе подобных людей.

Преодолеть сценарий, переделать, перестроить удается немногим людям, совершенно сознательно поставившим перед собой цель это сделать. (Буянов). Все в конечном итоге зависит от самого человека: ни в коем случае с него нельзя снимать ответственность за его поведение. Человек, в котором постоянно говорит его неблагополучный ребёнок, не способен находить удачных ходов для взаимодействия с реальностью, поскольку он вынужден снова и снова заниматься незавершенными делами прошлого. Он не может радоваться, когда ему делают комплименты, потому что он считает их незаслуженными; они кажутся ему издевательствами. Он всё время старается сохранить ощущение своей цельности и ищет подтверждение той жизненной позиции, к которой его ранее подтолкнула ситуация детства. Об этом говорили почти все члены группы. В основе проблемы ребёнка, проявляющейся в общении с людьми, лежит его жизненная позиция, формирующаяся, подтверждающаяся и закрепляющаяся, в первую очередь, в семье. Психика ребёнка очень пластична и сравнительно легко поддается коррекции. Но если он продолжает жить в семье, где не происходит никаких изменений, где родители находятся в конфликте между собой, работа психолога может не дать ощутимых результатов. Поэтому-то для нас так важна и необходима разъяснительная работа с родителями, с целью разрешения их конфликта между собой и их существующего или возможного в перспективе конфликта с ребёнком, которому они предлагают свою жизненную позицию. Философия ТА базируется на нескольких философских посылах, таких как: все люди – ОК (о-кэй); каждый человек обладает способностью думать; все люди определяют свою судьбу и эти решения могут быть изменены. Мы можем иногда искажать восприятие реальности с тем, чтобы оно вписывалось в наш сценарий. Для сохранения жизненного сценария мы, будучи взрослыми, хотим вступать во взаимоотношения, которые повторяют отношения с нашими родителями в детском возрасте. Причем делаем это неосознанно. В такой ситуации один из партнеров в этих взаимоотношениях играет роль Родителя и Взрослого, а другой – Ребенка. Подобные взаимоотношения называются симбиозом. Если мы вернемся к примеру с Олей, то это был именно симбиоз, то есть заражение дочери настроением матери, её отношением к людям, к партнеру, к мужчинам, который перешел от матери к дочери и далее по роду с женской стороны до бесконечности. Для того, чтобы такое отношение имело место, чтобы человек чувствовал свою цельность и правоту, нужно было произвести искажение действительности до полного её не узнавания, поменять местами причину и следствие. Обратное движение давалось её с большим трудом. Прежде всего, ей надо было признать, что наиболее вероятной причиной её видения ситуации является она сама, а также сложившиеся отношения доверия к матери. В отношении последних следует сказать особо, поскольку они являются интроектами. Интроектами служат обычно чужие мнения и суждения, которые были восприняты с доверием, сохранены в памяти, но не переработаны, не сделаны своими собственными. Они способны развить внутрличностный конфликт, когда человек разрывается между своим и чужим, переходя от одного к другому, ведет себя нелогично и непоследовательно, вызывая протест окружающих людей.

В результате проделанной работы Оля вернулась к мужу, пересмотрела характер контактов с мамой на более теплый, заботливый вариант. Она решила, что её убеждения относительно собственной семьи могут и должны отличаться от маминых. Признать это было трудно, но необходимо. После длительного периода коррекции она уже сама была способна проводить работу по схеме: Что вижу – Что делаю не так – Как сделать это лучше.

При проведении коррекционной работы с Олей по песочной терапии, так же, как и с другими клиентами, мы исходили из посыла К.Юнга о том, что каждое человеческое существо изначально имеет чувство целостности – могучее и завершённое ощущение Самости. Самостью он называл согласованную и слаженную работу бессознательных и сознательных начал в психике. Песочная терапия позволяет достигнуть глубин бессознательного, где и хранятся наши предрассудки, предубеждения, детские обиды. После построения подносов клиенты давали подносу название и поговаривали небольшой рассказ о том, что они имели в виду содержательно. Названия Оли "Срыв", "Сын", "Деревня страхов", сопровождалась тревожными и грустными рассказами, изобилующими местоимениями "Я", "Они", глаголами "обманули", "не успели", "как жить", "где взять", "воспользовался". Глаголы эти шли в явном противоречии с утверждением о том, что у неё "хороший муж". Когда внимание было обращено на противоречие, Оля сказала, что это свекровь его так учит, т.к. Олю не любит. К свекрови отношение не изменилось после всего курса коррекции, скажем сразу. В отношении членов своей семьи (мужа и ребенка) бурные эмоциональные излияния уступили место спокойным и деловым рассуждениям, воспоминаниям. Некоторые подносы были прямым продуктом воспоминаний, о чем Оля сообщала при обсуждении их. Поведение её в целом становилось все более спокойным, радостным и уверенным.

Из Самости возникает индивидуальное самосознание, охватывающее всю психику и формирующееся по мере роста личности. В какие-то критические для личности моменты Это каждого человека переходит на новые рельсы, в новое измерение, и тогда может ущемиться чувство целостности. Чтобы психика осталась здоровой, необходимо постоянно восстанавливать связь с Самостью. Найти опору себе помогает механизм саморесурсирования, то есть поиска и открытия в себе лучшего, что может сохранить целостность личности, ее поведения, труда и общения. Он помогает сохранить на высоком уровне самооценку при любых испытаниях, не впасть в защиты и манипулирование, не жить стереотипно, не создавать барьеры общения. Практический психолог относится с пониманием к любым формам проявления Самости, протеста против нее, психологических защит. Свою задачу он видит в том, чтобы помочь человеку понять тот путь, который он выбирает для себя. И чтобы путь этот устраивал, поменьше травмировал его самого и окружающих. Как правило, выбрав путь манипуляций, ношения масок и иллюзорных замыслов, он вряд ли станет счастливым и самодостаточным в жизни, но это будет его выбор, его стратегия поведения. Чаще всего ее меняют только тогда, когда жизнь входит в тупик, приведя человека к несчастью или ставя его между жизнью и смертью. Но что бы ни случилось, как бы жизнь ни сложилась, возможности для саморесурсирования всегда есть, что и радует.

ЛИТЕРАТУРА

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э. Берн. – М.: Прогресс, 1988.
2. Грановская Р.М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2005.
3. Елизаров А.Н. Специфика работы психолога с семьями группы риска / А.Н. Елизаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции "Психологическое обеспечение профилактики социального сиротства и отклоняющегося поведения детей и юношества" 13-15 апреля 2004 года. – М.: Консорциум "Социальное здоровье России", 2004.
4. Кораблина Е.П. Искусство исцеления души. Этюды о психологической помощи / Е.П. Кораблина, И.А. Акиндинова, А.А. Баканова, А.М. Родина. – СПб.: РГПУ им. Герцена, 2001.
5. Листратенко Н.П. Семейные взаимоотношения и их влияние на развитие личности ребенка / Н.П. Листратенко // Воспитание и дополнительное образование. – 2004. – №3.
6. Многообразие психологической помощи. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
7. Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2005.
8. Психологические проблемы самореализации личности. – СПб.: Изд. СПбГУ, 1999.
9. Харрис Т. Я хороший, ты хороший / Т. Харрис. М.: "Соль", 1993.

Подано до редакції 12.02.10

РЕЗЮМЕ

В статье раскрывается специфика работы с клиентами, негативный сценарий жизни которых сформировался под влиянием родителей. С помощью транзактного анализа в лекционном и тренинговом варианте и сеансов творческого самовыражения в подносе с песком (песочная терапия) удалось провести коррекцию сценариев и их воплощение в жизнь молодых супружеских пар.

Р.А. Тимошенко, І.В. Андрейченко
XTO ВІДПОВІСТЬ ЗА ПОМИЛКУ?

РЕЗЮМЕ

У статті розкривається специфіка роботи із клієнтами, негативний сценарій життя яких сформувався під впливом батьків. За допомогою транзактного аналізу в лекційному й тренінговому варіанті й сеансів творчого самовираження на таці з піском (піскова терапія) удалося провести корекцію сценаріїв і їхнє втілення в життя молодих подружніх пар.

R.A. Tymoshenko, I.V. Andreychenko
WHO IS RESPONSIBLE FOR THE MISTAKE?

SUMMARY

The article demonstrates specificity of work with clients whose negative life scenario was formed under parental influence. Through transact analysis in lecture and training versions and séances of creative self-expression by means of a sand tray (the sand therapy) we managed to carry out correction of scenarios and their embodiment in young couples' lives.