

Резюме

Eric Berne (1964) определил шесть причин для игр: биологическую, экзистенциальную, внутреннюю психологическую, внешнюю психологическую, внутреннюю социальную и внешнюю социальную. Эти шесть «причин» снабжают терапевта важной информацией о проблемах, которые должны быть разрешены в терапии. Точно так же, как физиологическая система человека поддерживает гомеостаз в различных условиях окружающей среды, индивид в начале своей жизни развивает психологический гомеостатический баланс. Как только он устанавливается, этот гомеостаз поддерживается даже тогда, когда текущая реальность сильно отличается от первоначальных условий, существовавших в его семье. В результате, психотерапию можно рассматривать как процесс перекалибровки. В целях эффективности каждый большой фактор, вовлеченный в первоначальный гомеостаз, должен быть перекалиброван. Однако иногда изменение одного или двух факторов сдвигают другие факторы в новую и лучшую позицию. Для максимальной эффективности психотерапевт должен рассматривать и облегчать изменение в каждой из этих шести областей, как это требуется, в течение всего курса лечения.

Гомеостаз и шесть гомеостатических функций

Berne (1964) говорил: «Общие выигрыши от игр заключены в их стабилизирующих (гомеостатических) функциях. Биологический гомеостаз укрепляется поглаживаниями, а психологическая стабильность усиливается через подтверждение позиции» (С.56). Thorndike-Barnhart (1978) определяет гомеостаз как «тенденцию организма поддерживать свое внутреннее равновесие через регуляцию своих телесных процессов, то есть температуры тела, частоту пульса и состава жидкостей» (С.1012). Вставляя в этом определении слово «психологический» после слова «внутреннее» и заменяя слово «телесные» на слово «интрапсихические», мы имеем ясное понимание того, что имел в виду Berne под словом «гомеостаз»: «Тенденция индивида поддерживать внутреннее психологическое равновесие через регуляцию своих собственных интрапсихических процессов». Это подразумевает, что индивид неосознанно и автоматически принимает все, что усиливает его сформированные взгляды и, в то же время, игнорирует, обесценивает или неверно интерпретирует все остальное. Таким образом, если кто-то использует получение негативных поглаживаний и имеет экзистенциальную позицию не ОК-ности, любое противоположное свидетельство будет обесценено на любом уровне, необходимом для поддержания гомеостаза.

Следующие секции определяют шесть причин игр Berne и показывают, как каждая из них взаимосвязана и усиливает другие для поддержания первоначального гомеостатического баланса.

Фактор I: Биологическое вознаграждение от игр

Биологический выигрыш игр связан с тем, как человек получает поглаживания, необходимые для выживания. Подобно тому, как человек развивается от младенчества к детству и взрослости, существует прогрессивный переход от необходимости в физических поглаживаниях к необходимости в поглаживаниях признания и в структуре для их получения (Berne, 1964). Если теплота, внимание, улыбки, воркующие звуки, прикосновения, контакт глаз и другие необходимые лелеющие поглаживания являются доступными, они принимаются и используются. Ребенок начинает ожидать и искать позитивные физические поглаживания и движется к поиску и принятию позитивных поглаживаний признания и структуре для их получения. Однако, в тех слишком частых случаях, где здоровые поглаживания недоступны, редки или противоречивы, ребенок бессознательно начинает принимать негативные поглаживания – такие как грубое манипулирование и критику – так же, как и структуру для получения таких поглаживаний в будущем. Как только ожидание определенного паттерна поглаживаний устанавливается, развивается цепкая стабильность, приводящая, в конечном счете, к детскому решению относительно жизненной позиции и, позднее, развивающаяся в жизненный сценарий.

В этой статье мы ссылаемся на случай Риты, использованный Berne (1966, с.264-267), для иллюстрации взаимосвязи между шестью выигрышами от игр и того, как они усиливают друг друга. Отец Риты, алкоголик, был теплым и нежным в трезвом состоянии, а в пьяном – подлым и отвергающим. Такая противоречивость и непредсказуемость привела Риту к ожиданию гадости от своего отца, а позднее, от всех мужчин, потому что было слишком больно надеяться на хороший отклик и чувствовать заброшенность со стороны своего отвергающего отца. Так как она не могла сделать своего отца постоянно любящим, было проще ожидать худшего, чем встретить его противоречивость; после этого она всегда могла заставить дела идти негативно, даже если это означало избегание своего отца, когда он был трезв и доступен. Со временем этот паттерн (Биологический – Фактор I) привел ее к экзистенциальной жизненной позиции (Фактор II), с которой все мужчины рассматривались как скоты, что, в свою очередь, привело ее к игре в «Динамо» (Раро); это сохраняло ее боль сфокусированной в «здесь и сейчас», таким образом охраняя от воспоминаний о боли заброшенности со стороны отца в раннем детстве (Внутренний психологический – Фактор III). Такой стиль жизни защищал ее от того, чтобы научиться истинной интимности (Внешний психологический – Фактор IV) и давал ей много материала для обсуждения с окружающими, что фокусировало ее собственные фантазии (Внутренний социальный – Фактор V и Внешний социальный – Фактор VI). В следующих параграфах мы ссылаемся на эти взаимосвязи в обсуждении каждого фактора, так что их взаимоусиливающие свойства будут прояснены (смотри Таблицу 1).

Таблица 1. Шесть вознаграждений от игр Berne.

I	Биологическое	Система обмена поглаживаниями остается
II	Экзистенциальная жизнь	Осознавание отношений к ОК-ности и не ОК-
III	Внутреннее психологическое	Исходная первоначальная боль и решения вы
IV	Внешнее психологическое	Взаимодействие с окружением в областях, где
V	Внутреннее социальное	Структурирование времени в фантазиях остае
VI	Внешнее социальное	Структурирование времени во взаимодействии

Фактор II: Экзистенциальное вознаграждение от игр

Экзистенциальное вознаграждение от игры связано с установлением и постоянным подтверждением базисной жизненной позиции относительно ОК-ности ли не ОК-ности себя, других и мира в целом. Поддержание основной жизненной позиции может быть комфортным, потому что это предлагает чувство предсказуемости жизни, даже если это – иллюзия. Тревога, которая сопровождает точное восприятие непредсказуемости жизни, таким образом, минимизируется или избегается вовсе. Действительно, в определенной степени адаптивно иметь ложное чувство безопасности; было бы слишком трудно двигаться по жизни, осознавая в каждый момент, что можешь идти неправильно.

Однако для большинства людей, приходящих в терапию, проблемой является ложное чувство неуверенности. Жизненная позиция человека устанавливается в раннем возрасте и зависит от определенных поглаживаний, доступных в исходной семье. Если поглаживания первично негативны или недоступны, жизненная позиция личности также будет ограниченной или негативной. Уже, будучи взрослым, в условиях стресса, чем больше будут необходимы новые выборы, тем крепче клиент, в целях безопасности, будет цепляться за свою старую позицию со всеми ее ограничениями и недостатками.

Например, люди, чьей позицией относительно себя является «Я не ОК» будут усердно работать, чтобы заставить людей называть их тупыми – не думая и давая другим посмеяться над тупостью их поведения. Люди, поддерживающие позицию, что другие – не ОК, будут трудиться с равным упорством для доказательства такой точки зрения.

Gouldings (1979) отметили важность экзистенциальной позиции, когда они описывали четвертую часть своей формулы игры: «*Расплата. Человек чувствует гнев, печаль, тревогу или вину и, таким образом, делает молчаливое заявление себе самому относительно себя и других, что утверждает его экзистенциальную позицию в терминах «Я ОК» или «Я не ОК» и «Ты ОК» или «Ты не ОК». («Я сердит. Она всегда критикует меня. Кажется, я никогда не смогу угодить ей.») (С.30).*

Экзистенциальная позиция является ключом к пониманию вознаграждений от игр, потому что индивид структурирует свою жизнь вокруг подтверждения этой позиции. Этот целенаправленный, хотя и бессознательный, процесс делает жизнь более предсказуемой и, следовательно, более стабильной в уме индивида. Например, убеждение Риты (Verne, 1966), основанное на ее опыте со своим отцом алкоголиком, таково: «Все мужчины – скоты». Будучи взрослой, Рита играет в «Динамо» второй степени, то есть, она ведет себя соблазнительно, мужчина попадаетея, но когда он приближается к ней, она отвергает его. Мужчина затем становится гневным и часто бьет ее; таким образом, ее позиция относительно мужчин подтверждается, а паттерн поглаживаний, который она имела со своим отцом – бессознательно приводящий к негативному исходу – воспроизводится.

Фактор III: Внутреннее психологическое вознаграждение от игр

Внутреннее психологическое вознаграждение фокусируется на интрапсихическом уровне с целью избежать первоначальной боли. Пока человек играет в игру, он не имеет дела с болью, которая была подавлена во время первоначального решения. На другом уровне, «цель игры состоит, главным образом, в боли» (Holloway, 1973, с.19), то есть, игровая расплата является негативным, болезненным чувством, которое усиливает сценарий. Таким образом, клиенты сосредотачиваются на боли «здесь и сейчас» для того, чтобы избежать первоначальной боли; они не понимают, что страдание, и накопленная от повторяющегося на протяжении лет участия в играх боль, много больше, чем было бы при проработке первоначальной боли.

Следующий пример Gouldings (1979) иллюстрирует важность для индивида поддержания внутреннего психологического равновесия:

«Mary учит, что каждый человек получает свою собственную уникальную расплату, и что эта расплата является повторением важных незавершенных дел из прошлого.» Gar

у , G

еorge

и

Get

играют в одну и ту же игру; они опаздывают к обеду, и их критикуют.

Gary

чувствует печаль и говорит себе: «Другие справляются настолько лучше меня», и «Я никогда ничего не делаю правильно».

George

гневаается и говорит себе: «Кто они такие, во всяком случае, чтобы быть столь

критичными», и «Я хотел бы быть самим собой».

Gem

тревожится и говорит: «Они должны думать, что я совершенно ужасный», и «Я всегда все путаю... Интересно, где я промахнусь в следующий раз!» Опоздание или объяснение опоздания является мнимо прямым стимулом. Секретное сообщение – «Критикуйте меня». Окружающие критикуют. Расплатой является то, что каждый чувствует и думает о себе самом и других. Все это находится за пределами Взрослого осознания. Это означает, что трое игроков не знают, что они опаздывают для того, чтобы их критиковали, и для того, чтобы чувствовать то, что они чувствовали. Они не знают, что воспроизводят в настоящем те сцены, которые являются повторениями незавершенных сцен в прошлом.

Gary

играл в эту же игру со своим отцом,

Gem

– с матерью, а

George

играет в игру, в которую его отец играл с матерью

George

» (С.31).

Что касается поддержания внутренней психологической стабильности, центральными фразами в этом примере являются: «эта расплата есть повторение незавершенных дел в прошлом» и «они воспроизводят в настоящем те сцены, которые являются повторением незавершенных сцен в прошлом». Если клиент регрессирует ко времени этих «незавершенных дел», мы видим ранние исходные сцены, на которых основываются раннее решение личности и экзистенциальная позиция, а так же «внутренний психологический» конфликт, с которым каждый клиент избегает встречаться через подавление.

В сущности, участие в игре включает эмоциональный шантаж, играющий человек скорее готов заплатить болью игровой расплаты «здесь и сейчас», чем иметь дело с изначальной болью. Ребенок предполагает «Я не могу вынести» первоначальную травму или боль в исходной сцене или сценах и, таким образом, через подавление первичной боли решается на «здесь и сейчас» боль от игры.

Возвращаясь к примеру Verne, Рита предпочитает игру в «Динамо» второй степени, чем повторное переживание первичной боли от понимания того, что главным отношением ее отца было отношение скорее с алкоголем, чем с ее матерью или с ней. Поскольку Рита избегает встречать эту боль (Внутренний психологический – Фактор III), она усиливает ранние паттерны поглаживаний, которые были у нее с отцом (Биологический – Фактор

I), свою базисную экзистенциальную позицию, что все мужчины – скоты (Экзистенциальный – Фактор II), и свое раннее решение никогда снова не любить мужчин, которое было когнитивным результатом подавленной первоначальной боли (Внутренний психологический – Фактор III). Также она продолжает структурировать свое время (Внутренний и Внешний психологические – Факторы V и VI) таким образом, что это защищает ее от обучения задачам, включающих истинную эмоциональную близость (Внешний психологический – Фактор IV).

Фактор IV: Внешнее психологическое вознаграждение от игр

Внешней психологической причиной для участия в играх является то, что человек избегает во внешнем мире того, для чего не имеет достаточной внутренней поддержки. Например, трудно пробовать интимность, если внутреннее восприятие себя самого или других является не ОК-ным. Становится важным избегать реальных ситуаций в жизни, которые требуют вовлечения в чье-то окружение, такого как независимая жизнь, принятие обязательств, управление конкуренцией и достижение взаимозависимости. Играя в «Скандал» (Uproar), человек избегает интимности, играя в «Дурачка» (Stupid) – взросления, а играя в «Почему бы вам... Да, но» (Why Don't You... Yes But) – ответственности за свои собственные проблемы.

Фактор IV похож на то, что психоаналитики называют «вторичная выгода» (Solomon & Patch, 1974). Например, клиент с истерически парализованной рукой не может работать и, следовательно, может остаться дома и быть окружен заботой со стороны других, таким образом, получая облегчение от неприятной ответственности.

Рита не встречает задачи построения истинных, любящих отношений, она не обращается к накоплению знания или умений, вовлеченных в такие отношения, как действительно необходимым, например, как быть ассертивной; как просить то, что тебе нужно; и как давать, отказывать, просить и принимать поглаживания всех типов. Без этих навыков нет достаточной внешней поддержки для того, чтобы иметь дело с ее первоначальной болью (Внутренний психологический – Фактор III) или для изменения ее паттерна поглаживаний (Биологический – Фактор I), ее жизненной позиции (Экзистенциальный – Фактор II) или ее способов структурирования времени (Факторы V и VI).

Фактор V: Внутреннее социальное вознаграждение от игр

Хотя Berne (1964) говорил, что внутренний социальный выигрыш от игр включает то, как человек структурирует время со своими близкими, тогда как внешняя социальная

причина (Фактор VI) включает структурирование времени с посторонними, мы, как предложено Erskine (1981), включаем структурирование времени с любыми другими лицами в Фактор VI (Внешний социальный). А Фактор V (Внутренний социальный) пусть представляет то, каким образом одиночество (фантазии) структурировано так, чтобы усиливать заданные убеждения и паттерны. Например, человек может фантазировать о прошлом или будущем и вспоминать или ожидать некоторого усиливающего сценарий события, ситуации или разговора: «Из-за некоторых гнилых людей в этом отделе, я не имею реальной поддержки, чтобы стать начальником отдела. Если я не имею поддержки, то я на самом деле реально не принадлежу, и не имеет значения, насколько успешным я могу быть в продажах, и, следовательно, я недостаточно важен, чтобы принадлежать». Таким образом, через фантазию клиенты могут продуцировать свои рэкетные чувства без какого-либо взаимодействия с другим человеком.

Рита, например, могла думать о некотором социальном событии, в котором она была избита мужчиной, с которым она сыграла «Динамо», или, напротив, она могла фантазировать о будущей вечеринке и вызывать в воображении тот же неприятный опыт. Этими мыслями она может усилить свой паттерн поглаживаний (Биологический – Фактор I) и свою жизненную позицию (Экзистенциальный – Фактор II), избежать боли отношений со своим отцом (Внутренний психологический – Фактор III), избежать обучения поддержания хороших взаимоотношений (Внешний психологический – Фактор IV) и иметь свои старые семейные истории, чтобы рассказывать их другим (Внешний социальный – Фактор VI) и самой себе (Внутренний социальный – Фактор V), все это - не покидая комнаты.

Фактор VI: Внешнее социальное вознаграждение от игр

В нашем контексте, этот фактор касается способа, которым мы структурируем время с другими и, особенно, игр, в которые мы играем с другими. Например, Рита играет «Динамо» с потенциально близкими мужчинами без желания близости, что она не может понять, не изменив все свои гомеостатические функции. Таким образом, она действует так, как будто она хочет близости без того, чтобы когда-либо действительно иметь с ней дело. Со своими подругами она могла играть «Подумайте, какой ужас!» (Ain't It Awful) по поводу мужчин, этим самым избегая иметь дело с изменениями в ее структуре, которые потребовались бы, если бы она признала что мужчины как индивиды сильно отличаются друг от друга. Такое структурирование времени (Внешний социальный – Фактор VI) разрешало ей иметь комфорт и безопасность знакомого паттерна поглаживаний (Биологический – Фактор I), предсказуемую жизненную позицию (Экзистенциальный – Фактор II), подавлять боль ранней эмоциональной отверженности со стороны отца (Внутренний психологический – Фактор III), избегать задач, в которых она имела недостаток необходимых навыков (Внешний психологический – Фактор IV), и оправдывать свои негативные фантазии (Внутренний социальный – Фактор V) о мужчинах и безнадёжности истинной любви.

Этот пример демонстрирует сложную, самоподдерживающуюся систему, похожую на систему ракеты, описанную Erskine и Zalzman (1979). Обе эти системы более корректно могли быть названы «Сценарная система», потому что и ракеты, и игры являются элементами сценария и, таким образом, принадлежат «области трансферентных феноменов» (Berne, 1961, с.116). Каждый из шести факторов является элементом трансфера.

Психотерапия как процесс перекалибровки: начальная фаза лечения

Поскольку шесть факторов так сильно поддерживают друг друга, существенное изменение не может произойти в одном из них, без того, чтобы не произошло во всех шести. Вначале работой терапевта является построение рабочего альянса с клиентом через эмпатический вопрос, который соответствует психологическому гомеостазу клиента. В отношении Фактора I (Биологический) вопросы терапевта касаются адекватности личностной системы обмена поглаживаниями. Даются, получают, отвергаются и запрашиваются ли трансакции в соответствии с реальными потребностями или обмен без необходимости ограничен и основан на старых паттернах. Если клиент ограничен, то как и в какой степени? Личность может быть ограничена во всех этих областях или только в нескольких. Информация, которая позволяет терапевту понять обмен поглаживаниями, поступает из историй, которые клиент рассказывает о текущей жизни, детстве, и особенно из обмена с терапевтом «здесь и сейчас». Когда терапевт начинает понимать текущую систему поглаживаний клиента, будет полезно для оценки и в целях начала перекалибровки взаимодействовать так, чтобы мягко конфронтровать установленную систему клиента в проблемных областях. Например, если кто-то обнаруживает неспособность принимать позитивные поглаживания, но любит давать их другим, терапевт мог бы спросить о том, какое влияние, по мнению клиента, мог оказать отказ клиента на человека, который давал поглаживание. В этом пункте такие нарушения привычного паттерна должны быть нацелены больше на мягкое смущение, чем на инструктирование. Целью является подрыв установленного обмена поглаживаниями и стимуляция Взрослого осознания, а не увеличение сопротивления изменению из-за преждевременной и слишком прямой угрозы установленному порядку.

В то время, когда терапевт оценивает и подрывает обмен поглаживаниями, также важно быть внимательным к экзистенциальным убеждениям (Фактор II) о себе, других и мире. Иногда эти убеждения открываются легко; иногда для их обнаружения необходимы структурированные упражнения и управляемые фантазии. Здесь, так же, терапевт хочет узнать об условиях, которые были в момент формирования этих убеждений. Задавая соответственно синхронизированные вопросы, терапевт может привести на мысль, что эти убеждения могут быть по большей части функцией частной прошлой ситуации клиента, чем повсеместно принятыми «истинами».

На этой начальной фазе лечения терапевт не конфронтирует прямо первоначальную боль (Фактор III), а скорее сосредотачивается на установлении связей между болью «здесь и сейчас» (соответствующее событие, послужившее причиной обращения человека за лечением) и болью «тогда и там» (пренебрежение, злоупотребление, неправильное воспитание и т.д.). Рассмотрение истории на сессии может быть дополнено автобиографическими опросниками, такими как Опросник Сценария Жизни (Holloway, 1973), который клиент заполняет вне сессии. С помощью мягкого и эмпатического расспрашивания о схожести, паттернах и повторениях текущий внутренний психологический (Фактор III) гомеостаз начинает разрушаться.

На этой фазе лечения терапевт мало занимается Фактором IV (внешний психологический) за исключением того, что замечает, что, вероятно, произойдет после начала изменения. Например, если индивид начнет спрашивать о том, в чем он нуждается, следует ли ожидать развития семейного кризиса? Если это так, терапевт может захотеть построить «сеть безопасности», возможно, встречаясь с семейной парой в течение нескольких сессий, во время которых могут быть созданы положительные связи относительно каждого ожидаемого изменения. Одна женщина так удивила своего мужа своей первой изящной ночной рубашкой, что он оказался неспособен заняться любовью; изменение было слишком драматичным и потребовало некоторой дополнительной подготовки.

Факторы V и VI (внутренний и внешний социальные), затрагивающие то, как человек взаимодействует с другими в реальной жизни и в фантазиях, обычно включают материал, который человек приносит в терапию для обсуждения. В дополнение к слушанию и научению, терапевту могли быть интересны другие возможности, но нужно не спешить предлагать изменения, которые являются слишком близкими к центральной проблеме. Маловероятно, чтобы вначале клиент осуществил такие изменения успешно, и подобные усилия могут даже подорвать существующую уверенность в возможности изменения. Однако иногда возможно облегчить успешное изменение на периферии системы, что поможет построить основание для последующих центральных изменений. Например, женщина пришла в терапию с такой низкой самооценкой, что она провоцировала злоупотребление. Две ее дочери-подростки жили со своим отцом и научились от него использовать и злоупотреблять ею. В начале терапии она даже близко не была к тому, чтобы требовать уважения и хорошего отношения для себя самой, но она была заинтересована в том, чтобы быть хорошей матерью. Следовательно, она могла увидеть, что ради них было важно, чтобы она потребовала хорошего отношения от своих дочерей. Польза, которую это изменение принесло в ее взаимоотношения с дочерьми, сильно увеличила ее уверенность и облегчила последующие изменения в ее гомеостатической системе в целом.

Фаза проработки в лечении

После сбора данных о системе обмена поглаживаниями человека, жизненной позиции и убеждениях, так же как информации о ранней первичной боли, от которой защищается клиент, фазах развития, которые еще надо завершить, и паттернах взаимодействия человека и после совместной, сочувственной и сострадательной работы, достаточно продолжительной для образования надежного альянса, в лечении начинается фаза проработки. Главная работа в этой фазе включает исцеление ранней боли, которая прежде была подавлена (Erskine, 1980). Клиент поощряется описывать, каково было быть ребенком в его семье с такими подробностями и яркостью, что это, в конечном счете, приводит к повторному переживанию. Поскольку человек восстанавливает связь с болезненными событиями, первоначальные чувства – гнев, печаль, ярость, отчаяние, страсть, одиночество и т.д. – открываются вновь, а защиты тела и разума против того, чтобы чувствовать их, ослабляют свою хватку. Эти изначально болезненные события никогда не могут быть стерты, но первоначальная боль переживается в успокаивающем и поддерживающем окружении. Это позволяет человеку переносить чувства достаточное для излечения время, не включая деструктивную систему защиты, систему, которая хотя и уменьшает восприятие боли, также уменьшает осознанность и живость (Erskine & Moursund, 1988).

Эта фаза требует терпения и веры со стороны терапевта; клиент часто чувствует себя потерянным, сконфуженным и уносимым течением и нуждается в доверии к внутренней силе терапевта, когда позволяет старому гомеостатическому балансу уйти. Полезной модальностью лечения в этот момент является расширенная, резидентная групповая сессия (уикэнд или дольше). Сила и защита, доступные, когда ко-терапевты интенсивно работают в течение нескольких дней с малым числом клиентов, позволяет клиентам двигаться вперед в неизвестное в целях излечения. Подобные события также обеспечивают глубокий опыт позитивных поглаживаний, во время которого клиенты открывают комфорт, который другие могут обеспечить им, так же как и комфорт, который они могут предложить другим. В идеале за таким опытом следует еженедельное продолжающееся индивидуальное и/или групповое лечение, в котором человек продолжает излечение ранней боли во время обмена поддержкой и комфортом с членами группы и практики бытия реальным вместо того, чтобы быть запрограммированным.

Многие техники могут помочь облегчить это излечение – психодрама, ролевая игра, диалог на «двух стульях» и т.д. – но акцент всегда находится на том, чтобы помочь клиенту вспомнить/пережить раннюю сцену или сцены и в этот раз выразить все чувства и мысли, которые не были выражены первоначально. Когда терапевты и участники группы реагируют эмпатически, клиенты чувствуют свою боль более глубоко, а не меньше. Erskine (1987) назвал этот феномен «сопоставлением» (juxtaposition). С

осознаванием того, что боль, таким образом, усиливается, с течением времени может наступить излечение, и на глубочайших уровнях Ребенок клиента понимает, что он может ощущать и переживать боль, даже отказываясь от старых защит.

Вне сессий для продвижения излечения могут быть использованы другие техники. Клиент может держать, успокаивать и лелеять куклу, которая символизирует его самого, помогая, таким образом, построить новую и здоровую систему само-родительства (self-parenting). Для продолжения выхода эмоций, которые необходимо выразить, могут быть написаны «неотправленные» письма в адрес значимых других из детства. Посещения кладбища также могут внести свою долю в исцеление ранее подавленной боли.

Без необходимости избегать первоначальной боли автоматически уменьшается ригидность гомеостатической системы, и все другие факторы становятся более податливыми для изменения. Соответствующей этому моменту рекомендацией часто является книга или пленка по самопомощи. Однако это также время большой тревоги и чувства неразрешенности (unsettled). Клиенты могут обнаружить, что они чувствуют интенсивную печаль, когда происходят новые позитивные переживания, и они могут чувствовать глубокую и смущающую зависть к своим собственным детям, так как их дети имеют родителей, которые исцеляют себя. Успокоенные, особенно членами группы, которые имели похожие чувства, что так чувствовать – нормально, клиенты могут быть способны рассматривать их скорее как проявления роста, которые надо отпраздновать, чем как индикаторы чего-то беспокоящего.

Укрепление и завершающая фаза лечения

Несколько факторов являются особенно важными на завершающей стадии лечения. Во-первых, желательно не прекращать лечение до тех пор, пока не будет развита сильная внешняя поддерживающая система. Старые взаимоотношения, если они не изменены принципиальным образом, будут толкать клиента в сторону его прежнего гомеостатического баланса. Следовательно, может быть важно помочь клиенту в пересмотре его многих важных текущих взаимоотношений. Возможно даже, что взаимоотношения, не имеющие потенциала для модификации, должны быть прекращены или, по меньшей мере, минимизированы.

Также важно быть уверенным, что клиент не просто очистил свои внешние действия и перенес игровую структуру в свои фантазии. Если это происходит, показана дополнительная проработка. Доказательствами того, что изменения действительно интернализированы, будут новые темы, новый тон и новые окончания большинства

фантазий (dreams) клиента.

Обычно клиент дает знать, когда он готов к завершению. В тот момент терапевт и клиент могут использовать шесть факторов как проверочный список для оценки окончания. Клиент готов к окончанию, когда он имеет здоровую способность к обмену поглаживаниями; здоровое чувство уважения себя, других и жизни в целом; возможность видеть правду прошлого без защитного искажения; способность смотреть в лицо нормальным для своего возраста задачам развития; здоровые паттерны транзакций и поглаживаний с близкими и знакомыми; и внутренний диалог лелеющего и руководящего, а не извиняющего и осуждающего характера.

Об авторах:

Brenda B. Bary, Ph.D. – сертифицированный транзакционный аналитик, занимающийся частной практикой как психолог с государственной лицензией в пригороде Philadelphia.

Frederick M. Hufford, M.A. - сертифицированный транзакционный аналитик, занимающийся частной практикой как лицензированный профессиональный консультант в Charleston, West Virginia, U.S.A.

Библиография

Berne E. (1961). Transactional analysis in psychotherapy. New York: Grove Press.

- Berne E. (1964). Games people play. New York: Grove Press. Berne E. (1966). Principles of group treatment. New York: Grove Press. Erskine R.G. (1980). Script cure: behavioral, intrapsychic and physiological. TAJ, 10, 102-106. Erskine R.G. (1981, April). Licture: Six reasons people stay in script. Professional Training Program, Institute for Integrative Psychotherapy, New York, NY.
- Erskine R.G. (1987). Licture: Juxtaposition: Treatment strategies for borderline and narcissistic client. Professional Development Seminar, Institute for Integrative Psychotherapy, Kent, Connecticut.
- Erskine R.G. & Moursund J. (1988). Integrative psychotherapy in action. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Erskine R.G. & Zalcman M. (1988). The racket system. TAJ, 9, 51-59.
- Goulding M.M. & Goulding R.L. (1979). Changing lives through redecision therapy. New York: Brunner-Mazel.
- Holloway M. (1973). The aim of the game is mainly in the pain. Monograph V, Medina, OH: Midwest Institute for Human Understanding.
- Holloway M. (1973). Life script questionnaire. Medina, OH: Midwest Institute for Human Understanding.
- Solomon P. & Patch V.D. (1974). Handbook of psychiatry (3rd ed.). Los Altos, CA: Lange Medical Publications.
- Thorndike-Barnhart (1978). Dictionary. Chicago: Doubleday.

Источник:

Brenda B. Bary & Frederick M.Hufford

The Six Advantages to Games and Their Use in Treatment TAJ, 1990, V.20, № 4, P.214-220.

Цит. по:

[Южное Региональное Сообщество Психологического Консультирования \(ЮРСПК\)](#)