



Переосмысляя Родителя: модель эго-состояний по принципу ценности

© 2024 Лена Корнеева

Это перевод с английского статьи, опубликованной в IJTARP
Kornyeeva, L. (2023). Rethinking the Parent: A Valuing-Based Ego State Model. *International Journal of Transactional Analysis Research & Practice*, 14(2), 24–32.
<https://ijtar.org/article/view/23773/14889>

Абстракт

Два интегративных компонента эго-состояния Родитель в исходной функциональной модели пересматриваются в контексте психотерапевтической работы и ее эффективности. Представлена и аргументирована альтернативная интерпретация функциональной модели, основанная как на теоретических соображениях, широко принятых в профессии, так и на практической реализации пересмотренной модели. Настоящая разработка основана на принципе ценности, т.е. на предпосылке, что потребность в подтверждении ценности является основной социальной потребностью и что опыт обесценивания со стороны значимой родительской фигуры вызывает психологическую травму и сопутствующие дефициты и компенсации. Обсуждается важность самооценки в контексте привязанности, «нарциссической раны» и уязвимости, также приведены эмпирические данные и терапевтические реакции в

психотерапевтической практике. Для иллюстрации применения модели представлен практический пример парной терапии.

Ключевые слова

принцип ценности, модель эго-состояний, Ценящий Родитель, Обесценивающий Родитель, поглаживания, терапия отношений

Введение

Переосмысление эго-состояния Родитель, описанное в этой статье, было мотивировано желанием повысить эффективность психотерапевтической работы. Представленные здесь модели по принципу ценности, используются в работе с 2016 года. Они опробованы в индивидуальной психотерапии в терапевтической группе и в парной терапии; кейс из практики приведен ниже. ТА-коллеги, практикующие в области психотерапии и образования, знакомые с этим подходом, дали подходу положительные отзывы.

Модели эго-состояний

Эго-состояние является одним из основных понятий ТА и на протяжении лет возникали различающиеся способы описания разницы между структурной и функциональной моделями эго-состояний. Хотя Берн представил структурную модель как понимание

интрапсихической композиции личности, а функциональную модель как помогающую анализировать, насколько по-разному три эго-состояния могут функционировать и вызывать эффекты в рамках транзакций, он описал последнюю модель только с точки зрения наблюдаемого поведения. Таким образом, у нас есть пространство для предположений, как именно поведение возникает из структуры, так, согласно описанию Хэй (Hay, 2009), у нас есть внутренние эго-состояния, которые функционируют внутри и затем порождают поведение.

Часть эпитетов, обозначающих контрпродуктивную часть функционального Родителя, явно негативно окрашены: Критикующий Родитель, Предвзятый Родитель, Мать-Ведьма, Родитель-Свин. К различию между двумя функциональными частями Родителя Штайнер (Steiner, 1990) подходил с точки зрения поглаживаний, утверждая, что позитивные поглаживания производятся только Заботливым Родителем, а негативные — Критикующим Родителем. Так называемую атаку Родителя-Свина (Pig Parent attack) он понимал как одно из острых проявлений Критикующего Родителя, представляющую собой «интенсивную обвинительную, осуждающую, эмоциональную атаку на окейность индивида» (Steiner, 1979, стр. 34); и писал, что именно Критикующий Родитель является причиной трудностей в отношениях, играет роль в формировании сценария и абсолютно контрпродуктивен и несовместим с сотрудничающими отношениями.

Наименование Контролирующий Родитель к этому контексте также

ассоциируется с негативом и это несколько запутывает, ведь контроль является одной из наиболее важных родительских функций и особенно актуален, когда маленькие дети еще не способны оценить возможные риски или опасности. Однако родительский контроль может осуществляться как заботливым, уважительным и поддерживающим способом, так и оскорбительным, ограничивающим, угнетающим и лишаящим веры в себя. Первый способ контроля предполагает ценящее отношение со стороны родительской фигуры, при котором ребенок чувствует себя хорошо; второй носит обесценивающий характер и вызывает нежелательные эмоции. Расплывчатый эпитет «Контролирующий» для Родителя недостаточно описателен, когда мы пытаемся обозначить контрпродуктивные формы взаимодействия и модели поведения, желая заменить их гармоничными. Из-за неточности наименований за годы в транзактном анализе возникли и альтернативные функциональные модели, в том числе те, в которых к Родителю добавляются знаки плюс и минус — чтобы выразить, что части Родителя могут быть и положительными, и отрицательными.

Самооценка, привязанность и детский опыт

Подход Берна стал освобождающим, расширяющим возможности и революционным именно потому, что философия транзактного анализа признает и подчеркивает индивидуальную ценность каждого человека. Берн был одним из первых, кто настаивал на том, чтобы специалисты говорили с пациентами на понятном им языке и относились к ним как к равным по ценности

личностям. В этом контексте полезно кратко рассмотреть, как исторически развивалось понимание индивидуальной ценности в психологической теории и практике.

Альфред Адлер представил концепцию комплекса неполноценности как ощущения собственной ущербности в контексте воспринимаемого превосходства других над собой и считал, что это играет ключевую роль в развитии личности (*Hergenbahn and Olson, 2006*). Дональд Винникотт (*Winnicott, 1973*) утверждал, что внимательное отношение матери к своему ребенку имеет решающее значение для здоровья. Абрахам Маслоу (*Maslow, 1968*), включивший потребность в любви и уважении в свою иерархию потребностей, считал ее фундаментальной человеческой потребностью и поэтому частью мотивации. Джон Боулби (*Bowlby, 1969*) предположил, что человек развивает внутреннюю рабочую модель другого и внутреннюю рабочую модель себя, которая определяет, как человек воспринимает себя, и которая затем повлияет на его/ее уверенность в себе, самооценку или зависимость. Он описывает развитие личности буквально следующим образом: «Опыт взаимодействия маленького ребенка с поощряющей, поддерживающей и готовой к сотрудничеству матери, а чуть позже и отца, дает ему чувство собственной ценности, веру в расположенность к нему других и благоприятную модель будущих отношений. Более того, давая ребенку возможность уверенно исследовать окружающую среду и эффективно с ней взаимодействовать, такой опыт также способствует развитию у него чувства компетентности. ... Иные условия раннего детства и более

позднего опыта взросления дают обратные эффекты, приводящие обычно к пониженной устойчивости, дефицитам контроля и уязвимости и склонны сохраняться надолго» (с. 378). Мэри Эйнсворт (*Ainsworth and Bowlby, 1965*) также уделяла внимание важности материнской чуткости для развития надежной привязанности ребенка. Карл Роджерс (*Rogers, 1961*) видел источник трудностей многих людей в склонности считать себя никчемными и неспособными быть любимыми и подчеркивал важность проявления безусловного принятия клиента, видя в таком отношении источник желаемых позитивных изменений.

Взаимосвязи между нарциссизмом (его эффектами) и привязанностью и между привязанностью и самооценкой также хорошо разработаны психологами и исследователями. Бейкер и Бейкер (*Baker and Baker, 1987*) подчеркнули такой аспект, как индивидуальную способность утешать и поддерживать себя (т.е. регулировать самооценку изнутри), обеспечиваемую устойчивой интрапсихической структурой личности. Паттон и Роббинс (*Patton and Robbins, 1982*) предположили, что это умение обеспечивает индивиду способность эффективно достигать целей и выстраивать отношения. С точки зрения индивидуальной ценности интересно, что тезисы теории привязанности подтвердили и эмпирические исследования: было обнаружено, что надежная привязанность коррелирует с более позитивным мнением о других (*Collins and Read, 1990; Hazan and Shaver, 1987*), способностью устанавливать доверие (*Feeney and Noller, 1990; Hazan and Shaver, 1987*) и близость (*Bartholomew and Horowitz,*

1991; *Levy and Davis, 1988*).
Понимание надежной привязанности предполагает ценящее отношение как к себе, так и к другим и способность к сотрудничеству и открытости (*Pistole, 1995*) и все эти находки полностью согласуются с пониманием Берна позитивной жизненной позиции “Я окей - ты окей”, когда свою ценность и свое человеческое достоинство ты воспринимаешь как равные ценности и достоинству другого.

Более недавние эмпирические исследования, проведенные Беатрис Биби (*Beebe and Lachmann, 2020*), исследовали внутренние и интерактивные процессы, разворачивающиеся в рамках общения лицом к лицу матери и младенца в меняющихся обстоятельствах. Исследование показало, что регуляция взаимодействием никогда не является единственным организующим процессом; она осуществляется вместе с самоорганизацией индивидуальных процессов и ритмов, которые частично зависят от индивидуальной реакции на поведение партнера, следовательно, являются частично диадическими.

Младенческий опыт травмы в родительских отношениях был в центре внимания многих исследователей в последние десятилетия. Отношенческая травма возникает в жизни младенца в рамках взаимодействия с первичными объектами любви и может негативно сказываться на индивидуальной организации привязанности и неблагоприятно влиять на развитие ребенка (*Baradon, 2009; Schore, 2003*). Травматический ранний опыт становится «неразрешимым парадоксом» для

младенца, поскольку его фигура привязанности воспринимается и как источник угрозы выживанию, и как источник психической целостности (*Liotti, 2004; Main and Hesse, 1990*). Бланк и Бланк (*Blanck and Blanck, 1979*) а также Мур и Файн (*Moore and Fine, 1990*) обнаружили даже еще более важный и релевантный в контексте транзактного анализа аспект — что человек без отношенческой травмы проявляет способность ценить себя равно как и значимых других, т.е. у него самооценка и уважение к другим распределены равномерно. Бейкер и Бейкер (*Baker and Baker, 1987*) и Паттон и Роббинс (*Patton and Robbins, 1982*) описали противоположный эффект в случае индивидов с менее структурированной или более недифференцированной структурой самости. Способность уважать себя и других в большей степени зависит от пережитого отношения других и таких их действий, которые поддерживают самость — т.е. функций подтверждения ценности, принятия и утешения. При более хрупкой структуре самости человек испытывает больше трудностей в поддержании внутреннего ощущения комфорта и собственной ценности, поэтому его легче ранить или задеть, т.е. он более уязвим.

Потребность в подтверждении ценности

Приведенный краткий обзор релевантных психологических теорий и эмпирических исследований подчеркивает значимость потребности быть ценным — как в детско-родительских отношениях, так и во взрослых. Анализ форм взаимодействия, влияющих на субъективное восприятие индивидуальной ценности имеет

решающее значение. Поэтому для определения функциональных частей эго-состояния Родитель может быть полезным учитывать принцип ценности, который можно свести к известной максиме «Относись к другим так, как хочешь, чтобы они относились к тебе» — это широко известное в различных религиозных учениях и этических системах “Золотое правило”. В более точной психологической терминологии выражение ценящего родительского отношения это проявление внимательности и уважения к потребностям, эмоциям и восприятию ребенка в рамках взаимодействия. И наоборот, обесценивающее отношение подразумевает пренебрежение и неуважение к потребностям, эмоциям и восприятию ребенка. Восприятие ребенка, разумеется, зависит от его возраста — от менее развитого в раннем детстве до высокоразвитого умения сложить компетентное мнение в более взрослом возрасте. Однако ключевой здесь является готовность родителей проявлять то же бережное и уважительное отношение к взглядам и мнениям ребенка, что и к своим собственным, независимо от возраста ребенка. Все родительские функции, включая обозначение границ и осуществление контроля, могут осуществляться способами, подтверждающими ценность, а не обесценивающими.

Обесценивающее родительское отношение может проявляться многими способами, но его эффект всегда один: ничто не ранит наши чувства так, как ощущение неценности в глазах того, кого ты любишь и от кого зависишь. Это может быть ощущение собственной нежелательности или ненужности родителю, восприятие себя как обузы

или как вынужденного конкурента брату, сестре или родителю. Примеры родительского обесценивания это отстраненность, эмоциональная невключенность в жизнь ребенка и отсутствие уважения к его потребностям, эмоциям, интересам и уязвимостям. При этом лишенное грубого насилия изощренное обесценивающее отношение родителей может привести к не менее травматичным последствиям, чем грубое физическое насилие. Нейробиологи Айзенбергер, Либерман и Уильямс (*Eisenberger, Lieberman and Williams, 2003*) эмпирически подтвердили, что опыт отвержения причиняет эмоциональное страдание — социальное исключение активирует те же области мозга, которые активируются, когда мы испытываем физическую боль, и эта боль коррелирует с субъективно воспринимаемым страданием.

«Ты урод» (менее красив, чем другие), «Ты глуп» (менее умён, чем другие), «Ты сумасшедший» (менее нормален, чем другие) — это распространенные скрытые послания, которые человек упоминает в рамках терапии, описывая воспринятое отношение к нему его родителей, ставшее частью его внутреннего (само-)обесценивающего голоса. «...Это голос или образ в голове, говорящий, что человек плохой, глупый, уродливый, сумасшедший или обреченный — короче, что он не окей», — писал Штайнер (*Steiner, 2003, с.161*). Обесценивающие родительские послания оказывают обескураживающее, обессиливующее воздействие на индивида; мне представляется, что индивидуальная сила как способность действовать и влиять манифестируется через индивидуальную ценность и

взаимосвязана с ней (Kornueyeva, 2022). Склонность родителей обесценивать ребенка не обязательно является осознанной и намеренной, она может быть просто попыткой сделать ребенка более уступчивым и управляемым, именно в силу того что обесценивание снижает уверенность и асертивность ребенка.

Рэй Литтл (Little, 1999) предоставил дополнительные доказательства взаимосвязи между ценностью и силой в своей статье о стыде и петле стыда. Он описывает, как транзакции унижения и стыда могут вести к субъективному ощущению никчемности и непривлекательности, а также к связанным с ними поведенческим проявлениям. Стыжение – это антитезис признания достоинства, которое, согласно исследованию человеческого достоинства в рамках философии биоэтики Сульмасы (2012), является продуктом подтверждения или «создаваемой ценностью» (Sulmasy, 2012, стр. 938). Таким образом, стыжение, как и любой другой акт обесценивания, оказывает обесценивающее воздействие: самовосприятие, основанное на ощущении «со мной что-то не так», побуждает избегать любой деятельности, которая может привести к повторному переживанию стыда. Это объясняет использование обесценивания как «оружия» в отношениях между родителями и детьми, которое затем воспроизводится в отношениях взрослых и пар как часть динамики власти и злоупотребления силой.

Ценящий и Обесценивающий Родитель

Следуя этим соображениям, термины «Ценящий Родитель» и «Обесценивающий Родитель» вместо

соответственно «Заботливый Родитель» и «Критикующий Родитель» использовались во время индивидуальных и групповых психотерапевтических сессий. Это делалось чтобы помочь клиентам, не знакомым с транзактным анализом во всей его глубине, распознать психологические вызовы, которые им приходится анализировать. Такой подход способствует осознанному корректированию паттернов мышления и поведения и формулированию транзакций без каких-либо элементов обесценивания. Таким образом, хотя у клиентов не возникало необходимости изучать модели ТА, они обучались мыслить в категориях ценности и обесценивания, как это показано на диаграммах ниже.

Структурная модель или внутренние эго-состояния (рис. 1) отображает только продуктивные части нашей психики. Свободное Дитя (также часто именуемое “Естественное Дитя”) это не только средоточие наших чувств, желаний, спонтанности и детского поведения, но и наших естественных потребностей, и потребность в подтверждении ценности — одна из них.

Потребность в подтверждении ценности имеет решающее значение в любых человеческих отношениях; чем менее ценными мы себя ощущаем, т.е. с чем меньшим вниманием и уважением с нами обращаются, тем больше дискомфорта возникает в отношениях. И тем более контрпродуктивной может быть реакция на воспринимаемое обесценивание.

Обесценивающий Родитель прямо противоречит нашей потребности в подтверждении ценности и “занят

тем”, чтобы сделать нас более управляемыми, ведь потребность в подтверждении ценности — наша уязвимость, через которую мы поддаемся контролю. Обесценивающий Родитель делает нас менее самостоятельными и менее способными в целом, менее осознанными в отношении собственных потребностей и эмоций, зависимыми от родительских фигур, склонными к симбиотическим отношениям.

Вместо “Адаптивное” в отношении эго-состояния Дитя использован эпитет “Покорное” т.к. здоровая осознанная адаптивность не является ни контрпродуктивной, ни патологической — она всегда продукт Взрослого. Неготовность же осознанно и экологично адаптироваться это производное субъективно ощущаемой невозможности найти (более) оптимальный способ взаимодействия в силу опыта обесценивания и бессилия. Покорность это антипод личностной автономии, независимости и здоровой адаптивности из Взрослого. Бунтующее

Дитя это неотъемлемая и предопределенная часть покорности как недостатка или отсутствия Взрослых стратегий; это различные формы несотрудничающего поведения — непродуктивный бунт, сопротивление, саботаж, несоблюдение договоренностей, пассивная агрессия и т.п.

На рисунке 2 отображена функциональная (поведенческая) модель, где контрпродуктивные, инициированные обесцениванием эго-состояния “блокируют” здоровые и продуктивные эго-состояния.



Рисунок 1. Структурная модель по принципу ценности (аутентичная автономия)



Рисунок 2. Функциональная модель эго-состояний по принципу ценности

Терапия отношений по принципу ценности

Существует ряд подходов к терапии отношений в транзактном анализе, эффективных в работе с семейными системами. Роберт Мэсси (*Massey, 1989a*) сделал их систематизированный обзор и описал, как анализ сценариев и анализ структурных и функциональных эго-состояний можно использовать в семейной/парной терапии. Он также предложил техники и интервенции в своей более поздней статье (*Massey, 1989b*), в которой упоминает пассивность, симбиоз и бунт, как наиболее значимые симптомы нездоровых отношений.

Пассивность, симбиоз и бунт иллюстрируют взаимосвязь между ценностью и силой как способностью влиять и достигать желаемого эффекта в отношениях; чем больше обесценивающих и самообесценивающих тенденций имеет индивид, тем больше пассивности, симбиоза и контрпродуктивного бунта будет проявлено в его отношениях. Эрскин и Траутманн (*Erskine and Trautmann, 1996*) утверждают, что самость и самооценка развиваются в контакте во взаимоотношениях с самых ранних фаз развития ребенка, т.е. под влиянием родительских фигур. «Контакт соотносится с качеством транзакций между двумя людьми: это осознание как себя, так и другого, чувственная встреча с другим и подлинное признание своей самости» (с. 317). Одна из вышеупомянутых выше работ Литтла (о взаимосвязи между чувством стыда и ощущением никчемности и непривлекательности) это тоже проницательный вклад в теорию и практику терапии отношений.

В отношениях ценность имеет решающее значение; за деструктивностью, играми и эскапизмом в отношениях всегда стоит неудовлетворенная потребность быть и переживать неподдельное ощущение своей ценности в глазах партнера. Взаимосвязь между адекватной самооценкой и способностью иметь полноценные отношения и управлять аффектами хорошо известна (*Basch, 1988*). Исследование показало, что люди, несчастливые в любви в сравнении со счастливыми влюбленными, показывали симптомы клинической депрессии и снижение зависимости от уровня кислорода в крови в мозговой сети, что, как считается, является проявлением большой депрессии; те, кто чувствовал себя счастливым влюбленным, таких симптомов не проявляли (*Stoessel, Stiller, Bleich, Bönsch, Doerfler, Garcia, Richter-Schmidinger, Kornhuber and Forster, 2011*).

Для работы с парами необходима парадигма, обеспечивающая и поддерживающая равную ценность всех вовлеченных сторон и непредвзятость специалиста, транслирующего обеим сторонам их равную ценность. Такая парадигма дает возможность партнерам осознанно вытеснить обесценивающие и самообесценивающие формы взаимодействия искренними ценящими (подтверждающими ценность). Разумеется, это нетривиальная задача — взаимодействовать без обесцениваний во время конфликта, но она осуществима в рамках безопасности, обеспечиваемой профессионалом во время сессий, и пара может продолжать начатое уже

вне сессии самостоятельно, что является важной предпосылкой для положительных изменений.

Очень полезным инструментом в этом контексте является то, что Штайнер (Steiner, 1990) назвал кооперативным контрактом. Кооперативный контракт означает, что все участники добровольно берут на себя ответственность за свои действия и высказывания и сознательно исключают силовые игры, ложь и спасение из своих взаимодействий. Кроме того, традиционный контракт о желательных изменениях в понимании трансактного анализа согласовывается на основе ожиданий, выраженных обеими сторонами.

Терапия отношений в паре: кейс Мэри и Джона

Контракт с Мэри (35 лет) и Джоном (37 лет) (оба имени изменены) был частью моей работы в 2020 году. Было проведено шесть сессий, в рамках которых контракт был успешно выполнен, а через несколько месяцев от пары поступил отличный отзыв о положительных эффектах нашей работы в их жизни и отношениях.

Мэри и Джон на момент нашей встречи жили вместе около 18 месяцев и планировали пожениться и завести детей. Джон инициировал первую сессию со мной после конфликта, возникшего между ними из-за отношений Джона с его сыном-подростком от первого брака. Этот конфликт стал причиной их внезапного расставания; Мэри ушла из дома, пока Джон был на работе. До этого были и другие сложности, вызванные отношениями Джона с матерью его ребенка, его бывшей женой. Мэри съехала и оставила

записку, в которой говорилось, что она хочет прекратить отношения. Джон чувствовал себя брошенным, раненым и непонятым, поскольку думал, что он делает все возможное, чтобы их отношения с Мэри были счастливыми. Цель терапевтического контракта была в гармонизации их взаимодействия, деэскалации конфликта и восстановлении взаимопонимания между ними.

Как только контракт был заключен, я пригласила Мэри и Джона более внимательно и чутко отслеживать, какими поглаживаниями они обмениваются в коммуникации и развить чувствительность в отношении своих действий и поглаживаний на предмет того, воспринимаются ли они как ценящие или обесценивающие. Они начали рассматривать эффекты поглаживаний с точки зрения своих эмоциональных реакций на них. Чтобы способствовать этому процессу, функциональная модель эго-состояний была представлена и объяснена. Каждый взял на себя задачу развить осознанность в отношении собственных внутренних процессов (склонности к само-обесцениванию, недостатка Взрослого в мышлении и поведении) и отслеживания эффектов этих процессов. Также была согласована задача сознательно исключать Обесценивающего Родителя как из внутреннего, так и из внешнего диалога и полагаться вместо этого только на Ценящего Родителя.

Внимание к внутренним процессам и бережное отношение к травме каждого в паре были здесь очень важны. Трансакции являются ключом к лучшему пониманию этих процессов и помогают осознанной работе на желаемый результат. Учитывая то, что фрагменты

сценария и травмы воспроизводятся в наших поглаживаниях и в наших реакциях на получаемые нами поглаживания, цель здесь — научиться действовать вне усвоенных контрпродуктивных шаблонов. Чтобы способствовать этому, я предложила чутко фокусироваться на поглаживаниях и эмоциях, вызываемых ими и начать обращаться и с собой с большей бережностью, заботой и уважением. Например, попросить своего партнера о поддержке и понимании, а не продолжать чувствовать себя одиноким, непонятым и беспомощным.

Актуальные эмоции Мэри и Джона были названы и проанализированы. В безопасном терапевтическом пространстве им стало возможно как осознавать, так и открыто выражать собственные эмоции вместе с их причинами, как они их субъективно воспринимали («Когда ты это сделал, я ощутил злость», «Мне стало грустно, когда ты оставила мой телефонный звонок без ответа» и др.). Каждый из партнеров начал лучше понимать, как именно его/ее эмоциональные реакции субъективно воспринимаются другим. Это привело к лучшему взаимопониманию и принятию друг друга. Тенденция обесценивать и скрывать эмоции была открыто обсуждена, как и семейный сценарий, который каждый из них привносил в отношения. Мэри и Джон согласились лучше осознавать свои эмоции и их подлинные причины и открыто выражать их друг другу без обесцениваний и самообесцениваний.

В конце первой сессии я попросила каждого из них найти некий поступок или индивидуальное качество, которое он ценит в другом

и за которое хотел бы выразить признательность поглаживанием. Джон выразил свою признательность Мэри за ее терпение, поскольку его интенсивная работа оставляет им гораздо меньше времени, чем он хотел бы проводить с нею; Мэри дала хорошее ценящее поглаживание Джону за то, что он очень хороший отец своему сыну. Условием обмена поглаживаниями было то, они должны быть полностью искренними и не обесценивающими ни себя, ни партнера; изначально негативные эмоции как Мэри, так и Джона препятствовали этому. Также ощущение неуверенности и дефицит опыта абсолютной искренности были поначалу заметны у обоих и я аккуратно выразила это свое наблюдение в форме предположения. Когда они подтвердили мою интуитивную догадку, я дала им хорошее поглаживание за уже проявленную ими смелость и открытость, и это бережное содействие помогло им продолжить честно разговаривать о своих болезненных ранах и ожиданиях. Так их эмоциональное самочувствие улучшилось, что помогло работе над восстановлением их доверия друг к другу.

Последующие сессии были посвящены развитию сенситивности к формулировкам, которая помогла бы Мэри и Джону распознавать элементы обесценивания в их взаимодействиях и формулировать высказывания так, чтобы они были одновременно и не обесценивающими, и искренними. Модель по принципу ценности использовалась ими на каждой сессии, что помогало им определять, было ли поглаживание воспринято как обесценивающее. Чтобы способствовать их осознанности в отношении поведенческих

проявлений эго-состояний, мне иногда приходилось приостанавливать обмен транзакциями и спрашивать: «Можете ли вы сейчас определить, из какого эго-состояния звучит это утверждение/вопрос?» и иногда речь заходила и о том, что именно послужило причиной той или иной транзакции. Чем больше мы опирались на модель, тем проще и быстрее каждый из них мог необесценивающим образом переформулировать свои высказывания. Сумев исключить Обесценивающего Родителя, они могли наблюдать, как становится возможным достижение желаемого эффекта.

Многие обесценивающие транзакции из прошлого необходимо было проговорить, так как боль, гнев и печаль, вызванные их предыдущими взаимодействиями, препятствовали процессу взаимного сближения. Мы говорили об эмоциональной боли и о связи между болью и неудовлетворенной потребностью ощущать себя ценным. Чувства Мэри были задеты, потому что она ощущала отношение Джона как если бы она была для него менее ценной, чем его бывшая жена, но она совсем не могла говорить открыто об этом раньше («Я ощущала, что я для тебя менее важна, чем твоя бывшая жена и ее ожидания к тебе»). Это субъективное восприятие Мэри не было очевидным для Джона, для него это был очень важный инсайт, как и возможность услышать, как Мэри выражает теперь свое восприятие открыто и без обесцениваний.

Поначалу Мэри была недостаточно открыта, чтобы говорить о своих интенсивных эмоциях, которые она испытывала; она скрывала свои эмоции от Джона, потому что

боялась, что он не примет ее уязвимость или подумает, что она «слишком остро реагирует». Анализ ее сценария показал, что склонность к самообесцениванию присутствовала у Мэри в ее детстве и в предыдущих отношениях, поэтому она боялась «разрушить и эти отношения», что усиливало ее самообесценивающие тенденции негативно сказывалось на ее взаимодействии с Джоном. Джон осознал, что его старый страх отвержения был реактивирован, когда Мэри ушла от него, и что он страдает больше, чем был готов признать, и не мог найти подходящих слов, чтобы выразить это. А Мэри интерпретировала поведение Джона, основываясь на собственном восприятии и страхе, что она недостаточно важна для Джона.

Джон, с его склонностью ощущать за собой «большую ответственность за своего сына» и заинтересованностью в нормальных отношениях с бывшей женой, не замечал желание Мэри быть услышанной и вовлеченной в принятие решений. Она воспринимала это его невнимание как обесценивание своей значимости для Джона. Несколько раз Мэри пыталась выразить ему свое видение ситуации, но ощутила, что он ее не слушает и учитывает только мнения своей бывшей жены и сына. Джон не осознавал, что Мэри была этим задета, и интерпретировал ее реакцию как намерение доставить ему дискомфорт, как склонна была делать его бывшая жена раньше.

На четвертой сессии оба сообщили мне, что бывшая жена Джона больше не является «взрывчаткой» в их отношениях; Мэри больше не ощущала себя исключенной и обесцененной. Это стало возможным из-за их осознанной готовности

оставаться в здесь и сейчас, не позволяя прошлому вмешиваться в их взаимодействие. Следующим шагом было научиться открыто и без обесцениваний выражать свои ожидания, намерения, желания, предпочтения, эмоции и мнения. Эта безоценочная открытость особенно необходима в силу сложности их семейной системы — необходимости общения с бывшей женой по поводу сына Джона и частичного присутствия сына у них в доме.

Как они оба рассказали мне в следующий раз, поначалу взаимодействие было неидеальным, но чем больше они полагались на модель по принципу ценности, тем легче было им взаимодействовать и тем больше они были довольны результатами. Мэри научилась говорить: «Я хочу, чтобы ты ко мне прислушивался, понимал меня и ценил» вместо того, чтобы избегать коммуникации и потом наказывать Джона пассивно-агрессивными способами; Джон научился говорить «Я нуждаюсь в тебе» вместо того, чтобы скрывать от нее свою уязвимость. Оба осознали, что ранее обесценивали свои потребности, и теперь оба научились удовлетворять свои потребности без обесцениваний. Когда я помогла Джону понять подоплеку реакций Мэри и истинные мотивы, стоящие за ними, Джон сам стал больше фокусироваться не на своем ощущении покинутости и травмы, а на эмпатии и сопереживании, которые он испытывал к Мэри.

Когда Джон понял, что Мэри все еще хочет, чтобы он дорожил ею, он осознал свою собственную ценность в ее глазах и больше не ощущал себя брошенным, раненым и обесцененным ею, как раньше. Он попросил у Мэри прощения за свои

действия, причинившие ей боль. Мэри отреагировала очень положительно и также попросила извинения за то, что не была с ним полностью искренна раньше. Не осознавая и не удовлетворяя своей потребности быть ценным в глазах друг друга, они пытались наказывать друг друга обесцениваниями.

На пятом сеансе Джон сказал, что теперь он гораздо яснее понимает, «как работают отношения» и что он чувствует себя гораздо более эмоционально стабильным и уверенным, потому что теперь он полагается на свою осознанность и свою ответственность за свои действия и высказывания. Они оба сказали, что, с тех пор как они больше не подавляют свой гнев, они испытывают гораздо больше нежности друг к другу. Чем менее обесцениваются эмоции и потребности в отношениях, тем больше в них комфорта и искренности.

Заключительная сессия показала, что оба развили способность к саморефлексии, автономии, индивидуальной ответственности и силе и что они стали ощущать себя ближе и гораздо комфортнее друг с другом. Мэри сообщила, что ее эмоциональные реакции «больше не беспокоят» ее и что ее новые самосознание и самооценка помогли ей также гармонизировать отношения и на работе.

Эффектом данного психотерапевтического сеттинга было то, что с клиентами было легко установить взаимопонимание; каждый из них мог самостоятельно определять, ценящие или обесценивающие поглаживания имеют место в их коммуникации и какие эмоциональные эффекты они вызывают. Это помогло

«локализовать» интрапсихический источник поведенческих трудностей — Обесценивающего Родителя и научиться доверять всю исполнительную власть его противоположности – Ценящему Родителю с его положительным влиянием на коммуникацию и отношения. Такая ясность является необходимой предпосылкой для дальнейших позитивных изменений на пути к желаемой подлинной автономии и полноценным отношениям.

Обсуждение подхода

При реализации этого подхода учитывалось правило трех П (the three P: Permission, Protection and Potency): Разрешению, защите (*Crossman, 1966*) и Силе (*Steiner, 1968*) терапевта как предпосылке позитивных изменений, концептуально согласующейся и с принципом ценности. Чтобы быть достаточно разрешающим и защищающим, специалист должен иметь мощного Ценящего Родителя, который был бы более силен, чем Обесценивающий Родитель клиента, особенно в таких случаях, как необходимость противостоять играм, запретам и связанным с ними тупикам клиента.

Стоит отметить, что клиент нередко пытается «проверить» помогающего специалиста – сможет ли Ценящий Родитель специалиста оказаться более могущественным, чем Обесценивающий Родитель клиента, т. е. способен ли специалист обеспечить достаточную защиту, принятие, уважительное и бережное обращение клиенту. Такая попытка проверки основана на распространенном представлении о том, что мягкая сила Ценящего Родителя менее эффективна, чем (разрушительная) сила

Обесценивающего Родителя. Сознательное и постоянное ценящее отношение практикующего специалиста “в обе стороны” (и к себе и к клиенту) является хорошим средством против таких “проверок” и дает возможность осознать и проанализировать их вместе с клиентом, что играет важную усиливающую роль в терапевтическом альянсе.

Берн утверждал, что задача терапии состоит в освобождении от необходимости повторного переживания ранних сцен, связанных со сценарием, и сделать возможным самостоятельно выбранный образ жизни. Желаемое освобождение и автономия немислимы без психотерапевтического восстановления ощущения окейности, которое является выражением воспринимаемой индивидуальной ценности и достоинства. Модель эго-состояний по принципу ценности может способствовать осознанию структурных, функциональных и поведенческих проявлений эго-состояний и, таким образом, помогать достигать желаемых позитивных изменений.

Подход по принципу ценности отражает дух современной социальной реальности во многих культурах, где есть выраженный общественный запрос на анти-дискриминационную политику, инклюзивность и равенство: ощущать уважение к себе означает ощущать собственную ценность. Подход может хорошо работать в образовательном ТА, особенно в рамках взаимодействия с высокочувствительными личностями (и их родителями), как их определяет Арон (*Aron, 2016*), помогая создавать и поддерживать

среду, свободную от притеснений и травли, исполненную безопасности и сотрудничества, а не силовых игр между детьми и школьным персоналом. Исследование показало, что высокочувствительные мальчики меньше подвергались виктимизации и были менее подавлены или тревожны после школьных интервенций по анти-булlying (*Nocentini, Menesini and Pluess, 2018*).

Подход по принципу ценности также может служить полем для исследований. Интересно было бы изучить эмпирически, как проявляется взаимосвязь между индивидуальной ценностью и способностью применять положительную (неманипулятивную) силу, а также взаимосвязь между их противоположностями — (само-)обесцениванием и склонностью манипулировать. Количественные (на основе опросников со шкалой Ликерта) или качественные исследования могут помочь выяснить, как подход по принципу ценности может быть полезным в психотерапевтическом, консультативном, образовательном и организационном ТА.

Поскольку современное техническое оснащение позволяет нейробиологам изучать эффекты различных видов взаимодействия на мозг человека, полезным может оказаться изучение протекания процессов в миндалевидном теле и всей лимбической системе при переживании ценящих и обесценивающих поглаживаний. Также может быть интересно изучить, как индивидуальная ценность конструируется и воспринимается в рамках культурных сценариев в разных

культурах, и влияет ли и как именно культурный контекст на ценящие и обесценивающие трансакции родителей в разных культурах.

Профессионалам, работающим с парами, семьями и группами, может быть полезно рассмотреть теорию привязанности Боулби как первичной потребности с точки зрения принципа ценности. Представляется, что не привязанность сама по себе, а потребность быть ценным — желаемым объектом привязанности определяет отношения и их качество для тех, кто в них вовлечен. Осознанность в отношении этой потребности и уязвимостей, связанных с ней, может способствовать ее удовлетворению бережно и открыто и без привычных контрпродуктивных защит, таких как эмоциональная недоступность, избегание или агрессия.

Выводы

С начала 20-го века была сделан большой прогресс в психотерапии и в понимании феноменов развития и психологии отношений человека. Теперь у нас есть более четкое представление о причинно-следственных связях между психологической травмой и ее происхождением и эти знания помогают более эффективно осуществлять терапию. Знания, которые мы получили о последствиях травмы обесценивания и о том, как она повышает уязвимость во взрослых отношениях, могут сослужить хорошую службу в воспитании детей а также в отношениях между родителями и их (взрослыми) детьми. Представленные здесь модели эго-состояний являют собой «уточнение» существующих инструментов,

служащих понимаю межличностных феноменов.

Берн (Berne, 1972) говорил, что мы рождаемся принцами и принцессами, а процесс написания сценариев делает нас лягушками. Модель эго-состояний по принципу ценности отражает это проницательное наблюдение: не нечто естественное, а то, что мы усваиваем извне под влиянием других, вынуждает нас ощущать себя менее okayными и способными, чем мы есть на самом деле и менее счастливыми, чем мы могли бы быть. Именно обесценивающие и, следовательно, обессиливающие проявления Родителя заставляют нас действовать против наших собственных естественных потребностей; потребность ощущать себя ценным в глазах того, кто ценен для нас — это наша врожденная потребность. Это тонкое понимание Берном того, как работает наша психика, и сделало ТА в свое время столь революционным и значимым психотерапевтическим методом.

Lena Kornyejeva Ph.D., клинический психолог, работает в одной из реабилитационной клиник Германии и ведет частную практику психологического консультирования и терапии отношений. Разработала и провела эмпирическое исследование негативной жизненной позиции как предпосылки развития авторитарной личности. Несколько ее книг изданы на немецком, украинском и русском языках. dr.kornyejeva@gmail.com

Литература

- Ainsworth, M. and Bowlby, J. (1965). *Child Care and the Growth of Love*. Penguin Books.
- Aron, E. N. (2016). *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You*. Harmony Books.
- Baker, H. S., & Baker, M. N. (1987). Heinz Kohut's self psychology: An overview. *American Journal of Psychiatry*, 144, pp. 1-9.

- Baradon, T. (2009). *Relational trauma in infancy: Psychoanalytic, attachment and neuropsychological contributions to parent-infant psychotherapy*. Routledge.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, pp. 226-244.
- Basch, M.F. (1988). *Understanding psychotherapy*. Basic Books.
- Beebe, B. & Lachmann, F. (2020). Infant research and adult treatment revisited: Cocreating self- and interactive regulation. *Psychoanalytic Psychology*, 37(4), pp. 313–323. <https://doi.org/10.1037/pap0000305>
- Berne, Eric. (1972). *What Do You Say After You Say Hello?* Grove Press.
- Blanck, G. & Blanck, R. (1979). *Ego psychology 11: Psychoanalytic developmental psychology*. Columbia University Press.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment. Attachment and loss: Vol. 1*. Loss. Basic Books.
- Collins, N.L., & Read, S.J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, pp. 644-663.
- Crossman, P. (1966). Permission and protection. *Transactional Analysis Bulletin*, 5(19), pp. 152-154.
- Eisenberger, N.I., Lieberman, M.D., & Williams, K.D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science*. Oct 10, pp. 290-292.
- Erskine, R. G. & Trautmann, R. (1996). Methods of an Integrative Psychotherapy. *Transactional Analysis Journal*, 26, pp. 316-328.
- Feeney, J.A. & Noller, P. (1991). Attachment style and verbal descriptions of romantic partners. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, pp. 87–215.
- Hay, J. (2009). *Transactional Analysis for Trainers (2nd Edition)*. Sherwood Publishing.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, pp. 511-524.
- Hergenhahn, B.R. & Olson, M. (2006). *An Introduction to Theories of Personality*. Pearson Prentice Hall.
- Kornyejeva, L. (Корнеева, О.) (2022). *Нижні як троянди, небезпечні як шипи: Терапія відносин за принципом цінності*. Видавництво Ростислава Бурлаки, Київ.
- Levy, M.C & Davis, K.E. (1988). Lovestyles and attachment styles compared: Their relations to each other and to various relationship characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, pp. 439-471.
- Liotti, G. (2004). Trauma, dissociation, and disorganized attachment: Three strands of a single braid. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 41(4), p. 472.
- Little, R. (1999). The Shame Loop: A Method for Working with Couples. *Transactional Analysis Journal*, 29(2), pp. 141–148.
- Main, M. & Hesse, E. (1990). Parents 'unresolved traumatic experiences are related to infant disorganized attachment status: Is frightened and/or frightening parental behavior the linking mechanism? In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research and intervention* (pp. 161-182). University of Chicago Press.
- Maslow, A.H. (1968). *Towards a Psychology of Being*. (2nd edit). Van Nostrand.

- Massey, R. F. (1989a). Script Theory Synthesized Systemically. *Transactional Analysis Journal*, 19(1), pp. 14-25.
- Massey, R.F. (1989b). Integrating Systems Theory and TA in Couples Therapy. *Transactional Analysis Journal*, 19(3), pp. 128-136.
- Moore, B.E. & Fine, B.D. (1990). *Psychoanalytic terms and concepts*. The American Psychoanalytic Association and Yale University Press.
- Nocentini, A., Menesini, E., & Pluess, M. (2018). The personality trait of environmental sensitivity predicts children's positive response to school-based antibullying intervention. *Clinical Psychological Science*, 6(6), pp. 848-859.
- Patton, M.J. & Robbins, S.B. (1982). Kohut's self-psychology as a model for college-student counseling. *Professional Psychology*, 13, pp. 876-888.
- Pistole, M.C. (1995). Adult Attachment Style and Narcissistic Vulnerability. *Psychoanalytic Psychology*, 12, pp. 115-126.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Schore, A. (2003). *Affect regulation and the repair of the self*. Norton.
- Steiner, C.M. (1979). The Pig Parent. *Transactional Analysis Journal*, 9, pp. 26-37.
- Steiner, Claude. (1968). Transactional Analysis as a Treatment Philosophy. *Transactional Analysis Bulletin*, 7(27), pp. 61-64.
- Steiner, C.M. (1990). *Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts*. Grove Press.
- Steiner, C.M. (2003). *Emotional Literacy; Intelligence with a Heart*. Personhood Press.
- Stoessel, C., Stiller, J., Bleich, S., Bönsch, D., Doerfler, A., Garcia, M., Richter-Schmidinger, T., Kornhuber, J., & Forster, C. (2011). Differences and Similarities on Neuronal Activities of People Being Happily and Unhappily in Love: A Functional Magnetic Resonance Imaging Study. *Neuropsychobiology*, 64(1), pp. 52-60.
- Sulmasy, D.P. (2013). The varieties of human dignity: a logical and conceptual analysis. *Medicine, Health Care and Philosophy*, 16, pp. 937-944.
- Weinberg, M. K, & Tronick, E. Z. (1996). Infant Affective Reactions to the Resumption of Maternal Interaction after the Still-Face. *Child Development*, 67(3), pp. 905-914.
- Winnicott, D.W. (1973). *The Child, the Family, and the Outside World*. Penguin