

"Некоторые люди каждый вечер перед сном перебирают свои обиды, нанесенные им когда-то оскорбления... Людям иногда нравится демонстрировать друг другу свои коллекции болей, бед и обид, и сравнивать, у кого их больше или меньше."

Эрик БЕРН

"Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы"

Иногда можно наблюдать странные вещи: человек вроде бы страдает от какой-то проблемы - но не спешит решать ее, жалуется на трудную ситуацию - но медлит из нее выходить, пеняет на нерешенные вопросы - но не торопится искать на них ответы... И вообще ведет себя так, словно его проблема ему, извините за выражение, выгодна.

А другому говоришь вроде бы безобидные и даже приятные вещи - а он обижается, словно специально ищет повода: но зачем? Неужели ему тоже нравится всю свою жизнь проводить в слезах, обидах и жалобах?

Нередко подобное встречается и в кабинете психотерапевта: вроде бы пришел к нему клиент, опять же жалуется на что-то, но потом любыми способами словно сопротивляется решению проблемы, словно эта проблема ему зачем-то нужна... Зачем? Неужели можно от отрицательных эмоций, от обид и слез, от несчастий и переживаний получать - страшно сказать! - какую-то выгоду?...

Оказывается, можно, и увы, достаточно часто - пусть эта выгода и весьма относительна для самого "коллекционера"... Ведь для некоторых людей все эти проблемы, обиды и вообще разные несчастья - своего рода "психологические купоны".

Что же это за купоны, и как их "стригут"?

* * *

Понятие "психологические купоны" хорошо сформулировал известный психотерапевт Эрик Берн. Он назвал их "валютой транзакционного рэкета". Иными словами, эти "купоны" нужны затем, чтобы с их помощью добиться от людей тех реакций, действий и т.п., которых иным, "добропорядочным" способом человеку добиться не удастся. Ведь с помощью рэкета обычно отнимают силой то, что вам не хотят отдавать добровольно... Отнимают причем с помощью угроз: "Сделай это, не то я причиню тебе ту или иную неприятность"...

"ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КУПОНЫ". Чем их можно "отovarить" и как их "стригут"?

Автор: Нарлицын Н. Н.

То есть по сути "купоны" (причем именно отрицательные, по Берну - "коричневые") - это, собственно, любые переживания, обиды, неприятности, а то и более выраженные беды, болезни, потери... Вот какую "коллекцию" иногда собирают некоторые люди. Но все-таки, ПОЧЕМУ?

Да потому, что даже в самом первом приближении "отovarивание психологических купонов" на том и стоит: "Сделай так, как я хочу, а не то я заплачу, расстроюсь, обижусь, рассержусь, почувствую себя плохо" и т.п.

Здесь становится понятным и то, почему купоны собираются обычно отрицательные: вам нужно "выдавить" из человека какое-то действие или реакцию, создать ситуацию, при которой он ДОЛЖЕН сделать что-то по вашему желанию, а не по своему, под действием ваших манипуляций. И положительными купонами этого добиться нельзя: другие вам за вашу радость "ничего не должны", разве что порадоваться вместе с вами. А это вам (то бишь тому, кто эти купоны собирает!) не нужно. Ведь сами-то купоны нужны затем, чтобы что-то "насильно получать" от ДРУГИХ, а другие выдают что-то только за ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ купоны: человек страдает - надо его пожалеть; человека обидели - надо извиниться, чтобы "загладить вину"; человек рассердился - надо его успокоить, умаслить и т.п.... А положительные купоны в обществе могут быть "отovarены" чаще всего, как ни грустно, только завистью :)

**"Собиратель "коричневых купонов" может самый искренний комплимент превратить в намеренное оскорбление. ... "Какое у тебя прекрасное платье!"
"Значит, вчерашнее тебе не нравилось?!"**

Превращать комплименты в обиды и оскорбления очень легко. Это делают люди, которые не задумываются о том, как портят они жизнь не только себе, но и всему своему окружению."

Эрик БЕРН

"Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы"

Итак, собирателю купонов нужно, чтобы некто почувствовал себя ему обязанным, а этого можно добиться только отрицательными эмоциями, которые этот "некто" якобы ему причинил. И действительно, самый элементарный пример "купона" - любой комплимент превращается в "оскорбление". Схема такая: человек сказал вам комплимент - а вы обиделись, то бишь он (пусть даже совершенно нечаянно) якобы причинил вам обиду, "сделал больно" и должен как-то "загладить свою вину" или хотя бы "почувствовать себя обязанным перед вами". Если вам (а точнее - опять "человеку, который пользуется купонами", слово "вам" я больше для краткости употребляю...) нужно от этого человека что-то не очень "дорогое и значительное", вы тут же

"ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КУПОНЫ". Чем их можно "отovarить" и как их "стригут"?

Автор: Нарлицын Н. Н.

"отovarите" этот единственный "купон", примерно, скажем, так: "Ты меня обидел, а теперь поиди и купи мне мороженое" ("сделай МНЕ приятно по моему заказу"). Если же вам от этого человека нужно что-то большее, вы, естественно, эти "купоны" от него "копите": вот он однажды вам сказал комплимент - и обидел, потом еще раз как-то к вам обратился - и опять обидел, в третий раз он что-то вам сказал - и опять "обидел"... Таким образом "обид" накопится на что-то уже значительное - как минимум на его серьезное "чувство вины" перед вами или на серьезные обязанности (а значит, и на какой-то значительный поступок ради вас, когда он будет должен ОСОБО отказаться от своих интересов и поступать в рамках интересов ваших). Конечно, может случиться так, что он однажды не выдержит ваших постоянных обид (по его мнению, совсем необоснованных) и будет держаться от вас подальше. Но "старые"-то ваши купоны он должен "отovarить" для вас? :)

Кстати, о "прощении" на языке купонов - как о желании положить эти купоны в дальний ящик и "по необходимости доставать" - я так или иначе говорил хоть в той же статье "У меня растут рога", и вообще во всех материалах о том или ином переживании некоей тяжелой размолвки в семье: если вы решили дальше жить вместе - выбросили СОВСЕМ все свои взаимные обвинения и оба приняли для себя то, что вы только что познакомились. У каждого что-то было в прошлой жизни - ну и что? То есть предлагается обоим написать на новой двери в семейное счастье: "Старые купоны НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫ"! Чтобы не было соблазна тыкать друг друга по-шантажистски: "А вот помнишь, ты тогда? Ну вот теперь ты..." и далее начинается какая-нибудь манипуляция.

Не забудьте еще и о том, что "прощение" может присутствовать там, где есть "вина". А если оба супруга взаимно решают, что "в данной ситуации виноватых нет, а если угодно, виноваты оба" - то все бывает обычно гораздо проще :)

А вот еще проблема, которую также легко понять в том числе с позиции купонов. Очень часто мне пишут дамы, которые жалуются, что "не могут простить своему мужу его прошлых женщин". То есть тогда, когда они еще не были знакомы, у мужа были приятельницы, любовницы, жены, в конце концов - и зная об этом, молодая супруга не может этого мужу ПРОСТИТЬ. И либо злится на него "за его прошлых женщин", либо ее сама это в глубине души мучает и терзает... И никакие разумные доводы вроде того, что "тогда же он не был с тобой знаком, и вообще, ты его полюбила именно с таким багажом; будь он девственником - это был бы другой человек, и полюбила бы ты его - неизвестно..." на женщину, как правило, не действуют. Что и понятно - ведь эти терзания из области бессознательного... И может быть, тут опять ревность как страх потери власти; а как инструмент этой самой власти (или попытки к власти) - "купоны" в виде наличия прошлых женщин и обиды на них нынешней молодой и любимой жены. Ей просто необходимо испытывать по этому поводу неприятные эмоции, чтобы "шантажировать" или даже "рэкетирировать" в нынешней семье в отношении супруга: "Ах вот, ты помнишь, у тебя когда-то было, мне от этого больно и плохо, а так как

исправить теперь этого ты не можешь - то несмотря на то, что сам можешь об этом жалеть, тем не менее ты теперь МНЕ всю жизнь должен. А я получу возможность при каждой ссоре или споре тебе этих женщин вспоминать, говорить о том, как мне тяжело от их когдатошнего наличия, и ты, чтобы загладить эту вину передо мной (несмотря на то, что меня тогда еще и на горизонте не было), будешь всегда поступать по-моему..." ...Справедливости ради отмечу, что нередко подобным образом "шантажируют" и мужья своих жен.

При этом и сама по себе эмоция может стать "отovarиванием купона": когда хочется ругаться или плакать, а повода вроде бы и нет. Вдруг некто подвернулся - ему на голову "облегчились", сбросили "внутреннее давление", и некто же еще и виноват - до чего довел "облегчившегося" человека...

Так нередко вспыльчивые отцы или матери семейств постоянно срываются на женах, мужьях, детях. И угодить им чаще всего невозможно - потому что главной из задач становится "выливание эмоций", а ведут они себя так, мол, не сами по себе, а потому что жена, муж, ребенок "их до этого довели". То есть платят за это окружающие.

Да наверняка вы сами знаете многих подобных людей: один из них от малейшей возможной причины "взрывается", другой обижается на самую ничтожную малость, третий... да много можно привести примеров. И скорее всего, это опять-таки коллекционеры психологических купонов, которые отovarивают их практически всегда с той или иной степенью применения фразы "Вот до чего вы меня довели!"

... Тут еще важно учитывать, что психологические купоны нередко оказываются для "собираателя" иллюзорными: далеко не у всех окружающих людей есть такая прямая бессознательная связь типа "обида-долг". Поэтому бывает, что "коллекционер несчастий" от этих несчастий страдает, а сочувствия ему за это и не дают... Более того, начинают от него отдаляться, перестают его понимать, и в итоге ему становится негде отovarивать свои купоны!

Понятно, что от собирателя купонов, пытающегося, пусть и неосознанно, в самом прямом смысле слова "спекулировать на своих несчастьях", по возможности вправду следует держаться подальше. Но в том и проблема самого такого коллекционера, что даже осознав свое коллекционирование и вытекающей отсюда проблемы одиночества или той же нарастающей психосоматики, он чаще всего затрудняется прекратить свой "сбор": он же уже на те купоны, что накопились на данный момент, столько потратил времени, сил, душевного "труда", столько пережил неприятных эмоций, за которые ему теперь "все должны"...

Кстати, с этой точки зрения и рентная психология - не что иное, как "образ жизни коллекционера купонов". И если ему по его неосознанному восприятию в жизни выпадает (извините за цинизм) "какой-то очень дорогой купон" - смерть близких, ухудшение здоровья, потеря жилища или имущества и т.п. - "коллекционер несчастий" считает, что ему "за такой дорогой купон все и всегда должны много всего". А когда это "почему-то не срабатывает" - наступает трагедия. Человек теряется и не знает, "как ему

"ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КУПОНЫ". Чем их можно "отovarить" и как их "стригут"?

Автор: Нарлицын Н. Н.

теперь быть с этим своим купоном, за который мало кто почему-то хочет что-то ему предоставлять"...

Самая безобидная разновидность "купонов" - это коллекционирование "пережитых впечатлений": вроде сложных операций, трудных родов, серьезных аварий и т.п., про которые обычно рассказывают в компании, желая в качестве "платы" получить отзывы типа: "Ах, ну ты и герой (героиня), как же ты все это пережил(а), ну вы подумайте, какой ужас!" И благо, если отоваривание таких купонов заканчивается на уровне времяпрепровождения: человеку достаточно, что все "восхитились его мужеством, стойкостью и выносливостью", он получил просто поглаживание, и не более того (особенно если уж на самом деле случилось так, что ему не по собственной воле пришлось все это перенести). Но хуже, когда он САМ начинает неосознанно провоцировать сложность своих переживаний: например - рискованно водит машину, чтобы попасть в очередную сложную аварию, неграмотно ведет себя во время болезни или родов, чтобы потом получить возможность рассказать, "как я страдал(а)"...

А особенно "пикантно", когда ситуацию тех же родов (или любой болезни) жены неосознанно усложняет муж, чтобы потом рассказывать друзьям, "как страдала моя жена и как МНЕ все это дорого досталось!" Или, к примеру, ситуация с иной супругой алкоголика, которая по сути не дает ЕМУ вылечиться: хотя бы тем, что тайно носит ему в больницу спиртное, а сама получает сочувствие и снисхождение за то, что "у нее муж пьет и какая ОНА несчастная..." А ей как раз и нужно (большой частью неосознанно), чтобы ее муж оставался алкоголиком, и "за это" она получала сочувствие и внимание других (раз уж иным способом всего этого получить не может)...

То есть мало того, что люди отоваривают купоны, да еще и за чужой счет!

* * *

"Большинство людей понимают, что психологические купоны на самом деле не бесплатны, что за их коллекции надо платить, причем кому одиночеством, кому бессонницей, а другим - повышенным давлением или желудочными болями. В результате эти люди перестают собирать купоны. Другие же до этого не могут додуматься в течение всей своей жизни..."

Иногда человек набирает купоны безо всяких проблем, а платит за это кто-то другой... Однако в принципе тот, кто собирает подобные купоны, рано или поздно обязательно сам будет за это "платить".

...Очень трудно бросить собирать свои "психологические купоны". Этот фактор обычно затрудняет работу психотерапевта, ибо для выздоровления пациенту

нужно не только пересилить себя, перестав играть, но и отказаться от удовольствия использовать ранее полученные купоны".

Эрик БЕРН

"Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы"

...Действительно, по ходу дела за ваши купоны (за ваш гнев, за вашу обиду, вроде бы вам нанесенную) часто платят другие - своим чувством вины, своим долгом перед вами и т.п., но в итоге приобретение именно отрицательных купонов, как понятно, дорого встает самому коллекционеру! По идее, он ради своей коллекции должен всю жизнь купаться исключительно в отрицательных эмоциях (даже притворяясь, что испытывает их - все равно...) Он не может испытывать радость на людях - только страдания; не может испытать удовольствие от комплимента - должен непременно обидеться; и так далее, и тому подобное. В конце концов он сам начинает верить в то, что все хотят его только обидеть, а не похвалить; что все ему желают только зла; что мир к нему несправедлив и агрессивен и что ничего в этой жизни нет хорошего.

Вообще должен сказать, что сам по себе сбор купонов выглядит очень странно со стороны. В моей почте, практике и даже в работе [Мастер-класса](#) масса обращений типа "как мне помочь моей подруге, у нее столько проблем и она почему-то за них держится, сама себе наносит вред и не хочет видеть этого, что делать?" Увы, сторонний наблюдатель, особенно не знакомый с теорией "психологических игр" игр хотя бы приблизительно, действительно видит картину весьма неестественную: живет человек, весь в своем несчастье, просвета никакого, с каждым своим поступком он увязает в своем несчастье еще больше, причем действия его абсолютно нелогичны, но он упорно их совершает, от этого переживает и страдает (и как правило - во многом "на груди" того, кто спрашивает, "как этому страдальцу помочь"), и самое страшное - наблюдающий все это видит, хочет человеку помочь, но человек почему-то этой помощи так или иначе не принимает!

Это потом (и не всегда) становится ясно, что на самом деле человек собирает купоны, и получает от своих страданий свое "удовольствие и пользу". Он имеет от этих переживаний свою "валюту", с которой не готов расставаться. А наблюдающий, особенно если он человек равнодушный и достаточно восприимчивый, начинает сам переживать: "Может быть, я не так помогаю? Может быть, я чего-то не понимаю? Почему он отказывается принимать мою помощь. чтобы вылезти из своей проблемной ситуации?" В итоге наблюдатель начинает мучиться сам, больше всего именно от бессилия: что бы он ни предложил - все без толку, все "помощи не приносит". И в итоге такие наблюдатели, активно переживающие "за страдальца" и хоть чем-то реально готовые ему содействовать, постепенно отходят от этого сборщика купонов. Потому что им начинает досаждать чувство собственной вины и собственного бессилия в этой ситуации... Таким образом вот одно из побочных действий сбора купонов: сборщик,

"ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КУПОНЫ". Чем их можно "отovarить" и как их "стригут"?

Автор: Наричын Н. Н.

упорствуя в своих несчастьях и не желая расставаться со своей "валютой", постепенно отталкивает от себя всех, готовых ему в самом деле помочь.

Ведь как уже было сказано, такой "коллекционер несчастий", гонясь за зачастую призрачной выгодой, концентрирует вокруг себя "атмосферу сплошного негатива", находиться в которой не очень-то приятно, как не очень-то приятно "жалеть и подбадривать" человека, который считает сострадание к нему явлением закономерным и при этом НЕ ХОЧЕТ решать те проблемы за которые его "жалеют". И даже то, что в итоге он постепенно теряет всех своих знакомых и друзей - тоже становится не поводом для его размышлений о ситуации, а "главным экспонатом в его коллекции и главным его купоном".

И наверное, лучшей помощью таким людям, особенно не видящим, что они делают сами с собой, было бы "обесценивание" их купонов - потому что пока за эти купоны можно что-то "купить", сборщик за просто так с ними не расстанется. Вспомните, кстати, известные "деньги Мавроди": когда была возможность как-то их превратить в реальные деньги, с ними никто не расставался. И даже тогда, когда осталась только НАДЕЖДА на их отоваривание (когда пирамида уже по сути рухнула) - и тогда эти фантики никто не выбрасывал: наоборот, люди ехали в МММ и стояли там в очередях, устраивали митинги, требуя "своего кровного". И только тогда, когда уже окончательно стало ясно, что теперь это - пустые бумажки, тогда с большим трудом их стали выбрасывать. А некоторые до сих пор не могут с ними расстаться...

Тут еще раз повторю: в том-то и опасность сбора купонов, что действительно для гарантированно их отоваривания необходимы все новые и новые несчастья и проблемы. В том же МММ "фантики" оплачивали в первую очередь тем, у кого их было много.

Так и сборщики "психологических купонов" тоже пользуются своими "фантиками" и не расстаются с ними не до тех пор, пока эти купоны хоть кто-то отоваривает, а до тех пор, пока сохраняется хотя бы какая-то НАДЕЖДА на это отоваривание. И сборщик будет требовать и предъявлять претензии, "митинговать" и скандалить, давить на ваше "чувство долга, вины и сострадания", считая, что он, как говорится, "в своем праве".

Сложность в том, что психологические купоны чрезвычайно трудно обесценить "на социальном уровне". Наверняка уже можно отметить, что в нашем обществе ОЧЕНЬ много сборщиков тех или иных купонов: именно потому, что у нас принято быть несчастными, принято жаловаться на жизнь, принято нередко разворачивать целую систему не здраво-, а "болезнеохранения". Но если чьи-то купоны обесценятся хотя бы в рамках окружающего микросоциума - уже будет что-то.

* * *

"ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КУПОНЫ". Чем их можно "отovarить" и как их "стригут"?

Автор: Нарлицын Н. Н.

...Понятно, что эта статья - не нравовучение, а лишь, скажем так, "информация к размышлению". Выводы из прочитанного каждый делает сам. И особенно если он вдруг узнал себя в таком "сборщике", сам решает: собирать ли ему такую "коллекцию", стричь ли такие "купоны" - или все таки это лишняя для него в жизни обуза?..

И даже если в вашей жизни случилось действительно тяжелое несчастье - вы первое время можете неосознанно "обижаться на окружающих": почему вам все это досталось, а им вот нет? Такое внутреннее ощущение вполне понятно в состоянии стресса, но здесь есть опасность "застрянуть в этой обиде" достаточно надолго, и вскоре как раз невольно "начать к этому собирать новые купоны", и окончательно "остаться в атмосфере несчастий и бед". Подумайте над этим...

Если же вы увидели, что такими сборщиками могут быть какие-то ваши близкие люди (супруги, родители, друзья), причем они постоянно упорствуют в том, что вы "должны отovarивать их купоны", а вы не хотите или уже не можете делать это за свой счет - увы, на самом деле в какой-то степени держитесь от них подальше. (К этому приходят со временем все сборщики рано или поздно: вокруг них образуется социальный вакуум). И кому-то вполне можно сказать в открытую: "Я пока, как вижу, ничем КОНКРЕТНЫМ тебе не могу помочь. Поэтому я подожду, пока ты успокоишься и твои переживания утихнут."

Но тут возникает еще один тонкий момент: некоторые переживающие БОЯТСЯ обесценить купоны своих знакомых сборщиков, ибо для этого им придется от знакомых отдалиться и "потерять друзей". Может быть, у некоторых возникает еще и какой-то подспудный страх, что страдалец "уйдет плакаться от вас в другую жилетку". Но тогда стоит говорить не о том, что вас тяготит неизвестность "чем помочь" или сама по себе обязанность отovarивать чужие купоны, а о том, что в данном случае имеется вполне взаимовыгодная договоренность (пусть и не озвученная словами): ваш знакомый с вашей помощью отovarивает купоны своих несчастий, а за это он вам обеспечивает нечто вроде "чувства вашей собственной значимости".

Возможно, вы будете возражать, но тогда давайте подумаем: по какой-то причине вы боитесь потерять человека, от которого вы в общем не зависите материально, но который откровенно едет на вашей шее и постоянно изводит вас своими несчастьями, при этом не желая самолично что-нибудь сделать для того, чтобы от них избавиться; а кроме того, постоянно за эти несчастья требует жалости (причем чуть ли ни диктуя - какой именно), создает вам чувство вины и собственного бессилия, не давая вам возможности РЕАЛЬНО ему помочь и таковой помощи любым способом не принимая. И Вы боитесь все это потерять - почему? Какая вам самим от этого выгода?

Вот несмотря на весь цинизм вопроса, подумайте над ним!..

Однако порой бывает трудно отличить "сборщика купонов" от человека, которому на

"ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КУПОНЫ". Чем их можно "отovarить" и как их "стригут"?

Автор: Наричын Н. Н.

самом деле нужна помощь в какой-то тяжелой ситуации, но вот просит он ее, скажем так, "немного неадекватным методом". Поэтому нередко те, кто обращается к психотерапевту с заказом "помогите моему знакомому", на самом деле нуждаются в консультации САМИ. Именно чтобы определить: действительно ли знакомый нуждается в каком-то содействии или это тот самый "коллекционер несчастий"; помогать ли такому знакомому (и чем конкретно), или просто "перестать отovarивать его купоны", если он именно этого и добивается?..

* * *

...И в завершение разговора о "психологических купонах", для того, чтобы пояснить эту сложную тему на конкретных примерах, я предлагаю некий [Практикум](#) : вопросы и ответы, выдержки и цитаты из обсуждения и проработки данной темы в [Мастер-классе](#)

Источник:

[Сайт врача-психотерапевта, психоаналитика Николая Наричына](#)