

О существовании мужских и женских сценариев

Каждый из нас вовлечен в колоссальное действие, именуемое жизнью. Иногда это похоже на театр. У каждого из нас в этом драматическом действии, свои сценарии и роли, которые мы заучиваем, репетируем и исполняем. Переплетаясь и взаимодействуя между собой, сценарии образуют сложный узор, который разворачивается в историю народа, страны, мира.

Темы сценариев меняются от одной эпохи к другой. Они могут содержать темы, например, создания империй и завоеваний, как Российской империи или поз-же - Советской империи - социалистического лагеря. Могут содержать темы выживания во время краха империи.

Сценарии отражают то, что обычно принято понимать под национальным характером. Например, «Умом Россию не понять, аршином общим не измерить. У ней особенная статья. В Россию можно только верить...» (Ф. Тютчев)

«Я - русский сам.- И что я знаю?

Я падаю, я в небо рвусь.

Я сам себя не понимаю.

А сам я - истинная Русь».

(И. Северянин)

Времена меняются, меняются декорации, совершенствуются технологии, меняются темы сценариев, вкусы и мода, но вечное действо жизни продолжается. И главные роли в нем неизменны. Он и Она. Герой и Героиня. Мужчина и Женщина.

Мужчины и женщины в ходе социализации развиваются, ориентируясь на половую принадлежность. Сексуальная идентификация начинается с раннего детства и подкрепляется на протяжении всей жизни. Мужчина «должен быть» рациональным, продуктивным, усердно работающим и зарабатывающим. Ему «не следует быть» эмоциональным в проявлении чувств, сентиментальным, неуверенным и слабым. Женщина «не должна быть» рациональной и сильной. Ей «следует» поддерживать мужчину эмоционально, за что он оказывает ей материальную поддержку. Конечно, это крайние варианты характеристик мужских и женских ролей. Однако в обществе существует тенденции следовать таким стереотипам. Побочным эффектом усвоения жестко детерминированных сексуальных ролей является ограничение потенциальных возможностей каждого индивидуума, независимо от пола и целостности. Мы часто встречаем у клиентов - мужчин и женщин - ощущение неполноценности существования, когда в их жизни отсутствует партнер противоположного пола. Они чувствуют себя неблагополучными людьми, неудачниками во взаимоотношениях с другими и испытывают страх одиночества. Социальное окружение стимулирует этот страх, подчеркивая неполноценность одиночек и необходимость союза мужчины и женщины. Мужчины и женщины направляют свои усилия на то, чтобы подобрать себе пару и стремятся к взаимозависимым отношениям. Образовав пары, они получают внешние и внутренние

психологические награды в виде одобрения социума, льгот и ощущения внутренней целостности и полноценности.

Воспользуемся структурным анализом и разберем эго-состояния мужчины и женщины, которые подчиняются социальным стереотипам.

Итак, социализированный мужчина активно развивает свое Взрослое эго-состояние, чтобы быть высоко рациональным, способным к анализу и логическому мышлению. Социализированный мужчина занимает во взаимодействиях главенствующую позицию, он командует, вырабатывает стратегии и тактики действия. Однако на деле командование часто оказывается давлением или принуждением. Здесь в большей степени можно говорить о развитии Карающего Родительском эго-состоянии. Мужчины часто не склонны развивать в себе и у других Заботливого, Поощряющего Родителя. Их интерес развернут в сторону заботы о деле, идеях. Иногда делом является забота о благополучии других, например, работа военных, политиков или семейного кормильца. Но это позиция Спасителя, а не Заботливого Родителя. Спаситель - роль в Драматическом треугольнике, построенная на игнорировании и обесценивании способности Жертвы справиться самой. Спаситель спасает не потому, что желает этого, а потому, что должен. И многие мужчины, нам это хорошо знакомо по психотерапевтическим сеансам, испытывают чувство вины, если не испытывают потребности или не хотят спасти Жертву. Спасение, потому что я сильный, а она слабая. Спасение не во имя любви, заботы и поддержки другого. Еще в детстве мальчиков принуждают к бесчувствию, к обесцениванию своих эмоций, ложно заявляя, что мужчина не должен быть слишком чувствительным. «Не плачь, ты же будущий солдат!» Итак, мужчина отрицательно относится к проявлениям Спонтанного, Естественного Ребенка. Мужчина, который прислушивается к своим чувствам и чувствам других, не способен к эксплуатации. Он не будет убивать других. Потеряв дорогу к своим чувствам, мужчины выбрали сценарии, связанные с отчуждением от своего тела. Рассудок - превыше всего. Для получения доступа к эмоциям, внутренним ощущениям и удовольствия от тела, мужчины используют суррогаты счастья (алкоголь, табак, кофе, еду, наркотики или неоправданный риск).

Женщину социально программируют так, чтобы она стала продуктивным дополнением к мужчине. Женщину учат приспособляться, в этом помогает сильный Адаптивный Ребенок и развитый Заботливый Родитель. Женщина не обязана иметь активное Взрослое эго-состояние. Ее роль традиционно второстепенна, она помощница, ее функции - рожать детей, быть заботливой и внимательной, особенно к своему мужчине. Женщина имеет мощного Карающего Родителя, который подтверждает «законность» ее места. Социум усиливает типичный женский сценарий дискриминацией по половому признаку, и женщина испытывает при этом неизбежное чувство своего бессилия. Иррациональность, сверхэмоциональность, непредсказуемость - характеристики слабого Взрослого эго-состояния. Для женщины, которая следует такому стереотипу, нужен Спаситель, избавитель, рыцарь и защитник, бесстрашный воин. Вместе с тем, слабый Взрослый вынуждает женщину развивать свою интуицию Взрослого в Ребенке, Маленького Профессора. Ведь, чтобы приспособиться и «жить долго и счастливо» со Спасителем, надо быть Волшебницей и предугадывать все его желания и исполнять их.

Естественный Ребенок у женщины развит еще меньше, чем у мужчины. Не давайте женщине возможности проявлять в себе Естественного, Свободного Ребенка, и она никогда не узнает, что ей действительно хочется. Если телесный сценарий мужчины формируется отказом от чувств, то женский сценарий формируется под действием чужих мнений, моды. Ее образ полностью зависит от пристрастий других. Единственно, что разрешено Естественному Ребенку женщины - это усиливать переживания своего неблагополучия (Я - не ОК) и демонстрировать депрессивные реакции, повышая свою чувствительность и эмоциональность. Это препятствует осознанию своих подлинных чувств и желаний.

Итак, мужчина и женщина развивают свои эго-состояния так, чтобы дополнять друг друга. В культурах разных эпох, народов и стран есть много метафор, подтверждающих правоту и законность такого развития. Например, Ева из ребра Адама, найти свою половину, муж и жена - одна сатана.

Теперь рассмотрим стереотипные взаимодействия, которые бывают между мужчиной и женщиной, на примере семьи Жени и Оли. Они оба врачи. У них две дочери семи и пяти лет. Женя только что защитил диссертацию и очень горд. Оля в аспирантуре. Все члены семьи периодически являются Спасителями друг для друга. Женя - отец - Спаситель, кормилец. Он трудится по двенадцать часов в сутки, хотя ненавидит свою работу в отделении и желает заниматься наукой. Сидя в отделении, он чувствует себя Жертвой.

Оля - мать - Спасительница, на ней - все обязанности, связанные с заботой о доме. Она спасает всех, выполняя всю домашнюю работу, не давая своим дочерям выполнять даже те домашние дела, с которыми они вполне могут справиться. Она спасает всех, любя и заботясь о них, не давая им возможности позаботиться о себе или друг о друге. Она удовлетворяет потребности в любви и заботе, даже когда такой потребности у членов ее семьи нет. Она дает своим детям и мужу значительно больше внимания, чем они могут «переварить», при этом не требует ничего взамен. Ее тяготит домашняя работа, ей хочется заниматься диссертацией, карьерой и она чувствует себя Жертвой домашней рутины.

В сексуальных отношениях муж удовлетворяет свои желания и потребности, не обращая внимание на потребности жены. Их интимные отношения достаточно редки, при этом Оля никогда не испытывала оргазма. Оля выступает Спасителем для мужа, ничего не говоря о своих чувствах, но ощущает себя Жертвой. Оля «адаптируется», иногда же переключается и преследует Женю, выражая обиду и неудовольствие, но в косвенной форме, например, «немотивированными вспышками косвенно агрессивного поведения» - играя в «скандал». Она чувствует гнев и свою «фригидность» по отношению к нему, он мечтает ей изменить, так как чувствует себя по отношению к ней «импотентом».

Драматический треугольник в этой семье является своеобразной каруселью. Бывает трудно выбраться из этого порочного круга. Как только Женя стремится к близости, он начинает испытывать страх, который тут же покрывается разрешенными чувствами раздражения или вины. Он не хочет прислушиваться к своим чувствам, и те чувства, которые он озвучивает в терапии, ему не нравятся. Женя использует механизмы

обесценивания. Оля говорит: «Я думаю, что ты разлюбил меня». Женя ей отвечает бесстрастно: «Не будь душой, я люблю тебя». Он говорит это, потому что испытывает вину за свою холодность или за то, что избегает близости с ней. От этих чувств она впадает в депрессивное состояние. Оля благодаря своей интуиции тонко чувствует его состояние и испытывает тревогу, что их отношения становятся все формальней. Женя убеждает ее в обратном. Он обесценивает ее чувства и интуицию, игнорируя ее тревогу и желание разобраться в происходящем. Все это способствует усилению Олиного неблагополучия. Она пользуется своими разрешенными способами выхода из тупика - болезнью, едой, скандалом. Болезнь поощрялась в ее родительской семье при семейных конфликтах. Олина депрессия развивается дальше, и здесь муж и дети выступают коллективным Спасителем, поддерживая ее болезнь своей заботой. В стрессовых ситуациях, когда продемонстрировать болезнь не перед кем Оля ест, не чувствуя вкуса еды («Могу прямо из кастрюли, пока живот не лопается»). Если же зрителей много, то Оля разыгрывает игру в скандал.

Обесценивание способствует ухудшению взаимоотношений между мужчиной и женщиной. Он обесценивает ее чувства и не осознает, что в ее восприятии вещей, в ее тревоге есть что-то реальное. Вина, источником которой является Карающий Родитель, заставляет его любить свою жену и скрывать эти чувства от самого себя и быть холодным с нею. В результате у женщины сумятица в чувствах и мыслях, а у него - усиление вины и отчуждение. Эта ситуация может привести к крушению потенциально хороших отношений.

Когда мы рассматриваем мужчину и женщину как «единое целое», то обнаруживаем, что в действительности это две личности с ограниченным набором качеств. Если, например, системная семейная психотерапия рассматривает семью как систему, в которой каждому члену отводится определенная роль с набором функций. И семья может существовать только при гармоничной работе каждой из составляющих, что создает почти симбиотическую зависимость друг от друга. То в восточной версии анализа семья рассматривается как сообщество автономных и независимых личностей. Что тогда заставляет их жить вместе, если они независимы? Комфортность совместного сосуществования, в котором присутствуют интимность (любовь, дружба), спонтанность (свобода) и осознание (воля и смысл). Тогда стратегия психотерапии или консультирования строится на восполнении недостающих компонентов эго-состояний каждого из членов семьи. Если мы работаем с семьей, где есть дети, то анализируются стратегии, которыми пользуются родители для развития в ребенке его эго-состояний. К 17-20 годам ребенок должен иметь полный набор эго-состояний, которые хорошо функционируют и позволяют ему покинуть родительское гнездо самостоятельным человеком. О деструктивных симбиотических отношениях между родителем и ребенком мы будем говорить в главе посвященной зависимостям.

Итак, психотерапия для женщины это, в первую очередь работа со Взрослым эго-состоянием. Терапевт поощряет рациональность, ответственность, анализ собственных потребностей и реализацию их у клиентки. Женщине важно осознать наличие позиции Спасителя в своем поведении. Ей не нужно оказывать заботу и давать поглаживания, когда в них реально не нуждаются или когда ей этого совсем не хочется.

Если интересы женщины сосредоточены на любви и заботе, то она может сохранить их для себя, или для тех, кто отвечает взаимностью.

Мужчина нуждается в развитии своего Заботливого, Поощряющего Родителя. Это полезно и для него самого - позаботиться о себе. Мужчину терапевт поощряет восстановить свою эмоциональную чувствительность и развивать интуицию (Естественный Ребенок). Этот процесс начинается с осознания необходимости этого для его счастья, а не из чувства вины, что в прошлом он этим пренебрегал.

В терапии мужчина и женщина учатся распознавать своего негативного Карающего Родителя. Этот Родитель - виртуоз обесценивания. Он может быть Зевсом-громовержцем, испепеляющим своего ребенка. Или Родителем-Свином, рассуждающим, «...что такое хорошо, а что такое плохо». Красочный пример визуализации такого «родителя» был на одной из наших терапевтических групп. «Большой жирный боров лежит в зловонной луже. В одной лапе сигара в другой - чашечка кофе. И он громко, нравоучительно рассуждает о чистоте и нравственности». Визуализация, диссоциация, отделения себя от негативной родительской фигуры, позволяют освободиться от деструктивной критики и обесценивания.

В терапии мы даем различные домашние задания на восстановление связи между Заботливым Родителем и Ребенком как у мужчины, так и у женщины. Мы поощряем заботу о себе, самопоглаживания, подарки для каждого эго-состояния. Обязательным является создание и постоянное дополнение банка поглаживаний.

Использование всех эго-состояний, гармония между ними создает атмосферу благополучия и является ресурсом построения новых отношений в жизни клиента. Если мы работаем с парой, то супруги учатся использовать свои эго-состояния во взаимодействии друг с другом. Восстанавливается связь между Взрослыми, Свободными Детскими эго-состояниями, Заботливыми Родительскими состояниями. Пара использует возможность выбора, а не замыкается на привычной транзакции Карающий Родитель - Адаптивный, Послушный Ребенок. Выбор - лучшая основа для создания и построения отношений, которые основываются на сотрудничестве, равенстве и любви.

Перейдем к описанию сценариев Оли и Жени. Они относятся к разряду простых или банальных сценариев. Мы будем использовать список элементов сценария, приведенный в предыдущей главе. В основе каждого сценария лежит социальный миф - ловушка, который женщина или мужчина принимают за истину. Попавшись в ловушку, человек вынужден следовать жестким правилам, которые делают его несамостоятельным, зависимым и неадекватным. Сценарий уничтожает интимность, спонтанность и сознательность.

Женский сценарий

Рассмотрим распространенный в нашей культуре женский сценарий. На наших

тренингах мы предлагаем участникам придумывать названия сценариям. Этот сценарий был назван: «Наседка», «Кормящая мать», «Домработница», «Мамаша».

Жизненный курс. Она проводит жизнь, заботясь о других, а не о себе. Она отдает значительно больше, чем получает обратно. Ее устраивает этот дисбаланс, так как она считает, что является не самым важным членом семьи. Она уверена, что ее ценность в семье зависит от ее способности к самопожертвованию, самоотречению во имя других. Ее жизнь не ценна сама по себе, а принадлежит семье, мужу, детям. Дом - ее мир. Ее место и роль в обществе и в семье узаконены, о чем постоянно и настойчиво свидетельствуют средства массовой информации, предлагая именно замужней женщине стиральные порошки, средства для чистки плит, кафеля и унитазов. Таким образом, определяя ее место в обществе, на потребительском рынке. Она читает женские журналы, сравнивает себя с моделями и испытывает чувство неполноценности.

Женщина выбирает этот сценарий. Теперь ей не надо стремиться к самостоятельности, независимости, ей не надо рисковать и чего-либо добиваться вне стен собственного дома. Семья очень внимательно следит за выполнением сценария. Любые попытки выйти за пределы сценария, вызывают негодование, как у мужа, так и у детей.

«Наседка» играет все роли в Драматическом треугольнике. Она постоянно пытается получить от членов семьи хоть немного заботы и внимания. Однако ее пути манипулятивны. Она открыто не говорит о своих потребностях. Она надеется пробудить чувство вины в муже и детях за то, что они мало ее любят. Она отказывает в близости мужу, мотивируя это усталостью в надежде, что он проявит заботу и добьется своего. Но муж «не понимает» ее уловок. Впоследствии она испытывает чувство разочарования и одиночества. Дети ей не нравятся, муж больше не интересен. Депрессия и одиночество - ожидаемый результат.

Раннее решение. Когда она была юной девушкой, то решила посвятить себя семье. Будет иметь большую и дружную семью и это важнее, чем карьера.

Мифический герой. Ей всегда нравились концовки сказок: «Они жили долго и счастливо, у них была большая и дружная семья». К сожалению, ни в одной сказке не было разъяснений и инструкций, что такое «счастливо». Ее привлекали образы, такие как Мать-героиня, Родина-Мать.

Экзистенциальная позиция. Я неблагополучна, Вы благополучны.

Телесный, соматический компонент. У нее обнаруживается тенденция к ожирению. Она не имеет возможностей для удовлетворения реальных потребностей своего тела. Она перестает следить за своим телом, не интересуется внешним видом и здоровьем.

Родительские предписания, атрибуты, драйверы: «Будь доброй матерью», «Жертвуй собой ради других», «Будь чистоплотной, опрятной», «Будь совершенной».

Программа. Ее мать и бабушка никогда не работали и имели большое количество детей. Ее муж также из многодетной семьи и разделяет мнение, что место женщины - дом, а дети - ее основная обязанность.

Игры. Ее излюбленные игры :«Загнанная домохозяйка», «Фригидная женщина», «Посмотрите, до чего вы меня довели», «Если бы не вы, то я бы сейчас...».

Развлечения. Она смотрит все телесериалы и читает любовные романы, смотрит ток-шоу, где можно, сидя на диване, заглянуть в чужие окна или выиграть миллион. Она вращается в порочном круге диет и кулинарных рецептов.

Сценарная расплата. Одиночество, депрессия, обычно это совпадает с климактерическим периодом, что усиливает соматический компонент расплаты.

Терапевтическая роль. Врач призывает ее не сердиться, адаптироваться, рекомендует ей транквилизаторы для поддержания собственного комфорта и сохранения своего места. Он прописывает ей очередные пилюли «для счастья» и успокоения и в конечном итоге направляет в отделение неврозов.

Контрсценарий. Обычно в жизни такой женщины всегда есть попытки завоевания независимости, опыт активной социальной деятельности вне дома. Например, она устраивается на работу, но, к сожалению, эффект краткосрочный. Или идет учиться, получать новую профессию, или пишет статью, диссертацию, книгу. Однако, увеличивается ее нагрузка, она не выполняет свои обязанности в прежнем виде, члены семьи недовольны и требуют возвращения домой. И она подчиняется.

Психотерапия начинается с обучения женщины прислушиваться к своим желаниям, принимать и уважать их, а значит и себя. Она формирует банк поглаживаний. Меняет механизмы получения поглаживаний, если раньше она трудилась в надежде на вознаграждение, то теперь награда и вознаграждение адекватны. Она начинает отдавать предпочтение безусловным поглаживаниям (за то, что она есть, а не за то, что она сделала). Следующий этап в терапии - работа с Драматическим треугольником. Женщина полностью отказывается от ролей в Треугольнике. Она учится прямым, открытым взаимодействиям, например, спрашивает членов семьи, что они хотят от нее «здесь и сейчас», и не требует больше того, что она получает от них. Она учится определять свои потребности вне зависимости от мнения других. Она становится внимательной к своему здоровью, телу, внешности. Делает это потому, что начинает любить себя, свое тело. Она хочет чувствовать себя хорошо, она отдает предпочтение физическому и психологическому здоровью. Мы рекомендуем нашим клиенткам после индивидуальной терапии работу в терапевтической или тренинговой группе. Наш десятилетний опыт работы с женскими группами показал, что женщины, которые хотят измениться и управлять своей жизнью, должны уметь сотрудничать. Группа - прекрасный «тренажер» для стимуляции социальной активности и создания сообщества - «группы поддержки», которая продолжает существовать и оказывать свое позитивное влияние уже после терапии.

Мужчины также выбирают для себя стереотипные сценарии. Часто сценарии мужчины и женщины носят дополняющий характер. Бывает, что мужчина и женщина, встретившись, чувствуют, что созданы друг для друга и идеально подходят. Иногда, эти убеждения основаны на усвоении культурных стандартов межполового соответствия, и сценарий их семейной жизни произведен «на фабрике банальных сценариев».

Мужской сценарий

Рассмотрим мужской сценарий «Отец семейства». Мужчина с таким сценарием будет жить «счастливо» с женщиной со сценарием «Наседка».

Жизненный курс. Жизнь у человека с таким сценарием полна ответственности. Он не только обеспечивает семью материально, зарабатывая деньги, но и беспокоится о благополучии своих домочадцев сверх меры, он стремится участвовать в их жизни. Он является абсолютным лидером в семье, он всегда прав, во всех случаях. Он знает все лучше других и не терпит, когда сомневаются в его правоте. Если он и разрешает близким выдвигать свои аргументы, то только для того, чтобы они убедились в их ошибочности. Он абсолютно уверен в беспомощности членов семьи, уверен, что они не смогут обойтись без его поддержки. Так как он обременен ответственностью, он должен все контролировать. Он утрачивает способность к получению удовольствия, к расслаблению и покою. Поглаживания, которые он получает от семьи, условны и искусственны, так как он требует уважения и почтения от тех, кого он, по сути дела, подавляет и унижает. Когда он позволяет себе не быть столь усердным в контроле, он начинает испытывать чувство вины, что недостаточно заботлив. С возрастом он становится домашним тираном и деспотом. Он требует все большего почтения, но получает взамен скудные поглаживания. В результате он может прийти к мысли, что жизнь прожита зря.

Его роль в Драматическом треугольнике - роль Спасителя. Он спасает, заботится и патронирует.

Раннее решение. Еще в детстве он решил, что будет спасать людей. В юношеские годы он мог увлечься идеями преобразования общества с целью спасения людей, например, от нищеты, преступности, наркоманий или СПИДа.

Мифический герой. Ему нравились образы врачей, прививающих себе смертельный вирус. Он знает биографии вождей и знаменитых людей, которые посвятили себя идеям спасения народов и цивилизаций.

Экзистенциальная позиция. Я благополучен, Вы не благополучны.

Телесный, соматический компонент. Повышенное артериальное давление, пренебрежение к собственному здоровью во имя материального благополучия и контроля, раздражительность.

Родительские предписания, атрибуты и драйверы: «Не доверяй», «Не теряй контроля над собой», «Не чувствуй», «Будь сильным», «Мужчина всегда прав», «Доминируй над женщиной», «Будь всегда правым», «Заботься о людях».

Программа. Его дед по матери был главой большой семьи, семейного клана, пользовался уважением. Он контролировал не только ближайшую родню, но и дальних родственников, помогая финансово и участвуя в устройстве их жизни. Отец был беспечным и рано умер, оставив жену с маленьким ребенком.

Игры: «Да, но», «Я только пытался Вам помочь», «Психотерапия».

Развлечения. Он практически не имеет свободного времени, так как занят работой и контролем над домочадцами. Он позволяет себе просмотр новостей по телевидению, чтобы «контролировать ситуацию».

Сценарная расплата. С возрастом он становится деспотичным, преследует жену и детей. Дети рано покидают дом, жена отчуждается. Его расплатой является одиночество, отчужденность близких и неспособность из-за возраста сохранять контроль над семьей. Расплатой является и осознание бессмысленности прожитой жизни.

Терапевтическая роль. Врач ему сочувствует, дает транквилизаторы, снотворные таблетки. Он поощряет пациента оставаться «заботливым» и контролировать дальше, так как сам хорошо понимает и принимает ценности клиента.

Контрсценарий. В опыте таких клиентов есть периоды, когда они не испытывают сверхответственности. Например, смена работы, переход на новую должность. Мужчина с аналогичным сценарием может даже развестись и попытаться вновь создать семью или остаться холостяком, избегая новой ответственности. Но он - Спаситель, и так он ощущает свою миссию, и он снова будет втянут в круговорот своих обязанностей.

Психотерапия. Сегодня показано, что у мужчины больше чувств и переживаний, чем у женщины, и, конечно же, меньше средств выражения этих чувств и переживаний. Психотерапия направлена, в первую очередь, на работу с ролью Спасителя. Клиент осознает, что является для всех Спасителем, Избавителем, а награда всегда одна и та же - его начинают преследовать, ругать и наказывать неповиновением, отчуждением и одиночеством. И из Спасителя он неизбежно становится Жертвой. В терапии клиент учится иметь равную ответственность с партнером. Он прекращает играть роль Спасителя и начинает отдавать предпочтение собственной жизни. Он учится делегировать ответственность другому, не испытывая при этом вины или страха. Он учится доверять людям. Он осознает, что позиция «Я благополучен» не подразумевает абсолютной правоты. Мужчины в меньшей степени, чем женщины, склоны получать групповую терапию. Они предпочитают после индивидуальной терапии тренинговые, учебные программы. Мы поощряем любые формы их работы над собственной личностью.

Излагая типичные мужские и женские сценарии, мы намеренно остановились на

вариантах сценариев, характерных для традиционного общества. Еще недавно мы жили в таком традиционном обществе. Тогда как последнее десятилетие живем в обществе, подверженном бурным переменам. Они, несомненно, отразилось и на семье. И многие читатели смогут отметить, что у них теперь другие семьи, не во всем похожие на приведенные примеры. Семьи изменяются медленно. Они составляют главный фундамент современного общества. Надеемся, что в будущих книгах нам удастся описать динамику изменения как мужчин и женщин так, и семей в целом.

Банальные взаимоотношения между мужчиной и женщиной

Когда мы уже не зависим от наших родителей и самостоятельно устанавливаем взаимоотношения, то для нас почти неизбежен выбор между позициями равенства, доминирования и подчинения. Зачастую мы включены в бесконечную цепь подобных взаимодействий. Люди, которые предпочитают отношения равенства, партнерства, сотрудничества, обычно характеризуются зрелостью личности. Их выбор осознанный и позиция «Я благополучен - Вы благополучны» предпочтительней других позиций. Их отношение к миру строится на постулате, что мир обладает бесконечными ресурсами и возможностями, и места под солнцем хватит всем. На наш взгляд, здесь имеет место автономия и независимость от сценария.

Неравные отношения, которые строятся на борьбе за власть, подразумевают существование подчиненной и доминирующей позиций. Это основа банальных сценариев, основанных на неравенстве. Они стары, как мир. Например, подчиненная роль отводится женщине, а доминирующая - мужчине. В результате этого наделенный властью человек готов ею злоупотреблять и не в состоянии добровольно от нее отказаться в пользу других. Атрибутами сценариев неравенства являются: конкуренция, эгоизм, дефицит и силовые игры.

Понятие конкуренции можно заменить на привычное с советских времен слово «соревнование». Мы с ранних лет соревнуемся с соседским ребенком за то, кто раньше встал на ноги, кто первым пошел, со своей сестрой или братом, кто первым сказал слово «мама». Мы соревнуемся в школе, дома, на работе, на улице. Мы догоняем и перегоняем друг друга в личных достижениях. Страны соревнуются между собой, кто больше нефти добывает и у кого больше внешний долг. Многие проходят путь на вершину успеха буквально по головам своих противников, сторонников, и просто зазевавшихся граждан. Много примеров тому можно видеть среди представителей высшего управленческого звена в научной, производственной, банковской сфере, ранее - в партийной и комсомольской, которые обеспечивали подчас трамплин для всех остальных. Нам говорят, что если мы будем усердно следовать этим правилам, то достигнем счастья и успеха в жизни, и эти качества уже заложены или становятся интегральной частью наших сценариев. Одни согласно своим сценариям достигают вершины, другие опускаются «на дно», но большинство застревает на середине. Но все теряют вкус к равенству, сотрудничеству, к единению друг с другом. Хотя декларировать по ходу продвижения по «лестнице успеха» можно все, что угодно. Конкуренция - важная и объективная реальность нашей жизни. Она предполагает доминирование установки:

«Я+, Ты-». Тогда как те, кто предпочитает установку «Я+, Ты+», рассматривают конкурентно настроенных к ним людей как «партнеров-конкурентов». И ищут возможностей получения общего результата, используя партнерскую составляющую, не забывая, что имеют дело с потенциальными конкурентами.

Эгоизм создает у людей впечатление, что их успехи, равно как и неудачи, зависят только от них самих. Эгоизм приводит к изоляции, к неспособности сотрудничать, принимать и тем более просить поддержки, поглаживаний от других людей. Ведь отношения равенства и сотрудничества индивидуальностей с равными позициями, без унижения и подавления, строятся осознанно. На наш взгляд, терпимости к другому, к его мыслям, ценностям, культуре, религии, расе, полу необходимо учить с раннего детства. Это одна из наиболее важных составляющих частей современной культуры. Если такого подарка человек не получил в детстве, то важно этому научиться во взрослой жизни. Конечно, это сложно, ведь конкуренция, соревнование основываются на допущении, что вокруг нас существует дефицит жизненных благ, дефицит поглаживаний и их надо заслужить или даже завоевать.

Основой межличностных отношений, в которых постоянно практикуется соперничество, являются силовые игры.

Существует два типа силовых игр: между неравными партнерами и между равными. Силовые игры между равными - это, например, спортивные соревнования с передачей награды победителю. Это не психологические игры. И они становятся психологическими, когда появляются закулисные интриги вокруг спорта. Нас же интересуют игры между неравными партнерами.

Первые силовые игры - это игры в песочнице под девизами: «Моя игрушка лучше, чем твоя!», тогда «Я хочу твою игрушку!». Это примитивная, грубая форма - один ребенок отбирает игрушку у другого, и затем они борются, чтобы не дать игрушку другому или вернуть ее себе. Результатом силовой игры является отнятие того, что по праву принадлежит другому. Более утонченная силовая игра состоит в подчеркивании своих преимуществ. Помните знаменитые стихи: «А из нашего окна площадь Красная видна, а из вашего окошка только улица немножко...» Силовые игры ежедневно происходят в жизни людей, они часть банальных сценариев, основанных на неравенстве. Силовые игры могут быть жесткими, с физическим насилием (грабеж, военные действия), а могут быть и завуалированными, скрытыми. Силовая игра разыгрывается на основании предположения о том, что один из участников игры обладает властью над другим, то есть правом применять в отношении него силу. Можно применить физическую силу, а можно и психологическую. Например, человека можно заставить что-то сделать не только побоями, но и угрозами, уговорами, внушениями.

Силовая игра - это взаимодействия, в которых одна личность использует другую для достижения своих целей путем принуждения.

Рассмотрим силовые игры между мужчиной и женщиной. Роли в таких играх расписаны заранее и полностью соответствуют требованиям так называемых банальных сценариев.

И одно из самых категорических требований таких сценариев - вести себя так, чтобы всегда обеспечивать и оправдывать превосходство мужского начала над женским. Здесь отношения базируются на убеждении, что один «господин», а другой - «раб». Для «господина» характерны игры с призывами: «Вперед! На бордаж!», «Я в доме хозяин, будет, как я сказал!». Игры с позиции превосходства могут усиливать свою интенсивность и даже переходить к стадии применения физической силы. Они обычно разыгрываются с позиции «Я+ Ты-» и построены на быстром получении результата с использованием силы. Например, муж требует денег на алкоголь. Жена не дает. Муж силой забирает деньги, избивая жену. По ходу он может кричать, что это его деньги, так как он добытчик в доме. Что ему решать, на что деньги тратить, а ты кто здесь такая?

Для «раба» характерны игры, которые мы назвали «партизанской войной». Это силовые игры, где игрок с позицией «Я- Ты+» добивается своего не открытым путем, не объявляя и не демонстрируя партнеру истинных мотивов своего поведения. Их стратегия - не нападение, а глухая оборона. Однако целью игры является отнятие части привилегий у «господствующего» игрока. Это игра не требует немедленного результата. Она может быть растянутой во времени. Рассмотрим тактики, которые используются в играх с подчиненной позицией. Тактика вызывания чувства вины. Например, жена открыто не говорит о несогласии с мужем. Она покорно молчит и соглашается. Но слезы, надутое выражение лица, головные боли, бессонница, отказ от ласк и интимной близости - это атрибуты силовой игры, которые вызывают у партнера чувство вины.

Вернемся к семье Оли и Жени. Обычно каждое воскресенье они ездят в гости к родителям Жени и возят внушек. Для Оли это испорченный день, отношения со свекровью не сложились с самого начала. Женя с дочерьми мог бы поехать и один, однако он требует, чтобы семья была в полном составе. Он понимает, что если Оля не приедет, то он будет долго выслушивать разговоры своей матери о том, что Оля плохая жена и мать. При Оле она себе такого не позволяет. Женя настаивает на поездке, Оля ехать не хочет. Откровенный разговор с мужем за день до поездки не имел результата, и Оля переходит к «партизанской войне». Она не может ехать потому, что заболела. Утром Женя слышит стоны жены и видит Олю, которая с трагическим лицом, еле передвигаясь по квартире, собирает детей, боясь тряхнуть головой. Мигрень?! Женя испытывает чувство вины. «В чем я виноват? Могут мои родители пообщаться с внучками?»,- спрашивает он жену. «Могут. Ты ни в чем не виноват» - говорит Оля тихим голосом. Этот ответ приводит его в раздражение. Он кричит, она плачет. Он хватает детей и уезжает с ними. Она добивается своего. Весь день в ее распоряжении. Муж будет еще долго испытывать чувство вины, что накричал на больную жену.

Тактика с использованием лести. «Ты такой большой, сильный и смелый! А какой ты умный! Мне так повезло с мужем!» - говорит Оля, зная, что после таких слов Женя готов сделать для нее все, что она пожелает.

Тактика с нагнетанием чувства тревоги, беспокойства. Здесь человек с униженной позицией использует «чары» или знания, которые носят магический, таинственный характер. Для многих мужчин образ женщины мистифицирован. Они доверяют

женскому чутью, интуиции. Например, Владимир Петрович - талантливый ученый, однако, непризнан. В ученых кругах его считают странным и необязательным человеком. Его жена Лада Станиславовна очень ревнива. Она ревнует мужа к другим людям и даже к его успеху. Как только Владимир Петрович делает очередное открытие и получает со стороны окружения одобрение и интерес, жена, закатывая глаза, начинает говорить, что она «чувствует» от этого «плохое биополе», от этого - «черную зависть и смерть». Таким образом, она порождает в нем подозрительность и возбуждает его беспокойство. Владимир Петрович остается дома, верит Ладе Станиславовне и нарушает все обязательства и контракты. В конце концов и старые друзья и новые партнеры покидают их, и Лада Станиславовна умиротворяется, ощущая полную власть над мужем! И только иногда у него и у нее появляются предательские мысли о неиспользованных возможностях, о потерянных перспективах.

Тактика с использованием лжи и сплетен. Когда человек в униженной позиции не получает от партнера то, чего хочет, то мстит, распуская сплетни, косвенно намекая на его промахи, плохо отзываясь о партнере в присутствии других людей. Это так распространено в обществе, что нет необходимости приводить примеры.

Любые формы косвенной агрессии могут быть проявлениями «партизанской войны». Например, забывание, опоздание, невыполнение обязательств, неспособность к обучению. Это средства и приемы, с помощью которых обычно ведут «партизанскую войну» игроки, имеющие приниженную позицию и не имеющие возможности или желания открыто заявить о своем несогласии. Например, Олина свекровь предпочитает давать советы невестке по воспитанию детей. Последнее увлечение свекрови - это профилактика детских инфекций. Она требует, чтобы Оля давала детям чеснок, открывала форточку на ночь... и предъявляет еще целый перечень требований. Оля их не выполняет, забывает, игнорирует. Возможно, без принуждения сама Оля делала бы все это. Но доминирующая, безапелляционная манера свекрови и умоляющие взгляды супруга («Не спорь, молчи») заставляют Олю переходить к тактикам силовой борьбы, даже, если выигрышем является болезнь детей. «Я все делала, как Вы сказали, мама. Но не помогло!» - торжествует Оля. И только иногда ее посещает ощущение, что она слишком увлекается борьбой.

Альтернативой силовым играм являются отношения, построенные на открытости, уважении, признании и любви.

Мы часто слышим, как клиенты на терапевтических сессиях требуют стратегий и тактик взаимодействия, технологий и объяснений. Они обесценивают чувства и цинично относятся к любви. «Любовь! Что такое любовь? Люди все время влюбляются и охладевают. То они преданы друг другу, то не могут друг друга выносить. Любовь незаслуженно ценят так высоко, она вызывает только боль и страдания».

Мы разделяем точку зрения, что любовь - это величайший дар в жизни. Она придает жизни смысл, наполняет жизнь новым содержанием. Любовь, в буквальном смысле, лучшее лекарство от многих болезней. Именно благодаря ей стоит жить! Часто, когда человек достигает завершения жизни, единственное что имеет для него значение, - это

та любовь, которую он отдал и получил в своей жизни. Однако человек сам делает выбор быть одиноким или нет, счастливым или несчастным. Парадокс в том, что мы всю жизнь ищем любви и одновременно боимся таких отношений. Мы не проявляем своих чувств из боязни быть отвергнутыми, из-за страха быть осмеянными, мы не вверяем себя другому человеку из-за страха потери. Мы боимся кратковременности любви и предаем ее, не приобретаем. Потребность в любви - это биологическая потребность (Ornish Dean, 1997). Любовь - это самое естественное в мире состояние - любить себя, любить других и любить жизнь. «Без любви в жизни мир был бы очень холодным и унылым местом, но, когда есть любовь, мир становится раем». Каждый из нас может представить себе этот рай, это пространство любви. Когда вы заходите в пространство любви, то краски оживают, чувства обостряются. Вы видите все в розовом свете, кругом только приятное, нет никаких препятствий, реакции на все только положительные, наполняющие энергией, светом.

В своих тренингах мы проводим упражнение «Пространство любви» с наведением транса с осознанием и визуализацией собственного пространства любви. Мы задаем вопросы участникам: «Какое оно пространство Вашей любви? Кто в нем? Какие отношения? Что говорите Вы, что говорят Вам? Кто эти люди, заполняющие Ваше пространство любви? Какие мысли возникают у Вас? Что Вы видите, слышите, чувствуете?».

Итак, мужчина и женщина могут самостоятельно выбирать план своей жизни. Человеческие потребности могут быть реализованы многочисленными способами, и они не обязательно ограничиваются банальными сценариями. Существует множество альтернатив угнетающим стилям жизни. Это равенство, когда все взаимоотношения личности и мира происходят с позиции «Я благополучен - Ты благополучен». Это - автономия, когда существует возможность выбора - следовать или нет сценарию. Это спонтанность - свободный выбор чувств, мыслей, поведения. Доверенность, отсутствие скрытых мотивов и психологических игр. Сотрудничество - без конкуренции и насилия. И, конечно, интимность и любовь - пространство любви вокруг нас.

А пока многие люди проживают жизнь, обманывая мир и самих себя....

Источник:

Макаров В. В., Макарова Г. А.

Прогулки с Фрейдом. М.: Пер Сэ, 2007