

Мне нравится использовать трансакционный анализ в обыкновенной жизни, особенно строя отношения в семье и на работе. В своей тренерской и супервизорской деятельности я часто сталкивалась с тем, что понятие «вымогательство» вызывает замешательство, и обнаружила серьезную потребность в поиске инструментов, которые помогли бы избежать вымогательских отношений или выйти из них.

Цель данной статьи - еще раз взглянуть на причины появления вымогательства; внутренние и внешние психические процессы, связанные с симбиозом. В ней показываются возможные пути развития вымогательских взаимоотношений, предлагаются способы и средства, с помощью которых можно отследить их и варианты того, как можно избавиться или, по крайней мере, защитить себя от подобных взаимоотношений.

Теория иллюстрируется примерами взаимоотношений из области образования. Это взаимоотношения либо между учителями и учениками, либо между учителями и администрацией учебных заведений.

### **I. ВЫМОГАТЕЛЬСКОЕ ЧУВСТВО, ВЫМОГАТЕЛЬСТВО И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА**

#### **A. Внутрипсихический процесс: вымогательское чувство и вымогательство**

##### **1 - Вымогательское чувство - это чувство-заместитель.**

Вымогательское чувство - это чувство-заместитель, неадекватное ситуации, которую переживает ребенок. В семье ребенок неосознанно научается чувствовать его для того, чтобы получать поглаживания.

Например, в окружении, где запрещено испытывать гнев, а печаль не только принимается, но привлекает внимание и вызывает заботу, ребенок будет заменять чувство гнева чувством печали. Поэтому, дезадаптивное чувство называют чувством-заместителем. В данной статье я буду характеризовать рэкет именно так, а не

привычной эмоцией, усвоенной и поощряемой в детстве, которая переживается в различных стрессовых ситуациях и используется для решения проблем во взрослом возрасте, хотя уже не соответствует действительности». (1)

### 2 - Чувство- заместитель, вымогательство и вымогательское поведение

Раймонд Хости (Raymond Hostie (2)) пишет: *"Мы переводим «рэкет» как «вымогательское чувство». Наш перевод отдает должное идее Берна и подчеркивает двойной смысл, вложенный им. В американском языке «рэкетирами» называются бандиты, которые вымогают часть доходов своих жертв для собственного обогащения. Таким образом, «рэкетир» - это паразитический организм, живущий за счет другого организма, как мы видим на примере животного и растительного мира. Более того, слово «паразитический» также характеризует шум на заднем фоне, который мешает общению*».

Для Холоуэя, как приводит Зальцман (3), «рэкет - не чувство», а «лежащее в его основе намерение эксплуатировать других»

Наиболее важный вклад в развитие понятия «рэкет» внесла Фанита Инглиш (Fanita English (4)). По Фаните, «вымогательское» чувство - это чувство-заместитель; транзакции, обслуживающие вымогательское чувство, она называет «вымогательством», а «вымогателем» - человека, занятого вымогательством поглаживаний.

Для того, чтобы установить связь между чувством-заместителем и вымогательством, давайте рассмотрим пример с учеником, в семье которого гнев -подавляемое чувство, которое заменяется печалью. В классе такой ученик сразу же начнет плакать, если одноклассник сопнет у него резинку. Плач - вымогательское поведение, в котором выражается замещающее чувство печали.

Эти слезы привлекут внимание особо заботливого учителя, и он вступит с учеником в вымогательские отношения.

Чувство-заместитель и вымогательское поведение проявляются вне области осознания; это способы и средства, создающие симбиоз между двумя дополняющими друг друга (комплементарными) личностями. Давайте посмотрим, как это происходит.

### **В. Межпсихический процесс - вымогательские и симбиотические**

## отношения

### 1 - Из чего складываются вымогательские отношения. Различные типы вымогателей.

Фанита Инглиш великолепно описывает процесс вымогательства как установление комплементарных (дополняющих) отношений между двумя лицами. Она различает два типа вымогателей:

Вымогатель первого типа ищет псевдо-Родителя, сам будучи:

- в эго-состоянии «беспомощный Ребенок», Адаптивном Послушном Ребенке «Ах, я, на самом деле, не понимаю это задание...»
- или в эго-состоянии «грубый Ребенок», Адаптированном Бунтующем Ребенке: «Вот Вам! Я не смог выполнить Ваше дурацкое задание!».

Вымогатель второго типа ищет Ребенка, сам будучи:

- в позиции «помогающий Родитель», Заботливый Родитель: "Подожди, давай я тебе объясню по-другому".
- Или в позиции «авторитарный Родитель», Критический Родитель: «Ты не работал, и ты опять провалишь контрольную!»

Каждая из этих трансакций - призыв к симбиозу, а вымогатель, который «призывает», устанавливает симбиотические взаимоотношения с человеком, который готов исполнять дополняющую роль. Это один из видов неосознаваемой манипуляции, когда один человек использует другого, причем второй открыто (но бессознательно) соглашается на это (что в случае школы позволяет поддерживать статус-кво всего института).

Возвращаясь к вышеприведенному примеру с учеником, который плачет оттого, что его товарищ «спер» резинку: подобное поведение (слезы) может "подцепить" сочувствие учителя комплементарного типа, который в детстве получал много поглаживаний за доброту, заботу о других. В данном случае учитель автоматически воспроизведет поведение, за которое ему давали поглаживания. Он позаботится об ученике, успокоит его, получив взамен вербальные и невербальные послания: «Хоть Вы - добрый!»

Демонстрация печали, слезы спустят вымогательство в нужном направлении.

Трансакции между учителем и учеником, двумя вымогателями, называются «процессом вымогательства».

Вымогательские трансакции - параллельные трансакции из Детского эго-состояния ученика в Родительское эго-состояние учителя и из Родительского эго-состояния учителя в Детское эго-состояние ученика. Оба вымогателя, ученик и учитель, получают позитивный выигрыш. Это явное симбиотическое взаимоотношение, которое удовлетворяет прямые запросы игроков и на которое они оба согласны.

Но что произойдет, если один из участников захочет приостановить подобный обмен, если один из участников захочет выйти из симбиоза?

Давайте взглянем на различные сценарии вымогательства и их возможные последствия.

### 2 - Развитие процесса вымогательства

а) Оба партнера получают позитивный выигрыш, и процесс может продолжаться.

Пока взаимоотношения содержат то, что удовлетворяет потребность обоих игроков в поглаживаниях, ситуация безопасна и может развиваться.

В школе учитель наиболее успешно помогает трудному ученику - который эксплуатирует ситуацию, требуя объяснить ему материал снова и снова. В этот момент ребенок воспроизводит привычные и эффективные транзакции, которые он использовал в своей семье, будучи совсем малышом.

Оба партнера получают свои поглаживания: первый - благодарность, и заботу - второй. То есть, они получают позитивные выигрыши.

Подобный симбиоз нельзя назвать «нездоровым», так как он создает определенное равновесие в ситуации. Оба партнера согласны вести себя так, как будто они находятся в функциональном симбиозе, хотя он и не обуславливается контрактом, в нем не определяются точные роли участников и временные рамки.

Некоторые вымогательские отношения могут длиться многие годы, даже целую жизнь. Например, в случае пар, где партнеры занимают дополняющие друг друга позиции и подстраиваются под них.

Этот тип взаимоотношений, в основе которого - повторяющиеся модели функционирования, обнаруживается и во взаимоотношениях дружбы. Однако, иногда происходят определенные изменения.

б) Один из партнеров хочет положить конец процессу вымогательства.

Какое-то время можно принимать вымогателя. В жизни каждого из нас был человек, который настойчиво давал нам советы (хотя мы и не просили их) для того, чтобы получить свое «спасибо». И, в конце концов, мы решались положить конец этим отношениям, которые нас больше не устраивали. Это случай молодого педагога, помощницы Заведующей отделом по образованию и исследованиям. В начале, знакомясь с собственными обязанностями, девушка подчинялась указаниям и требованиям начальницы. Они вступили в функциональный симбиоз, в котором каждая играла свою роль.

Затем молодая женщина заметила, что, несмотря на то, что ей нравились собственные обязанности, она не могла продолжать работать в подобном ключе; она реагировала на указания все более и более агрессивно и стала подумывать об увольнении.

До этого момента обе женщины получали позитивные выигрыши, используя дополняющие трансакции: одна из «авторитарного» Родителя, вторая из бунтующего Ребенка. Теперь же молодая помощница перестала принимать излишне контролирующей стиль своей начальницы. Какое же решение нужно было принять? Бросить работу в отделе, которая в общем устраивала девушку? Сесть за «стол переговоров»?

Каковы возможные последствия разрыва вымогательских отношений? Как «отверженный» вымогатель реагирует на ситуацию?

### **-- Вымогатель, которому не хватает заботы, начнет поиск другого объекта для вымогания поглаживаний.**

Вышеупомянутый ученик совсем вскоре привлечет своим поведением кого-то еще (другого учителя, супервизора).

В учительской педагог, который чувствует, что привычный собеседник не слушает его, вступит в отношения с более сочувствующим коллегой.

Заведующая найдет себе новый объект для контроля - еще одну молодую помощницу. И взаимоотношения с первым партнером прервутся, временно или навсегда.

### **-- Закоренелый вымогатель не может заставить себя отпустить источник поглаживаний.**

Каким бы образом один из партнеров не решил закончить вымогательство, другой партнер не может не придавать этому значения; он она либо продолжают использовать прежний тип трансакций, надеясь вновь «попасть в милость», либо, если отказываются отпустить источник поглаживаний, изменяют эго-состояния и начинают психологическую игру.

Поэтому, Фанита Инглиш утверждает, что психологическая игра - это неудавшееся вымогательство.

### **-- Вымогательство заканчивается психологической игрой.**

В вышеприведенном примере учитель, успокоив ученика с помощью ряда интервенций, собирается продолжить работу как обычно; он оглядывает комнату и его отношение к происходящему изменяется: эти невербальные послания сигнализируют ученику о том, что он перестал быть предметом внимания учителя. Они составляют психологический, скрытый уровень трансакций, переходящих из простых и параллельных в скрытые, с ко

торых начинается психологическая игра.

Ученик переходит из Адаптированного Ребенка в Критического Родителя и начинает обвинять: «В этом классе невозможно работать, Вы позволяете им вести себя, как им угодно!» Это момент замешательства в психологической игре.

\* \* \*

Вымогательство и психологическая игра имеют одну и ту же цель: получить поглаживания от соответствующих (комплементарных) партнеров. Единственная разница между ними состоит в природе начальных трансакций, которые в случае вымогательства - простые и параллельные, а в случае психологической игры - сложные и скрытые.

Другими словами происходит переключение от явного симбиоза при вымогательстве к скрытому симбиозу психологической игры, причем момент замешательства подготавливается манипулятивными трансакциями. Осознание этого, в свою очередь, дает нам преимущество: мы остаемся бдительными и стремимся защитить себя от вымогательства или избавиться от него.

## II - КАК ВЫЙТИ ИЗ ВЫМОГАТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Я расскажу о различных интервенциях, которые, с большей или меньшей вероятностью, помогают выходить из психологической игры. Однако, в случае вымогательства необходимо также принимать во внимание его типы (II - 1.а.), что позволяет проводить более точные и эффективные трансакции.

### 1 - Как отследить развитие вымогательских отношений

Мы можем осознать наличие вымогательства: либо когда мы наблюдаем неадекватное поведение какого-то человека (ребенок плачет из-за того, что его обидел товарищ), либо когда сами испытываем неприятное чувство (неловкость).

Некоторое время хныканье ребенка трогало Воспитывающего Родителя, но в итоге он почувствовал раздражение, ощутив, что им манипулируют. Неискренность вызывает чувство неловкости, а именно оно позволяет нам осознать, что нас втянули в вымогательство.

Обратите внимание на свою раздражительность: если вы постоянно испытываете

раздражение, в то время как «обычно» в подобной ситуации Вы проявляете сочувствие, вполне вероятно, что с Вами отыгрывают вымогательские чувства.

Таким образом, один из партнеров будет нервничать, потеряв желание продолжать взаимоотношения из-за настойчивого поведения партнера. Вымогательство было обнаружено. Как же из него выйти?

### 2 - Откажитесь выполнять дополняющую роль

Осознание своей роли помогает понять, как вести себя, чтобы снова не попасться на крючок, то есть не согласиться на симбиотическое приглашение.

Я предлагаю предупреждать следующую стадию вымогательства, говоря себе:

- Столкнувшись с «беспомощным» Ребенком:

Для тех, кто бывает «помогающим Родителем»: «Если она начнет жаловаться, я не буду сочувствовать, я просто повторю фразу нейтральным голосом».

Для тех, кто бывает «авторитарным» Родителем: «Если он начнет жаловаться, я не буду пресекать его, я повторю фразу нейтральным голосом».

-- Столкнувшись с «бунтующим» Ребенком:

Для тех, кто реагирует из Родителя: «Если он начнет ворчать, я отвечу шуткой».

-- Столкнувшись с «авторитарным» Ребенком:

Для тех, кто реагирует из Послушного Адаптированного Ребенка, «беспомощного»:

«Если он нападет на меня, я не подчинюсь, а проигнорирую его».

Для тех, кто реагирует из Бунтующего Адаптированного Ребенка, «грубого» типа: «Если он нападет на меня, я не стану бунтовать, а промолчу».

-- Столкнувшись с «помогающим» Родителем:

«Если он будет предлагать мне свою помощь, я знаю, как вежливо от нее отказаться».

### 3 - Диагностируйте трансакции и используйте необходимую интервенцию

В ходе вымогательства имеет место достаточное количество трансакций, чтобы можно было поставить бихевиоральный и социальный диагнозы. Это хорошая возможность, чтобы:

-- выяснить, в каком эго-состоянии происходит вымогательство, то есть отследить свое эго-состояние и эго-состояние другого человека.

-- Взаимодействовать, или демонстрировать адекватное невербальное поведение из позитивного эго-состояния.

#### Некоторые примеры:

а) Мой коллега печально произносит: «Я так устал» или «Это так сложно, я с этим не справлюсь».

Я диагностирую Адаптированного Послушного Ребенка «беспомощного» типа и отвечаю: "Кажется, тебе нужна помощь; человек, который сказал бы тебе, что со всем этим делать".

б) Ученик возмущается: «Ваши уроки мне не интересны!»

Я диагностирую Адаптированного Бунтующего Ребенка «грубого» типа и отвечаю: «Я заметил, что тебе не особенно нравится мой курс».

с) Коллега, прояснив все тонкости обращения с новым компьютером, продолжает настойчиво спрашивать: «Ты уверен, что понял? Ты уверен, что сам справишься?» Я диагностирую «помогающего» Родителя и отвечаю: «Спасибо за заботу, я знаю, что в случае необходимости, всегда могу к тебе обратиться».

d) Коллега резко бросает Вам: «Посмотри на часы! Ты опоздаешь к началу урока!» Я диагностирую «авторитарного» Родителя и отвечаю: «Спасибо. Я знаю, что ты заботишься обо мне».

В этих примерах интервенция проходит успешно, так как партнер реагирует из позитивного эго-состояния!

### 4 - Давайте подтверждение после удовлетворения потребности

Это значит, что вначале необходимо предоставить поглаживания, которые просит пришедший, а затем просто из позиции Взрослого подтвердить его слова. Вспомним предыдущие примеры:

a) - «Я устал» говорит коллега.

Ответ: «И верно, на мой взгляд ты выглядишь устало!... Я понимаю, что ситуация тебя не устраивает.»

Внимательно отнеситесь к тому, чтобы Ваш ответ не казался защитной реакцией, например: «Я не могу тебе серьезно помочь!» Даже если эта интервенция исходит из Взрослого эго-состояния, вымогатель, скорее всего, воспримет ее негативно, так как он ни о чем Вас не просил прямо.

С другой стороны можно провести конфронтацию из позитивного Критического Родителя: «Тебе следует позаботиться себя».

b) «Ваши уроки мне не интересны!» говорит ученик.

Ответ: "Да! Я тебя понимаю, предмет на самом деле очень сложный".

с) «Ты уверен, что понял?» говорит коллега.

Ответ: «Спасибо, что заботишься обо мне! Я думаю, я справлюсь».

d) «Посмотри на часы! Ты опоздаешь к началу урока!», говорит коллега.

Ответ: «Я ценю Вашу бдительность. Я понял, что Вы сказали».

### 5 - Примите вымогательство, но одновременно защитите себя

Как только Вы вычислили «рэкетира», Вы знаете, как события будут развиваться дальше. Если Вы хотите сохранить связь между Вами, Вы можете сознательно вовлечься в процесс, следуя определенным правилам, которые помогут Вам защититься (относительно вклада энергии, времени...).



Например, осознавая данные ограничения, Вы говорите вымогателю, который начинает разговор или звонит Вам по телефону : « Я не могу долго с тобой говорить, у меня встреча».

Или будьте готовы к тому, чтобы через некоторое время прервать дискуссию (как правило, в тот момент, когда Вы начинаете испытывать раздражение), сказав, например: «Нам необходимо заканчивать, у меня встреча».

### **6 - Игнорируйте вымогательство**

То есть, не отвечайте, меняйте предмет разговора, предлагайте заняться чем-нибудь еще: « Может, сходим, выпьем по чашечке кофе ?»

Или не поддавайтесь на транзакции, инициируемые вымогателем, то есть не занимайте комплементарной позиции. (6)

## **Вывод**

Научившись в раннем детстве переживать чувство-заместитель для того, чтобы удовлетворять запросам своего окружения, вымогатель не может избежать вымогательского поведения, и к этому необходимо относиться со снисхождением.

Однако, для того, чтобы защитить себя от вымогательства, необходимо ясно понять его механизм.

Определив особенности бессознательной составляющей вымогательского поведения, я подробно остановилась на межличностных интервенциях, еще раз пересмотрев берновскую идею о том, что « людей можно понять и помочь им, изучая их поведение здесь и сейчас в социальном или межличностном контексте, в частности анализируя их взаимодействия (транзакции (7))»

Осознавая ограничения нашей сферы деятельности, мы знаем, что когда мы принимаем на себя ответственность, интервенции воздаются сторицей и помогают людям. (8)

В действительности, цель ТА - не контроль вымогателей, а изменение личности, которое остановит процесс вымогательства с помощью контрактных взаимоотношений.

***Nicole Pierre T.S. T.A.E., Париж***

1 - Manuel d'A.T. I. STEWART - V.JOINES page 251, «TA Today» p 209

3 - Zalzman, M., Analyse des jeux et analyse du racket, A.A.T., 65, p 21-39

«Games analysis and racket analysis : overview, critique and future developments» TAJ  
January 1990

4 - English, F., Le mecanisme de substitution des sentiments parasites aux sentiments reels (orig. TAJ, 1971), AAT, 7, p 108-113 CTA, 1, p 166-171, «The substitution factor: rackets and real feelings», TAJ, 1, 4, 1971 Les roles de Victime dans le triangle dramatique (orig. TAJ, 1976), AAT, 7, p 122-124 CTA, 1, p 130-132

«Differentiating victims in the Drama Triangle», TAJ, 6, 4, 1976 Le parasitage ( orig. TAJ, 1976), AAT, 7, p 119-121 CTA, 1, p 172-174, «Racketeering» TAJ, 6, 4, 1976.

Deux modes de parasitage (orig. TAJ, 1999), AAT, 103, p 126-129 CTA, «Two racketeering patterns», TAJ, 29, 2, 1999, Analyse transactionnelle et emotions, Epi, p 93-154., What shall I do tomorrow?

Barnes G. (ed.), Transactional analysis after Eric Berne, Harper's College Press, p 321-327.

5 - English, F., Le mecanisme de substitution des sentiments parasites aux sentiments reels (orig. TAJ, 1971),

AAT, 7, p.112 CTA, 1, p 170, «The substitution factor : rackets and real feelings», TAJ, 1, 4, 1971.

6 - Zalcman, M., Analyse des jeux et analyse du racket, A.A.T., 65, p 28.

«Games analysis and racket analysis: overview, critique and future developments» TAJ  
January 1990.

7 - Zalcman, M., Analyse des jeux et analyse du racket, A.A.T., 65, p 21

«Games analysis and racket analysis : overview, critique and future developments» TAJ  
January 1990.

*Источник:*

**Вестник ЕАТА, № 86, Июнь 2006**