

Родительские приказания, или предписания

Мэри и Роберт Гулдинги исследовали родительские приказания (иногда их еще называют предписаниями). Напомним, что они посланы ребенку из эго-состояния фрустрированного Дитя реальных родителей. Родитель может посылать иррациональные послания своему ребенку, исходя из внутреннего чувства растерянности, гнева, беспомощности, несостоятельности. Когда родитель не в состоянии справиться со своим деструктивным состоянием и решить свои проблемы, он передает их ребенку.

Например, молодая мать не справляется со своими функциями. Она устала и раздражена. Внутренний монолог ее заброшенного внутреннего Ребенка звучит в ее голове: «Все радуются малышу».

А обо мне забыли. Я не высыпаюсь. У меня все болит. Подарки все были для малыша, а я...». И тогда транзакции этой матери будут внешне на социальном, поведенческом уровне исходить от Родителя. А на скрытом, истинном, психологическом уровне они будут посланиями разгневанного или обиженного Ребенка. Часто предписания звучат как приказания, требующие подчинения и неукоснительного выполнения. Например, «Сглаз долой!», «Чтоб я тебя не видела!».

Ребенок на своем марсианском языке понимает как «Сгинь! Умри!».

Предписания могут быть и из позитивного Ребенка — «Живи, радуйся, наслаждайся! Давай делать это вместе». Итак, предписания — это скрытые транзакции, они имеют два уровня — внешний, видимый, исходящий как будто бы от Родителя, и скрытый, истинный, он исходит от фрустрированного Ребенка матери или отца.

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

Клиент может описать свои ощущения, чувства вербально, анализируя воспоминания, вспоминая реальные события или свои чувства, после психотерапевтических регрессивных сеансов и трансов.



Драйверы и сценарные паттерны

Понятие о драйверах

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

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

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

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

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

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

Пять драйверов тесно связаны с типами сценарных паттернов.

Функции драйверов

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

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

Ребенок может даже стать слепым, и тогда родители дают ребенку драйвер — универсальный инструмент для жизни вслепую. Ребенок растет и выбирает себе пару и близкое окружение с такими же искажениями мира. Например, для наших советских женщин характерны были драйверы — «Будь сильной» и «Радуй других». Непритязательная, скромная, работающая на износ. Если падает, то замертво, больше не встает никогда. Для современных девушек предпочтительное драйверное поведение — «Будь совершенной» и «Радуй других». Они изнуряют себя диетами в стремлении быть сногшибательными, как топ-модели. Они ставят свое благополучие в зависимость от направления моды, субкультуры, мнения ровесников, значимых людей, от чего угодно, только не от себя самих.

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

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

Т. Кейлер выделяет благополучные и неблагополучные сценарные модели и соответствующие им варианты драйверов. Пять негативных драйверов исходят из негативной части Родителя. Их цель — подтвердить позицию неблагополучия и усилить негативное воздействие сценария.

Например, негативная форма драйвера «Пытайся» может звучать как «Надрывайся».

Благополучные драйверы (разрешения) исходят от позитивной части Заботливого Родителя и имеют целью ослабить влияние сценарных предписаний и усилить позицию благополучия.

Т. Кейлер сравнивает действие драйверов с батарейками, подзаряжающими экзистенциальную позицию человека. Если родители зарядили батарейку своего ребенка положительно, то ребенок долго еще будет получать теплые токи радости и счастья. Если же заряд отрицательный, то позиция ребенка окажется неблагополучной и, чтобы ее изменить, он будет нуждаться в полной перезарядке своей батарейки.

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

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

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

Итак, драйверы защищают от негативных предписаний, приказаний. Пока человек выполняет условия контрприказа (исходящие от позитивного Родителя своих родителей) и использует драйверное поведение, он не обязан выполнять приказы (предписания, негативные Детские послания своих родителей) и может, поэтому чувствовать себя условно благополучным. Если же справиться со стрессовой ситуацией с использованием драйверного поведения не удастся, человек остро чувствует свое неблагополучие и подпадает под действие приказов. Каждый раз при проигрывании такой последовательности человек проживает свой сценарий в миниатюре, одновременно подкрепляя его.

Что делать?

Важно отметить, что работа по разрушению неэффективного, деструктивного сценария возможна на любом этапе, с любыми сценарными элементами. Начинаете ли Вы работу с драйверным поведением или сценарными паттернами, с родительскими предписаниями — вы разрушаете сценарий. В этом большое преимущество сценарного анализа.

Разрыв любого звена приводит к разрушению всей конструкции. Иногда, только, разрушив одно, можно создать новое!