

РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ ЛИЧНОСТИ

© Бабулина Л.В.*

Национальный исследовательский университет
«Высшая школа экономики», г. Москва

1. Понятие жизненной позиции, виды и содержание экзистенциальных установок.

Представляем Вашему вниманию фрагмент качественного анализа жизнеописания испытуемых, позволяющий с позиций транзактной теории проследить развитие жизненных позиций испытуемых и проявления сформированных эмоциональных установок в различных сферах жизни.

Для начала – немного теории.

В транзактном анализе одним из основных является понятие жизненной позиции человека. *Жизненная позиция* – это система эмоционально подкреплемых базисных убеждений и представлений человека о себе самом, других людях, окружающем мире. Синонимами жизненной позиции являются «фиксированная / основная эмоциональная установка» и «экзистенциальная установка» [1, 2, 5, 6, 8, 9].

Приняв определенную жизненную позицию, ребенок старается укрепить ее, чтобы стабилизировать самооценку и сохранить свое восприятие окружающего мира, ведь пока это единственное, на что он может опереться, как на систему координат жизненного пространства; позиция становится основой для оценки, прогнозирования событий, руководством во всех поступках ребенка [1, 5, 6, 8, 9].

В транзактном анализе рассматриваются обычно четыре возможные жизненные позиции, определяющие отношение человека к себе и к другим, в изложении Томаса Харриса [8] это:

Я плохой, ты хороший (1);

Я плохой, ты плохой (2);

Я хороший, ты плохой (3);

Я хороший, ты хороший (4).

1. Харрис характеризует позицию «Я – плохой (не благополучен), ты – хороший (вы – благополучны)» как универсальную позицию раннего детства, которая возникает как естественный вывод ребенка, прошедшего ситуации рождения и младенчества. В ней находит отражение кое-что хорошего, а именно поглаживания, получаемые, например, от матери. Окружающие, от которых зависит маленький человечек, представляются ему огромными всемогущими фигурами, по описанию Макаровых Виктора и Галины [6]; «в

* Преподаватель кафедры Психологии личности, соискатель на степень кандидата психологических наук.

тебе почти два метра росту, ты всегда прав, ты ловкий, у тебя на все есть ответы, от тебя зависти моя жизнь» – означает, по мнению Т. Харриса позиция «ты – хороший»; ребенок делает вывод – «вы благополучны». В данной позиции (1) представлено и нечто плохое – это отношение ребенка к самому себе. Всецело полагаясь на милость окружающих, ребенок переполняется чувством неблагополучия, делает естественный вывод о собственной «плохости»: «я беспомощный, беззащитный, неуклюжий, у меня ничего не получается, и у меня нет слов, чтобы объяснить свое состояние» (по Т. Харрису). Такое теоретическое положение не является исключительным в психологии, так Адлер, разошелся с Фрейдом именно в этом вопросе: не секс движет человеком в жизни, а тотальное чувство неполноценности, «плохости».

Испытывающий массу дискомфортных ощущений и вызывающий о помощи младенец получает ее, зачастую, далеко не сразу. Иногда помощь приходит только тогда, когда в его состоянии появляются явные признаки нездоровья: его не спускают с рук, о нем усиленно заботятся, уделяют гораздо больше внимания, поэтому очень скоро ребенок может научиться понимать: чтобы привлечь внимание, следует заболеть. Ведь ребенок испытывает огромную потребность в поглаживаниях, в признании, у него есть надежда, потому что есть источник поглаживаний («ты хороший!»).

Формирование любой конкретной позиции целесообразно описывать именно с раннего детства [1, 4-9].

Ребенок начинает ходить, он неловок, познавая окружающий мир, он невольно совершает массу ошибок, слышит первое «Нельзя!» и получает первые наказания, быть может, и физическое. Затем детские ясли, детский сад, школа. И везде, по замечанию Макаровых [6], позиция «Я не благополучен – вы благополучны» воспитывается, навязывается, вдолбливается, а ведь эмоциональная жизненная позиция, чтобы сформироваться, должна постоянно получать подкрепления, подтверждения. Почти каждый человек имеет опыт «недостаточной» любви или понимания в детстве, ощущает нехватку опыта безусловного принятия.

Макаровы замечают, что подобная адаптивная позиция наиболее характерна была для советского человека, растущего в плену мифа о скромном труженике, смиренно ждущем вознаграждения. Человек с негативным образом «Я» принимает на себя вину за происходящие с ним неприятные события, он недостаточно уверен в себе, не претендует на успех, отказывается брать на себя инициативу, ответственность, подвержен стрессам.

Такой человек часто болеет, испытывает депрессии, страдает невротизмом, для него типичны вегетососудистые нарушения и психосоматические расстройства, гастриты, язвы, болезни кишечника, дискинезии желчевыводящих путей и прочее.

Макаровы, имеющие почти 30-летний опыт психотерапевтической работы в нашей стране, утверждают, что большинство членов современного

нам российского общества имеют фиксированную установку «Я не благополучен – вы благополучны». Мы встречаем таких людей постоянно и всюду: им живется тяжело и грустно, они зачастую неряшливы в одежде и в жизни, их жизненный принцип – «Я думаю, что Вы это умеете, сделаете, знаете, а я – нет». Жизненная стратегия таких людей – избегание, депрессия, социальная позиция – пассивность.

2. Оказывается это не самое грустное, что может приключиться с маленьким человечком. Большинство детей, выходя из младенческого возраста, приходят к заключению «Я не благополучен – вы благополучны», но что же должно случиться, чтобы исчезло «Вы благополучны» или «Ты хороший»? Не иначе – что-то случилось с источником поглаживаний, исчезли поглаживания! Возникает положение безнадежного отчаяния, ребенок чувствует себя покинутым, жизнь становится бесполезной, полной разочарований и «пинков». Установка неблагополучия складывается у ребенка, лишенного внимания, заброшенного, когда близкие и значимые люди безразличны, безучастны, или в том случае, если человек понес большую утрату и не располагает при этом ресурсами для собственного восстановления, а окружающие не оказали ему вовремя поддержки.

Когда позиция сформирована, все, что происходит с человеком, интерпретируется так, чтобы подтвердить ее, пишет Томас Харрис [8]. Если человек решил: «Ты плохой», это относится абсолютно ко всем, он отвергает любые поглаживания, даже исходящие от чистого сердца.

Макаровы рисуют портрет человека с жизненной позицией «Я не благополучен – вы не благополучны»: он склонен к подавленности, пассивной враждебности к себе и другим людям, с его точки зрения, он не заслуживает положительной оценки и похвал, не говоря о том, что их он просто не слышит! Он мрачен и ироничен, труден в общении, своей неопрятной, скандализирующей одеждой, внешностью, запахом постоянно как бы заявляет «Я не благополучен – вы не благополучны».

Для такого человека типичны все нарушения здоровья, вызванные саморазрушающим поведением: чрезмерное употребление алкоголя, курение, наркомания и прочее. В конце концов, закономерен итог, когда, «подтверждая» свою жизненную позицию, подобные люди проводят жизнь в ожидании «расплаты» в наркологических клиниках, психиатрических и соматических стационарах, в местах лишения свободы, или просто на улице, пополняя ряды бомжей.

Жизненный девиз людей с описанной экзистенциальной позицией: все бессмысленно, бесполезно, от меня в этом мире ничего не зависит. Жизненная стратегия – длительное ожидание конца или суицид.

3. Если родители, писал Томас Харрис, сначала воспринимаемые ребенком как благополучные, в течение длительного времени обращаются с ним грубо и жестоко, ребенок может занять позицию «Я хороший, ты плохой»,

свойственную, по замечанию Харриса, например, преступникам. Многие преступники-психопаты, отмечал Харрис, занимающие подобную позицию, подвергались в детстве зверским истязаниям. Возможно, приходя в себя после подобных издевательств, маленький ребенок испытывал самоутешение, как бы делая самопоглаживания, как бы повторяя: «Все будет хорошо, если вы оставите меня в покое, я хорош сам по себе». Возможно, что позиция «Я хороший, ты плохой», в подобных случаях спасает ребенку жизнь, иначе как выжить, если все, чего ты достоин в этой жизни – издевательства и смерть.

Но, становясь старше, ребенок уже способен постоять за себя, он видел жестокость и научился быть жестоким. Ненависть с большой буквы придает ему сил. Вырастают моральные уроды, люди «без совести»: что бы они ни делали, они уверены в своей правоте – типичный портрет преступника-рецидивиста.

Конечно все вышеописанное – крайнее проявление позиции «Я благополучен – вы не благополучны». Чаще всего, приходится сталкиваться с другим – с установкой надменного превосходства, пишут Макаровы. Не обязательно, что с человеком плохо обращались в детстве – он может расти в обстановке почитания, всепрощения, вседозволенности, принижения роли окружающих его других детей, или близких людей. Подобная среда становится естественной для человека, психологическая установка сформировалась, требует своего подтверждения.

Человек выглядит самодовольным и чванливым, он стремится подавлять и принижать окружающих, используя людей в качестве инструментов для своих целей. Он всегда «на тропе войны»: терроризирует близких, «обнаруживает» врагов, затевает разборательства и скандалы, сколачивает группы и коалиции.

Такие люди активно стремятся стать лидерами, руководителями, не обязательно главарями преступного мира. Человек стремится постоянно выделяться из толпы, заявить, прокричать о себе, он любит необычное, экзотическое, эксклюзивное, имеет престижную марку автомобиля, выделяется одеждой, поведением, чем угодно.

Макаровы отмечают, что люди с описанной жизненной позицией страдают гипертонической болезнью, бронхиальной астмой, могут иметь инфаркт миокарда, геморрагический инсульт, истерию с разнообразными клиническими проявлениями.

Девиз людей [6] с позицией «Я благополучен – вы не благополучны»: «Я лучше знаю, что тебе нужно!» или «После нас – хоть потоп». Жизненная стратегия таких людей – агрессия, это разрушение, уничтожение, избавление. Социальные роли – революционер, участник общественных кампаний, борец за правду.

4. Позиция «Я хороший, ты хороший» или «Я благополучен – вы благополучны» качественно отличается от предыдущих позиций, которые формируются в детстве на бессознательном уровне.

Первые три позиции основаны на чувствах, впечатлениях, эмоциях. Четвертая же позиция, отмечает Харрис [8], есть результат размышлений, веры и желания действовать. Первые три позиции – продукт стремления ребенка понять: почему именно так, а не иначе? Четвертая позиция содержит побуждающее начало: а почему бы и нет!

Наше понимание «хорошести» не ограничивается только рамками личного опыта, к четвертой позиции невозможно прийти без подробных знаний о тех обстоятельствах детства, которые подводят нас к ранним решениям. Повезло тем детям, которым своевременно помогли проявить свою «хорошесть», организовывая условия и ситуации, где они могли бы убедиться в собственной значимости и значимости других людей.

Человек, имеющий позицию «Я благополучен – вы благополучны», поддерживает добрые отношения с окружающими, отзывчив, вызывает доверие и доверяет сам. Он внутренне свободен, не растрчивает время на борьбу с самим собой и с окружающими. Что особенно важно для современного российского общества, замечают Макаровы, такой человек готов жить в изменяющемся мире, он не боится изменений, не боится принимать на себя ответственность, не сгибается под грузом «так надо» или «я должен», а идет достойно и уверенно к намеченным целям.

Девиз таких людей – «Здоровье, благополучие, процветание», их жизненная стратегия – сотрудничество, развитие. Их социальные роли – победитель, удачник.

2. Этапы формирования жизненной позиции.

Макаровы приводят очень красивую метафору-определение функции жизненной позиции. Подобно дому, который опирается на свой фундамент, личность опирается на систему базисных убеждений и представлений о себе, других людях, окружающем мире.

Выбор жизненной позиции осуществляется самим человеком, но в значительной степени определяется семьей, в которой родился и вырос, ближайшим окружением. Формирование позиции начинается с первых мгновений жизни, а некоторые специалисты утверждают – во внутриутробном периоде развития, и в основном заканчивается к семи годам (опять же, однозначного мнения на этот счет нет). По словам В.А. Петровского [7], Эрик Берн дал нам уникальную трактовку саморазвития личности, исходя из предпосылок, что личность существует не только в самом индивиде [3], но и за его пределами, в других людях, которые общаются с человеком. Человек отражается в них, а они в нем. Развитие осуществляется «во внутреннем пространстве его личности, точнее – в пространстве связей с другими людьми» [7].

Согласно Берну, в возрасте между четырьмя и семью годами ребенка появляется некто, кто непосредственно «программирует» [1-4] всю последующую жизнь ребенка. Это – Взрослый ребенок. Идея о том, что детские

впечатления оказывают сильное влияние на поведение взрослых людей, является центральной во многих направлениях современной психологии. Отличительной чертой транзактного анализа является то, что ребенок сам формирует свой план жизни, а не является жертвой обстоятельств и детских травм [1, 5, 9].

Жизненная позиция, писал Харрис, вероятно первое, самостоятельное решение Взрослого, который пытается разобраться, что такое жизнь, и установить какие-то закономерности в беспорядочном чередовании событий и ощущений [8]. Берн [1, 2] писал: «... ребенок начинает устанавливать определенные компромиссы, которые будут оказывать влияния на его отношения с людьми в дальнейшей жизни. Это требует принятия решений, выбора позиции, которая бы оправдывала решения, и отторжения влияний, противоречащих принятой позиции». Все описанные здесь акты принятия, выбора, отторжения – проявления активности ребенка как Взрослого.

Берн уделял описанному вкратце процессу особое внимание, дифференцируя предварительные решения (принимаемые с определенными оговорками), момент решения (как момент истины, в который ребенок как Взрослый трансформируется в будущего взрослого как Ребенка), перерешение (изменение позиции, предполагающее деконтаминацию Взрослого).

Главное, что следует из вышеописанного – «как формирование характера, так и большая часть явной психопатологии являются результатами сознательных решений, принятых в ранние годы» (цит. по Берну). Зависимость решений от Взрослого ребенка категорично отстаивалась Берном, пишет В.А. Петровский [7], он настаивал на том, что решения, когда они принимались, «давали наилучший выход», с учетом тех данных, которыми на тот момент располагал ребенок.

Естественно, что первые три позиции, описанные в предыдущем пункте, «основаны на данных, заимствованных из Родителя и Ребенка, то есть на впечатлениях и эмоциях без учета объективной внешней информации», – писал Томас Харрис. Четвертая позиция – «Я благополучен – вы благополучны» – принимается на сознательном уровне и в условиях значительно более обширных сведений о себе и о других, при учете потенциальных возможностей человека. Повторяясь, напомним, Харрис писал: «Четвертая позиция есть результат размышлений, веры и желания действовать». Терапевт имеет возможность искренне согласиться с клиентом по поводу его прошлых решений, давая ему возможность понять, что тогда, в детстве, они были вполне правомерны. «Взрослый из настоящего имеет все основания отдать должное Взрослому своего детства (цит. по В.А. Петровскому), признавая, что иных решений тогда быть не могло, но теперь нужно перехватить эстафетную палочку, чтобы двигаться дальше». Налаживая прямое сообщение между Взрослым разных времен, можно провести границу между прошлым и настоящим, разумным тогда и разумным теперь.

Подводя итоги, перечислю основные этапы в формировании жизненной позиции:

- предварительная эмоциональная установка;
- подтверждение выбранной позиции из вне;
- фиксирование эмоциональной позиции;
- поведение ребенка, направленное на получение подтверждения «правильности» выбранной жизненной позиции;
- «момент решения» (описанный Берном) как трансформация ребенка как Взрослого в Ребенка во взрослом;
- волевое «перерешения», как деконтаминация Взрослого у взрослого человека;
- смена негативной позиции на оптимистическую установку (если она конечно происходит).

3. Новые подходы к пониманию проявления жизненной позиции.

Работая над анализом сценариев [6], В.В. Макаров и Г.А. Макарова, обнаружили зависимость сценария человека от его основной жизненной позиции. Кроме того, они утверждают, что у каждого человека активно представлены все четыре жизненные позиции одновременно. На основании этого они делают вывод, что человек имеет не один жизненный сценарий (плюс, быть может, допускаемый в классическом транзактном анализе антисценарий), а как минимум четыре.

Объясняют Макаровы такое положение дел отчасти российской спецификой, отмечая, в частности, что в отличие от людей на Западе, жизнь которых часто расписана на годы вперед, наши сограждане вынуждены каждый день принимать решения, совершать поступки, которые в любой момент могут круто изменить их жизнь, жизнь близких им людей. С другой стороны, резкая смена внешних обстоятельств входит в противоречие с жесткостью и фиксированностью жизненного сценария, вызывая тяжелые эмоциональные переживания, ощущения крушения, безнадежности и прочее.

Продолжая мысль об одновременном проявлении всех четырех установок в поведении человека, приведу следующие факты.

Анализируя данные о динамике мимики, поз, движений, состояния кожных покровов, соматических и вербальных составляющих стресс-реакции, Т. Кейлер [6] предположил, что в стрессовой ситуации человек за короткий промежуток времени циклически воспроизводит ряд эмоциональных установок, сформированных ранее за долгие годы. Эту последовательность Кейлер назвал мини-сценарием.

Макаровы предполагают, что в результате проигрывания мини-сценария способны проявиться все четыре эмоциональные установки, причем в определенной последовательности.

Описание можно начать с проявления условного благополучия – «я благополучен – вы благополучны», потому как естественно, человек чув-

ствует себя более благополучным, по сравнению со стрессовыми переживаниями.

После воздействия стрессора, человек переходит в позицию «Я не благополучен – вы благополучны», помимо того, что он испытывает обиду, вину, смущение или может быть страх, на когнитивном уровне пульсирует мысль: «Почему Я, почему это произошло со мной, за что?».

Третья позиция, проявляющаяся в мини-сценарии – «Я благополучен – вы не благополучны – позиция Обвинителя. Слабое «За что?» сменяется гневным «За что?!», «На себя посмотри!». Пришло время всех осудить, обсудить, сделать язвительные замечания с позиции собственной безупречности.

Позиция четвертая – разочарованного, вволю накричавшегося, психологически истощенного – Я не благополучен – вы не благополучны. Человек чувствует себя беспомощным, положение считает безнадежным.

Анализ мини-сценария является хорошим методом для выявления *доминирующих* эмоциональных установок, а также диагностики «застревания» на какой-либо позиции в результате стресса.

Макаровы отмечают, что есть два основных типа людей, четко различающиеся по характеру функционирования эмоциональных установок – *это люди с ригидной эмоциональной установкой и люди, способные поменять свои эмоциональные установки.*

Как правило, по результатам наблюдений, жестко закрепляется только одна позиция. В таком случае, если человек имеет, например, жесткую позицию «Я не благополучен», то в реальных ситуациях, он будет легко переходить из «Я не благополучен – вы благополучны» В позицию «Я не благополучен – вы не благополучны», тогда как две оставшиеся установки у него не будут проявляться совсем, или очень редко, в специфичных, конкретных ситуациях.

Допустимо, таким образом, существование различных эмоциональных установок при условии, что жизненные позиции не являются противоречивыми.

По данным Макаровых [6], среди успешных людей значительное большинство тех, у кого эмоциональные установки способны изменяться.

Разнообразные ситуации, в которые ребенок попадает в первые годы жизни, пишут Макаровы, создают предпосылки для формирования у него всех четырех видов эмоциональных установок. *Гибкость позиций* позволяет ребенку добиваться от окружающих того, что ему необходимо. Так постепенно преобладающий в семье тип взаимодействий подкрепляет какие-либо определенные эмоциональные установки ребенка, постепенно их *фиксируя*. Ребенок «организует» свое поведение в соответствии с фиксированными установками, мир кажется безопасным и предсказуемым. Но вот представим, что жизненные обстоятельства внезапно изменятся, получить желаемое можно только изменяя жизненную позицию –

человек испытывает эмоциональный дискомфорт, тревогу, все это усугубляется тем, что он не может понять причин дискомфорта, осознать положение. Испытывая давление установок прошлого «благополучия», человек ощущает беспомощность и бессилие.

Следовательно, осознание позиции – это уже значительное продвижение к ее изменению. Психотерапия – это длительный путь осознания того, что уже сформировалось, познания своих возможностей и обретения новой, более благополучной жизненной позиции. По сути, психотерапия является процессом перевоспитания, так как воспитание – процесс формирования определенной жизненной позиции (по В.В. и Г.А. Макаровым).

В транзактном анализе существует несколько подходов к рассмотрению основных жизненных позиций.

Простейшие позиции – двусторонние: я и ты, я и вы. Но идея позиции в ТА напоминает [1], как писал Эрик Берн, аккордеон: ее можно растягивать, она способна включать некоторое количество вариантов. Например, тройственные позиции также представляют интерес: Я – ты – они.

Существует и другой подход, предложенный самим же Берном, описанный в работе В.В. и Г.А. Макаровых, когда возможно выделить три уровня благополучия, три уровня экзистенциальных установок: Неудачники, Средняки и Удачники. Такой подход представляет собой большой интерес с точки зрения последующего сценарного анализа, т.к. при анализе сценария понятийный аппарат, разработанный еще Эриком Берном, включает в себя описанные ниже термины (будем так их называть): Неудачник, Средняк (Непобедитель) и Удачник (Победитель).

Удачник (Победитель) – это тот, кто добивается успеха в том, что собирался сделать; т.е. тот, кто достигает поставленных целей, выполняет контракты, договоры, заключенные с собой.

Средняк (Непобедитель) – тот, кто довольствуется тем малым, что удается достичь, он напряженно работает, чтобы добиться «ничьей»; изо дня в день он терпеливо несет свою ношу, ограничивая себя, свои достижения, свой жизненный комфорт. Средняки, избегая риска, возможных потерь, часто думают о том, что произойдет, когда они вдруг потерпят поражение.

Неудачники – те, кто практически никогда не достигают поставленных перед собой целей, за достижения, даже небольшие они платят слишком высокую цену. Повторяющиеся из раза в раз одни и те же ситуации неуспеха, заставляют неудачников отказываться от претензий на результат, успех. Начиная какие-либо дела, они заняты тем, что «подстилают» себе соломку в те места, куда они обязательно «упадут» при неотвратимо приближающейся катастрофе.

Рассматривая жизненный сценарий [1, 2, 9], Эрик Берн отмечал, что сценарий пронизывает все сферы человеческой жизни – индивидуальную (личностную), микросоциальную (семья, ближайшее окружение человека),

социальную и макросоциальную (включает понятия *государство, народ, нация, страна, город и прочее*); и одновременно, в каждой из сфер, сценарий имеет свои особенности. По мнению Макаровых, то, что происходит со сценарием в каждой из сфер жизни – более глубинные процессы, возможно, в каждой из сфер жизни человек имеет другие, отличные от первоначального, сценарии, или «сценарные почки», которые пробуждаются под воздействием условий, возникающих в какой-либо конкретной сфере жизни.

В то же время, считают Макаровы, сценарии, функционирующие в разных сферах жизни, тесно связаны между собой, чувства, мысли, действия, пробуждаемые каким-либо сценарием, могут проникать в другие сферы жизни, оказывая влияния на личность, придавая уверенности, оптимизируя проживание другого сценария (в другой жизненной сфере), может быть менее благополучного сценария, или наоборот.

Макаровы подробно освещают разные условия, существующие для развития сценариев в каждой из сфер жизни. Так, например, сценарий *индивидуальной сферы* развивается медленно, время его проживания – вся жизнь, реализуется он постепенно, по-видимому, является наименее осмысленным, осознание его и активизация иногда возможны лишь в период рефлексии, или может быть в работе с психологом.

У *микросоциальной сферы* – совершенно иной ритм. Эта сфера, отмечают Макаровы, наполнена чувствами, страстями, эмоциями, любовью, ненавистью, скандалами, примирениями, выяснением отношений, сменами ролей и прочее.

Социальная же сфера, например, является наиболее регламентированной – она включает сценарии, связанные с социальной активностью личности, ее представлениями о работе, карьере, общественной деятельности.

Естественно, разделение сценариев происходит не в детском возрасте, в период взрослости, когда все четыре сферы полноценно представлены в жизни человека.

Одно из самых значимых замечаний, касающееся позиции авторов Восточной версии – анализ сценариев позволяет определить, что человек, у которого сценарии всех жизненных сфер подкрепляют, дополняют друг друга, конгруэнтны, не испытывает, как правило, потребности в психотерапии, или просто не испытывает дискомфорта, спокоен, уверен в своем завтрашнем дне или в том, что завтрашний день будет таким же как и день вчерашний, что его вполне устраивает. Здесь не имеет значение, является ли он Удачником или Средняком, или Неудачником.

Клиентом психотерапевта становится человек, сценарии которого во всех четырех сферах несовместимы, конфликтны и усиливают деструктивные тенденции. Данное положение тесно соотносится с предположением о существовании и проявлении, в определенных условиях, нескольких эмоциональных установок, лежащих в основе разных сценариев жизни.

В этой связи, особенно важным становится развитие подобного взгляда, «внедрение» его в стратегии любых психотерапевтических направлений, ведь чаще всего в психотерапии затрагивается исключительно индивидуальная сфера жизни клиента, иногда – микросоциальная (работа с семьей клиента), а на практике психотерапевты сталкиваются с активным сопротивлением других сфер жизни клиента тем новым изменениям, которые происходят в личностном сценарии клиента.

4. Анализ развития жизненных позиций испытуемых и проявления эмоциональных установок в различных сферах жизни.

Представляем Вашему вниманию иллюстрирующий заявленную тему фрагмент качественного анализа жизнеописания испытуемых с позиций транзактной теории.

Для более точного понимания контекста, считаем необходимым познакомить Вас с одной из использованных в исследовании методик – «Шкала личностных черт Р-В-Д» (в традициях транзактной модальности). Данный опросник был разработан В.В. Макаровым и Н.А. Лавровой [6]. Имеет целый ряд особенностей и достоинств. Опросник был создан на основе американского аналога в трех вариантах: для взрослых, для подростков и для детей. Применяется опросник при психологическом консультировании и терапии в традициях транзактного анализа. Особое значение для выбора имело то, что опросник является валидизированным инструментом, имеет нормативные показатели для взрослых, подростков, здоровых личностей, больных алкоголизмом, шизофренией, и т.д.

Опросник позволяет количественно охарактеризовать компоненты личности, им измеряемые, каждый из компонентов личности, в свою очередь измеряется по двум шкалам, по которым есть возможность интерпретации промежуточных результатов.

Выделяются и измеряются опросником следующие компоненты.

Способствующий развитию компонент Родитель – адаптивный компонент Родитель, включающий характеристики, благоприятствующие индивидуальному развитию, самоуважению человека. Для него характерна гуманистическая философия жизни. Гуманизм в воспитании детей проявляется в таких чертах как уважение, правдивость, понимание, близость.

Консервативный компонент Родитель – подавляющий, косный, обесценивающий Родитель, высоко критичный, карающий, консервативный, не адаптивный. У него авторитарная философия, ригидная, основанная на силе и произволе, особенно ярко проявляющаяся в воспитании.

Рациональный компонент Взрослый – адаптивный, с хорошо развитым чувством реальности, полно и быстро получающий информацию и обрабатывающий ее. Ярко проявляющий направленность к цели, гибкое поведение, ориентированное на решение проблем.

Иррациональный компонент Взрослый – с искаженным чувством реальности («контаминированный», в терминологии Берна) и способностью получать и обрабатывать информацию. Что в сочетании с неполноценным мышлением понижает возможности адаптации в социуме.

Позитивный компонент Дитя – преобладает интерес к жизни, радость, интуиция, поиск удовольствий. Сговорчивый, легко воспитуемый, адаптирующийся ребенок.

Трудный компонент Дитя – преобладают импульсивные, эгоцентрические, оппозиционные, мятежные проявления в поведении. Характерна зависимость, пугливость, боязливость, дезадаптация.

Данные опросника используются для оценки состояния личности на момент опроса, и для оценки изменений в процессе терапии.

Нормативные показатели компонент личности у здоровых людей составляют: Компонент Родитель – $0,57 \pm 0,03$; Компонент Взрослый – $0,53 \pm 0,04$; Компонент Дитя – $0,44 \pm 0,03$; Личность в целом – $1,44 \pm 0,06$.

Здесь подробнее об испытуемых.

1. Наталья, 32 года, имеет высшее образование, замужем, имеет ребенка шести лет, работает. Выросла в полной семье, имеет старшего брата. Показатели по данным опросника структуры личности: компонент Родитель – 0,5 (при норме – $0,57 \pm 0,03$), компонент Взрослый – 0,37 (при норме – $0,53 \pm 0,04$), компонент Дитя – 0,6 (при норме – $0,44 \pm 0,03$); личность в целом – 1,47 (при норме $1,44 \pm 0,06$).
2. Алексей, 56 лет, имеет высшее образование, отставной офицер ВВС, в настоящий момент – мелкий предприниматель, имеет свой бизнес, женат, есть взрослая дочь, младший сын покончил с собой в возрасте шестнадцати лет 10 лет назад. Вырос Алексей в неполной семье, отец умер, когда Алексею было 3 года, ранее у него были старшая сестра, два старших брата; в настоящий момент жива только сестра. Показатели по данным опросника структуры личности: компонент Родитель – 0,13 (при норме – $0,57 \pm 0,03$), компонент Взрослый – 0,36 (при норме – $0,53 \pm 0,04$), компонент Дитя – 0,5 (при норме – $0,44 \pm 0,03$); личность в целом – 0,99 (при норме $1,44 \pm 0,06$).

Проанализируем данные практического исследования, вернее, ту их часть, которая касается жизненных позиций испытуемых и проявления эмоциональных установок в различных сферах жизни, рассмотрим свойства этих установок (ригидность или гибкость позиций).

Наталья росла в доброжелательной атмосфере, оценивает свое детство, в целом, позитивно, «Когда я была ребенком моя семья жила дружно» (данные из проективной методики). Взгляд на семью, как дружную, обнаруживает некоторое несоответствие, выясняемое при анализе данных диагностической беседы, в ходе которой выясняется, что родители имели серьезные проблемы со старшим братом испытуемой (сейчас он страдает алко-

голизмом); по некоторым данным из проективной методики: «Отец редко дарил маме подарки без повода», «Мне бы хотелось, чтобы отец был более ласковым», «Мать никогда меня не слушает». «Моя семья беспокойная» – оценка, данная семье на настоящем этапе.

По воспоминаниям Натальи, с раннего детства у нее складывалось впечатление, что старший ребенок в семье она, а не ее старший брат. Очень рано она получила предписания, относящиеся к группе «Не будь ребенком». Девочку поощряли за взрослое поведение и поступки, «Будь воспитанной, не балуйся», ориентировали прислушиваться к оценке своего поведения, внешности, одежды и т.д. с учетом чужих людей, друзей семьи, соседей.

Мама, не получившая в своем детстве, ни любви, ни одобрения в своей родительской семье, возможно, неосознанно завидовала дочери, созданным условиям для ее развития, возможностям (внутренний Ребенок родителей, особенно одного пола с анализируемым человеком, часто может «бунтовать», особенно если внутренние потребности родителя не были удовлетворены в детстве, хотя в реальном поведении может, и проявляется в большинстве случаев активизированный внутренний Родитель). Активизированный Родитель матери Натальи был заботливым и любящим («Мама всегда очень за мной следила, одевала, шила на меня, стригла сама»), но иногда «прорывался» и бунтующий Ребенок, причиняя девочке немало огорчений. Так, например, в ходе диагностической беседы, выяснилось, что Наталья всегда была недовольна своим внешним видом в детстве, испытывала болезненные комплексы по поводу того, как она выглядит, одевается и прочее. Например, ей всегда не нравились ее стрижки (мать самостоятельно стригла дочь, не особенно считаясь с ее мнением – Наталья почти никогда не возражала матери, только иногда – пассивно – слезами). На вопрос, как думает сама испытуемая, почему мать делала ей обезображивавшие стрижки, почему так происходило, Наталья без тени сомнения отвечает: «От большой любви!».

Неудовлетворенные потребности матери, послания отца («Хорошо учишься, добивайся успеха в том деле, которым занимаешься») заставляли Наталью совершать «подвиги». Она с большим упорством, вкладывая много сил, преодолевала школьную программу, не всегда поддававшуюся ей, занималась с репетиторами, нанимаемыми для нее родителями, закончила с отличием ВУЗ, будучи «троечницей» в школе. По наблюдениям Макаровых, если родители выставляют слишком высокий счет своим детям, делая их маленькими взрослыми, в эмоциональной сфере дети наверняка будут неудачниками, будучи победителями в карьере. Наталья до сих пор упорно доказывает родителям, какая она достойная дочь, добровольно отказываясь от выходных в пользу работы, беря работу на дом, и т.д.

Анализируя еще целый ряд данных, приходим к выводу: в раннем детстве у Натальи сформировалась эмоциональная позиция «Я не благополу-

чен, вы благополучны» (что подтверждается данными терапевтического опросника, где выясняется, что Наталья считает, чувствует себя Средняком (Непобедителем, малоудачником). Данная установка является достаточно жесткой (если посмотреть данные по опроснику структуры личности, где имеются завышенные показатели по компоненту Дитя, что характеризует данное состояние как суперадаптивное, инфантильное, косное), впоследствии Наталья перенесла ее с личностной сферы на микросоциальную.

Благодаря позитивному посланию, в социальной сфере мы имеем другую картину, когда преобладающей становится жизненная позиция «Я благополучна, вы благополучны», очень редко изменяющаяся на позицию, доминирующую в личностной и микросоциальной сфере. Это подтверждается данными проективной методики и диагностической беседы, где Наталья характеризует свои отношения с коллегами как доброжелательные, атмосферу, как способствующую ее развитию как специалиста, и прочее.

Рассмотрим случай *Алексея*.

Алексей рос с матерью. Его старшие братья и сестра, имеющие с ним очень значимую разницу в возрасте (сестра старше Алексея на 18 лет) фактически не принимали участие в его воспитании на раннем этапе развития, проживая отдельно. По данным диагностической беседы, и проективных методик получал от матери много любви и тепла, «Мать всегда была мягкой и ненавязчивой, никогда не ограничивала моей свободы». Самым ярким впечатлением детства считает неограниченное чувство свободы. Естественной средой, таким образом, для Алексея была атмосфера обожания со стороны матери, вседозволенности, всепрощения, отсутствия ограничений на желания, поступки и т.д.

По данным диагностической беседы, Алексей никогда не ощущал отсутствие отца, он отмечает, что «растила – воспитывала меня улица», где его все любили, дружил он в основном со старшими ребятами (находя у них поддержку, защиту, обеспечивая определенный статус: «Я – не какая-то там малолетка»), которые, по словам Алексея, ни в чем его не ущемляли. Уверенность, растущая в мальчике с каждым днем, привела к тому, что через некоторое время он стал лидером группы, организатором «разных детских делишек», по словам Алексея. Постепенно научился манипулировать людьми, находить к любому человеку подход. Данному обстоятельству способствовали, видимо, рассказы матери (что исследуемый не признает), о своем отце, дедушке Алексея, о том, какой это был властный, умный, хитрый, предприимчивый человек, а также, рассказы матери об отце самого Алексея (что испытуемый также отрицает, но подтверждает косвенным образом в проективной методике: «Мой отец мог бы быть активнее в служебных делах»), дававшую характеристику отцу как человеку доброму, уступчивому, но мягкотелому, не практичному, не «разумному», любящему застолье, не в меру веселившемуся на них, падкому до женского пола (в нашей терминологии –

Неудачнику, к тому же рано – в 42 года, умершему по причине, связанной с его пагубными пристрастиями).

Анализируя еще целый ряд фактов, не описывающихся подробно в данной работе, делаю вывод о формировании у Алексея эмоциональной установки «Я благополучен, вы благополучны», проявляющейся в основном на личностном уровне, отчасти на микросоциальном уровне (о чем свидетельствуют данные методик: особенно отношение Алексея к друзьям, его теплая и нежная к ним привязанность; характерны и его высказывания «Когда меня не станет, мои друзья скажут – он был хорошим другом, честным и добрым», в отличие, например, от высказывания по поводу собственной семьи: «Они скажут – достаточного тепла от него не было, но он был добрым и старался быть справедливым»)

Случай Алексея интересен тем, что мы можем наблюдать наличие всех четырех эмоциональных установок, причем они, как правило, не являются устойчивыми для конкретной сферы жизни, отличаются необыкновенной гибкостью, граничащей с беспринципностью.

Причины этого мы видим в грубой деформации компонента эго – состояния личности Родитель, который имеет чрезвычайно низкие показатели по опроснику структуры личности (0,13 при норме $0,57 \pm 0,03$). Компонент личности Дитя имеет незначительно, но все-таки завышенный показатель (0,5 при норме $0,44 \pm 0,03$), что в сочетании с низким показателем компонента Взрослый (0,36 при норме $0,53 \pm 0,04$) дает закономерный итог: человек, исключая Родителя, не будет действовать согласно готовым жизненным принципам (примера жизненных принципов просто нет в его Родителе, там не хранится никаких моделей и программ, либо они неприемлемы, отрицаются человеком). Каждый раз такой человек создает для себя новые стратегии и принципы, используя интуицию и объективную информацию о положении вещей. Считается, пишут Макаровы, что из таких личностей могут складываться заправилы и воротилы бизнеса, преступного мира и политики.

Это конечно «осовремененные» данные, но они чудесным образом иллюстрируют жизненный путь Алексея, который родился, сформировался и активно функционировал, естественно еще в советском обществе. Стремясь к лидерству, проявляя свои манипулятивные и организаторские способности (а для данной работы важно – проявляя жизненную позицию «Я благополучен – вы неблагополучны»), Алексей, в ходе продвижения по служебной лестнице, уже в 27 лет становится заместителем командира полка по политической части, позже заканчивает Военно-политическую академию, а когда оставляет службу занимается частным бизнесом, достаточно успешно.

Считает Алексей себя без тени сомнения Удачником, о чем свидетельствуют данные терапевтического опросника; лишь иногда он испытывает сомнения: почему у такого Удачника сын покончил с собой, а семейная жизнь

похожа на поле битвы на протяжении более чем 30 лет?! В такие моменты он опускается на позицию «Я неблагополучен, вы благополучны», или (редко) – «Я неблагополучен – вы неблагополучны», впрочем, очень быстро восстанавливаясь через возвращение в позицию «Я благополучен – вы неблагополучны», подпитавшись рзкетными чувствами, утопив свои сомнения в алкоголе и шумных застольях-гулянках с друзьями.

О неустойчивости эмоциональных позиций может свидетельствовать и очень низкий показатель по личности в целом из данных опросника структуры личности – 0,99 при норме 1,44.

5. Жизненная позиция как основа для формирования сценария.

Итак, в транзактном анализе одним из центральных является понятие психологической позиции человека. Психологические позиции возникают в отношении себя, других людей, лиц противоположного пола и т.д. Приняв психологическую позицию, ребенок старается укрепить ее, чтобы стабилизировать самооценку и сохранить свое восприятие окружающего мира, ведь пока это единственное, на что он может опереться, как на систему координат жизненного пространства; позиция становится основой для прогнозирования событий, руководством во всех поступках ребенка.

Психологическая позиция становится *жизненной позицией*, исходя из которой, люди играют в игры и осуществляют *жизненный сценарий*.

«Каждый человек есть производное от миллионов различных мгновений, – писал Берн, тысяч состояний сознания, сотен приключений и обычно имеет двух родителей, тщательное изучение его *позиции* может выявить много сложностей и очевидных противоречий. <...> обычно удается обнаружить основную позицию, искреннюю или неискреннюю, негибкую или небезопасную, на которой основана жизнь человека, исходя из которой он разыгрывает *сценарий* своей жизни» [2].

Сценарный анализ – метод выявления ранних бессознательных решений о том, как надо прожить жизнь (определение Т.А. Харриса).

Эрик Берн предложил способ анализа сценария, который называется «Формула сценария». По сути, она является диагностическим показателем того, является ли поведение человека сценарным.

Формула сценария включает пять обязательных процессов, которые должны присутствовать в поведении клиента. *Если имели место все пять процессов, это говорит о том, что человек проявляет сценарное поведение.*

Итак, формула сценария – последовательность событий, необходимых для формирования и продвижения сценария, для которых характерно наличие:

- 1 – ранних родительских предписаний (родительское влияние);
- 2 – программы;
- 3 – подчинения, согласия следовать программе;
- 4 – важных поступков, подтверждающих согласие следовать программе;

- 5 – развязки (сценарной расплаты – наказания за следование сценарию).

Восстановим эту же последовательность в жизнеописании наших испытуемых.

Ребенок получает предписания, как правило, от родителя противоположного пола.

В случае с Натальей, *предписания*, получаемые из адаптивного Ребенка ее отца, были вполне определенными – «Хорошо учись!» «Добросовестно работай!», эти воспоминания подтверждают данные проективной методики, где Наталья оценивает отца как добросовестного человека, настоящего профессионала своего дела. Учеба давалась Наталье с трудом, но она много и упорно занималась, а когда это принесло свои плоды, она уже не могла останавливаться: за подчинение предписанному поведению она получала долгожданные поглаживания (*В одном из предложений проективной методики она пишет: «Я хотела бы, чтобы мой отец был более ласковым» или еще – «Моим самым счастливым воспоминанием детства являются походы с папой в музеи и парки»*), награду за послушание.

Поведение адаптивного Ребенка доминирует в жизни Натальи постоянно, она похожа на пионера, который всем ребятам пример. Интересно, что Опросник структуры личности выявил деформацию и Детского состояния у Натальи: слишком адаптированный, слишком послушный Ребенок управляет ее жизнью.

Программа, как обучение ребенка выполнению предписания, поступает, как правило, от однополого родителя. Для Натальи примером становится поведение матери, работающей много, тяжело, в ущерб собственному здоровью. И, не имея для подобного поведения достаточно причин, на чужой взгляд, Наталья рано начинает работать (*здесь: согласие следовать программе*), при этом, учась в институте, работать на сложной, психологически тяжелой работе, малооплачиваемой.

Поведенческим проявлением родительского послания стал для Натальи *драйвер* «Будь совершенной» и *сценарный паттерн* (т.е. способ проживания сценария) – «Пока не»: Пока я не сделаю все, что в моих силах, я не закончу работу» – и после рабочего дня или дополнительной работы в воскресенье, она садится шить сыну очередной новый костюмчик, «пятьдесят пятый» по счету: ведь она должна быть самой лучшей мамой на свете, ведь ее мать «героиня» (*ответ на вопрос проективной методики, где Наталья так и пишет: «Моя мама – она – героиня!»*), значит, и Наталья не может «подкачать». Всем своим поведением Наталья демонстрирует сценарное убеждение: *Я не могу иметь то, что хочу, пока не заплачу за это очень высокую цену.*

При этом Наталья не в силах оценить, что сама себя толкает на совершение «подвигов Геракла»: в диагностической беседе на вопрос о планах, рассказывает, что ищет возможность подработать (в момент, когда семья

не испытывает абсолютно никаких финансовых проблем), а в *проективной методике на вопрос о том, кем она является в своей семье, отвечает с горькой улыбкой – «Рабыней Изаурой».*

Отношение к материальному благополучию и к мужу также переходят к Наталье «по наследству». Отец, понукаемый матерью, «мизинца маминного не стоит» – это *он* неспособен обеспечить достойную жизнь семье. Формировалось убеждение – мужчина в доме, что мебель, надейся только на себя – женщина вынесет все и всех на своих плечах. Подобное отношение к мужу перенесла Наталья и в свою семью.

Развязка (сценарная) обычно специфична в отношении времени, места и метода, является чем-то вроде образа действия.

В случае Натальи все так, как программировалось ее матерью: Наталья должна всю жизнь много и тяжело работать, потерять здоровье, иметь «неблагодарного» и «недостойного» ее мужа, финансовые проблемы (зачастую мнимые) и т.д. Интересно, что предписания отца не потеряны в сценарии Натальи и продолжают действовать: у Натальи «все хорошо, просто прекрасно» на работе (по оценке самой испытуемой из диагностической беседы, по данным терапевтического опросника): она чувствует себя Удачником в социальной сфере, постоянно повышает свою квалификацию, с удовольствием обучаясь на разных курсах и прочее, имеет прекрасные перспективы на основном месте работы (уже упоминалось о том, что она постоянно ищет возможности взять на себя дополнительную работу).

С точки зрения наличия всех составляющих формулы сценария, анализируем теперь случай Алексея.

Как уже упоминалось мною ранее, родительские предписания для Алексея были сформулированы не однозначно, мальчик не имел отца, и часть предписаний почерпнул не только от родителей, но и от значимых других, причем происходило это, в достаточно позднем возрасте.

Предписания от матери были достаточно сложными: «Вырвись от такой жизни, хорошо учись, будь первым в учебе как твой брат и сестра (Алексей жил с матерью в глухой деревне, где была только школа-семилетка, и жизненная перспектива, не проявляя собственной инициативы, конечно, стать станционным рабочим на железнодорожной станции, где когда-то начальником был его отец), иначе сопьешься как твой отец и твой брат (один из братьев).», но и: «Умей радоваться жизни, расслабляться, доверяй друзьям, без них пропадешь» (мать была веселой и беззаботной, по натуре женщиной, любила устраивать праздники-посиделки с пирогами и прочее; она не работала и не заработала себе пенсию, опираясь на помощь друзей и любящих ее детей, прожила до 79 лет).

Часть предписаний мальчик, возможно, формировал под воздействием ближайшего окружения: друзья и отношения с ними подтверждали-поддерживали предписание матери о значении друзей в жизни, об умении расслабиться прочее.

Мать Алексея сдавала комнату в доме, приезжавшим каждый год геологам. Большое впечатление на маленького мальчика произвели книги, которые геологи привозили в подарок. Возникла страсть к чтению, историческим, приключенческим и фантастическим произведениям. Это оказало большое влияние на Алексея, на его ранние решения; он бредил подвигами, восхищался сильными и героическими личностями, о своих впечатлениях он помнит до сих пор, прямо указывая, что они имели для него большое значение.

Позже, в школе-интернате, куда уехал Алексей, чтобы продолжить образование, недоступное в его родной деревне, он встретил педагога, оказавшего большое влияние на всю его жизнь, видимо, способствовавшего и формированию позитивных *предписаний* и *программы* как обучение выполнению этих позитивных предписаний. Отставной офицер, летчик учил мальчика быть сильным, упорным, стараться просчитывать свои действия на несколько шагов вперед, идти твердо к цели, не считаться с потерями.

Так сформировался героический сценарий, в основу которого лег *драйвер* (поведенческое проявление сценария) «Будь совершенным» (совершай подвиги) + «Радуй других» (конечно же, друзей, прежде всего) + «Спеши».

Сценарный паттерн для таких драйверов – открытый конец – «Моя роль окончена, и я не знаю, что мне теперь делать» (или – «В ожидании конца»). Почему это происходит? Героический сценарий предполагает героическую смерть (долгожданная *развязка*, в нашем случае), но несмотря на выбор опасной профессии (военного летчика), несмотря на многочисленные приключения и возможности не сносить головы в других рискованных предприятиях, в том числе и несмотря на, поиск опасных ситуаций, стремление к ним, смерть не пришла к нашему герою (как в принципе должно было произойти и в результате «Родового проклятья», ведь все мужчины в семье рано умирали или погибали). Но наш герой не сдастся: приведу данные из диагностической беседы. *«Не представляю себя в старости, прикованным к постели и прочее. Надеюсь на внезапный конец, быструю смерть, скорую, то сердце побаливает, то шумит в голове, наверное, инсульт будет, вот гипертонический криз недавно был»* Можно было бы подумать, что у героя плохое здоровье, но не будем забывать про «героический» сценарий: Герои как деревья умирают стоя; следить за своим здоровьем – недостойно для героя (что и демонстрирует Алексей, в течение всей жизни), прибавьте еще чрезмерную любовь к застолью и веселому препровождению времени в кругу друзей.

Похоже, что для семьи у Алексея, как у всякого «порядочного героя», не нашлось места в его жизни: « Не получается уделять внимание семье, я человек общественный» (из диагностической беседы), пишет независимый человек, пенсионер, самостоятельно распределяющий свое время. В семейной жизни он ощущает себя часто полным Неудачником. Вот его высказы-

вания (по данным проективной методики и из диагностической беседы): «Самое худшее, что мне доводилось совершить, это не сохранить сына» (сын испытуемого покончил с собой, что, как это ни ужасно, часто случается в семье Героев), «Даже близко не представлял себя в роли мужа, отца, все случилось само собой», «Женился, потому что теицу пожалел», «Идеалом женщины я считаю свою теицу», «В семье ко мне относятся терпимо» и другие.

Модель, рассчитанная на долговременное исполнение, какой является сценарий, всегда имеет сюжетную линию. И если дурной или благополучный исход предопределен родительским программированием заранее, сюжет ребенок часто волен отыскивать собственный. Годы проходят, усваивается сценарий, образцы и запреты, полученные от родителей, смешиваются, переплетаются, скрывая от человека «окончательное главное направление».

Человек со сценарием неизбежно оказывается в невыгодном положении в том, что касается его автономии или жизненных возможностей. Сценарии могут быть крайне драматическими и трагическими или банальными (мелодраматическими) (цит. по К. Штайнеру). Банальную форму сценария отличает умеренное, едва заметное постороннему глазу ограничение автономии (сценарий Натальи, описанный в работе, является банальным, характерным для многих женщин на постсоветском пространстве). Штайнер замечает, что банальные сценарии часто свойственны женщинам. Сценарий Алексея, скорее всего, трагичен.

Сам факт наличия у человека сценария не позволяет ему прожить жизнь со всеми возможностями, которые она ему дает, отмечает Штайнер, один из самых авторитетных психотерапевтов в русле транзактного анализа, занимавшийся теоретическими разработками на уровне сценария. Так в случае Алексея, сценарий которого был ориентирован на активное проявление, развитие личности в социальной сфере, выявлены сценарные деформации в микросоциальной сфере, во взаимодействиях на уровне семьи, в итоге – сценарные последствия отражаются и на личностном уровне, когда человек не чувствует удовлетворения от своих достижений, не может им радоваться, принимать «поглаживания» (в терминологии Берна).

Проведение качественного анализа жизнеописаний испытуемых, выявляющее наличие пяти необходимых составляющих «формулы сценария», позволяет говорить о наличии жизненного сценария как такового.

В результате проведенного исследования, на наш взгляд, удалось показать, что выраженная деформация в структуре Эго-состояния «Взрослого» способствует формированию сценарного поведения.

Функции Взрослого состоят в следующем [1, 5, 6]:

- Взрослый принимает на себя всю ответственность за свои сознательные решения.
- Взрослый осознанно выбирает, какое эго-состояние активизировать в настоящий момент, взвешивает все за и против. Решает, ис-

пользовать ли старый опыт или синтезировать новую стратегию и получить новый опыт.

- Опыт и информация, поступающая от эго-состояний Родитель и Ребенок, анализируются и перерабатываются. Окончательное решение человек принимает, находясь во Взрослом эго-состоянии. Причем оптимальным является решение, которое соответствует интересам всех трех эго-состояний.
- Взрослое эго-состояние контролирует функции Родительского и Детского, прерывает диалог между ними, если он деструктивен или вызывает болезненные переживания, и способствует его возобновлению, если в этом есть необходимость.
- Для того чтобы сознательно взять в свои руки исполнительную власть, человек должен тренировать и использовать свою эго-состояние Взрослый.

Налаживая прямое «сообщение» между Взрослым разных времен, можно провести границу между прошлым и настоящим, разумным тогда и разумным теперь.

«Взрослые решения», принятые ребенком, оборачиваются закрепощением человека в последующие годы, создавая иллюзию запрограммированности, тогда как на самом деле активность Взрослого в прежние годы – это условие «перерешения» в годы последующие, возможность принять позитивную, оптимистичную эмоциональную установку, и, в конце концов, самое главное, *вместе с изменением экзистенциальной позиции* обрести возможности изменить свой неблагоприятный жизненный сценарий.

Принимая во внимание эти последние теоретические положения транзактного анализа, можно, пусть не покажется это странным, дать определение *жизненной позиции* здоровой личности словами Ксении Александровны Абульхановой (в отечественной психологии личности предложила свое понимание жизненной позиции как важнейшей категории жизненно-го пути личности), охарактеризовать ее как *ценностно-смысловое образование, определенный уровень развития личности, выделение своего «Я» из непосредственной связи с миром в прошлом, настоящем и будущем*.

Список литературы:

1. Берн Э. Транзакционный анализ и психотерапия. – СПб.: Издательство «Братство», 1992.
2. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных / Пер. с англ. К. Савельева. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2001.
3. Берн Э. Групповая психотерапия. – М.: Академический Проект, 2000.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Вы сказали «Здравствуйте». Что дальше? – Екатеринбург: ЛИТУР, 2000.
5. Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения. – М.: «Класс», 1997.

6. Макаров В.В., Макарова Г.А. Трансактный анализ – восточная версия. – М.: Академический Проект, ОППЛ, 2002.
7. Петровский В.А. Философия «Я»: трансактный подход // Берн Э. Групповая психотерапия. – М.: Академический Проект, 2000.
8. Харрис Т. Я хороший, ты хороший. – М.: Соль, 1993.
9. Штайнер К. Игры, в которые играют алкоголики. – М.: Апрель Пресс, «ЭКМО», 2003.