



---

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга является непосредственным продолжением моей предыдущей работы о транзакционном подходе и рассматривает новейшие достижения теории и практики за последних пять лет, главным образом — стремительное развитие сценарного анализа. За этот период резко увеличилось количество подготовленных транзакционных аналитиков. Они проверяли теорию во многих областях, включая промышленность, образование и политику, а также в различных клинических ситуациях. Многие внесли свой собственный оригинальный вклад, о чем упоминается в тексте или в примечаниях.

Книга первоначально рассматривалась как продвинутый учебник психоанализа, и профессионалы различных направлений без труда переведут на свой язык простые положения транзакционного анализа. Несомненно, ее будут читать и непрофессионалы, и по этой причине я пытался сделать ее доступной и для них. Чтение потребует размышлений, но, надеюсь, не расшифровки.

Говорить о психотерапии можно по-разному, в зависимости от того, кто с кем говорит: врач-психиатр с врачом-психиатром, врач-психиатр с пациентом или пациент с пациентом, и разница может быть не меньше, чем между мандаринским и кантонским наречиями китайского языка или древнегреческим и современным греческим языками. Опыт показывает, что отказать, насколько возможно, от этих различий в пользу чего-то вроде *lingua franka*<sup>1</sup> способствует «коммуникации», к которой так пылко стремятся и которой так настойчиво добиваются многие врачи. Я старался избегать модных в социальных, биохевиористских и психиатрических исследованиях повторов, излишеств и неясностей — как известно, эта практика восхо-

---

<sup>1</sup> Смешанный язык, жаргон, включающий элементы романских, греческих и восточных языков в Восточном Средиземноморье. — *Прим. пер.*



дит к медицинскому факультету Парижского университета XIV века.

Это привело к обвинениям в «популяризации» и «упрощенчестве» — термины, заставляющие вспомнить Центральный Комитет с его «буржуазным космополитизмом» и «капиталистическим уклоном». Оказавшись перед необходимостью сделать выбор между темнотой и ясностью, между сверхсложностью и простотой, я сделал выбор в пользу «народа», время от времени вставляя специальные термины: нечто вроде гамбургера, который я бросаю сторожевым псам академической науки, а сам тем временем проскальзываю в боковую дверь и говорю своим друзьям «Здравствуйте!».

Буквально невозможно поблагодарить всех, кто способствовал развитию транзакционного анализа, поскольку их тысячи. Лучше всего мне знакомы члены Международной ассоциации транзакционного анализа и Сан-Францисского семинара по транзакционному анализу, который я посещал еженедельно.

## Замечания о семантике

Как и в других моих книгах, *он* означает пациента любого пола, а *она* — что, по моему мнению, данное утверждение скорее применимо к женщинам, чем к мужчинам. Иногда *он* используется в целях стилистической простоты, чтобы отличить врача (мужчину) от пациентки. Надеюсь, эти синтаксические новшества не обидят эмансипированных женщин. Настоящее время означает, что я относительно уверен в утверждении, основанном на клинической практике, моей и других специалистов. *Как будто, похоже* и т.д. означает, что необходимы дополнительные данные для уверенности. Истории болезни взяты из моей собственной практики и из практики участников семинаров и совещаний. Некоторые истории составлены из нескольких реальных случаев и все замаскированы, чтобы невозможно было узнать участников, хотя значительные эпизоды и диалоги переданы точно.



---

## **Глава 1**

### **ВВЕДЕНИЕ**

*А. Что вы делаете после того,  
как сказали «Здравствуйте»?*

Э тот детский вопрос, внешне такой безыскусный и лишенный глубины, которой мы ожидаем от научного исследования, на самом деле содержит в себе главные вопросы человеческого бытия и фундаментальные проблемы общественных наук. Этот вопрос «задают» себе младенцы, на этот вопрос дети получают упрощенные и неверные ответы, его подростки задают друг другу и взрослым, а взрослые избегают давать ответы, ссылаясь на мудрецов, а философы пишут книги о нем, даже не пытаясь найти на него ответ. В нем содержится первичный вопрос социальной психологии: почему люди разговаривают друг с другом? И первичный вопрос социальной психиатрии: почему люди хотят, чтобы их любили? Ответ на этот вопрос есть ответ на вопросы, заданные четырьмя всадниками Апокалипсиса: война или мир, голод или изобилие, чума или здоровье, смерть или жизнь. Неудивительно, что мало кто на-



ходит ответ на этот вопрос в течение жизни. Дело в том, что большинство не успевают ответить на предшествующий вопрос: как вы говорите «Здравствуйте»?

### **Б. Как вы говорите «Здравствуйте»?**

В этом тайна буддизма, христианства, иудаизма, платонизма, атеизма и, прежде всего, гуманизма. Знаменитый «хлопок одной ладони» в дзэн-буддизме — это звук приветствия одного человека другому и одновременно звук Золотого Правила, сформулированного в Библии. Правильно сказать «Здравствуйте» означает увидеть другого человека, осознать его как феномен, воспринять его и быть готовым к тому, что он воспримет вас. Возможно, в высшей степени проявляют эту способность жители островов Фиджи, потому что одна из редчайших драгоценностей нашего мира — искренняя улыбка фиджийца. Она начинается медленно, освещает все лицо, остается настолько, чтобы ее увидели и узнали, и медленно гаснет. Ее можно сравнить только с улыбкой, с какой смотрят друг на друга непорочная мадонна и младенец.

В этой книге обсуждаются четыре вопроса: как вы говорите «Здравствуйте»; как вы отвечаете на приветствие; что вы говорите после того, как сказали «Здравствуйте»; и главный — и очень печальный — вопрос: что обычно делают вместо того, чтобы сказать «Здравствуйте». Я дам здесь на эти вопросы краткие ответы. А объяснения ответов занимают весь объем книги,



предназначенной в первую очередь для психиатров, во вторую очередь — для излечившихся пациентов и в третью — для всех, кому интересно.

1. Чтобы сказать «Здравствуйте», вы должны избавиться от всего мусора, который накопился у вас в голове после выхода из материнского чрева. И тогда вы поймете, что каждое ваше «Здравствуйте» — единственное в своем роде и больше никогда не повторится. Чтобы понять это, могут потребоваться годы.

2. После того как вы сказали «Здравствуйте», вам необходимо избавиться от всего мусора и увидеть, что рядом есть человек, который хочет ответить вам и сказать «Здравствуйте». На это тоже могут потребоваться годы.

3. После того как вы поздоровались, вам нужно освободиться от всего мусора, что возвращается к вам в голову; от всех последствий испытанных огорчений и неприятностей, которые вам еще предстоят. И тогда вы лишитесь дара речи и вам нечего будет сказать. После многих лет практики, возможно, вы надумаете что-то, достойное быть высказанным вслух.

4. Эта книга главным образом посвящена мусору: тому, что делают люди друг с другом, вместо того чтобы сказать «Здравствуйте». Она написана в надежде на то, что люди опытные и тактичные сумеют помочь остальным распознать то, что я (в философском смысле) называю мусором, поскольку главная проблема при ответе на первые три вопроса заключается в распознавании того, что есть мусор, а что нет. Способ, каким пользуются в разговорах люди, научившиеся говорить «здравствуйте», называется в моей книге «марсианским» —



чтобы отличить от обычного земного способа вести разговоры, который, как показывает история со времен Египта и Вавилона и до наших дней, ведет лишь к войнам, голоду, болезням и смерти, а выжившим оставляет лишь смятение в мыслях. Можно надеяться, что со временем марсианский способ, если людей тщательно подготовить и научить ему, сможет устранить эти несчастья. Марсианский язык, например, это язык снов, которые показывают, какой должна быть жизнь на самом деле.

## *В. Примеры*

Чтобы проиллюстрировать ценность такого подхода, рассмотрим умирающего пациента, то есть человека с неизлечимой болезнью, время жизни которого ограничено. У Морта, тридцати одного года, медленно развивающаяся злокачественная опухоль, неизлечимая при современном уровне знаний, и у него осталось в худшем случае два года, в лучшем — пять лет жизни. Психиатру он жалуется на тик: по непонятным для него самого причинам у него дергаются голова и ноги. В терапевтической группе он вскоре находит объяснение: он отгораживается от страха стеной из музыки, которая постоянно звучит у него в голове, а его тик — это просто движения в ритме музыки. Тщательное наблюдение подтвердило, что соотношение именно таково: не музыка вызывается подергиваниями, а телесные движения сопровождают эту внутреннюю музыку. Все, включая самого Морта, поняли, что, если с помощью психотерапии отключить эту музыку, его голова превратится в ог-



ромный резервуар, куда хлынут страхи и предчувствия. Последствия будут непредсказуемы, если только страх не заменить другими — более положительными — эмоциями. Что необходимо было сделать?

Вскоре стало ясно, что все участники группового лечения сознают, что рано или поздно им придется умереть, все испытывают какие-то чувства по этому поводу и все разными способами стараются запрятать их поглубже. Как и Морт, они тратят время и силы, чтобы откупиться от шантажа Смерти, и это мешает им наслаждаться жизнью. Но они понимали также, что за двадцать или пятьдесят оставшихся им лет они испытают больше, чем Морт за свои два года или пять лет. Так было установлено, что важна не продолжительность жизни, а ее качество. Конечно, открытие не новое, но сделанное в более трудных, чем обычно, условиях из-за присутствия умирающего, которое на всех произвело глубокое впечатление.

Все члены группы (они понимали марсианский язык, с готовностью учили ему Морта, а он с такой же готовностью учился) согласились, что жить — значит видеть деревья, слышать пение птиц и говорить окружающим «здравствуйте», это сиюминутное спонтанное бытие без драматизации и лицемерия, но с достоинством и сдержанностью. Все согласились, что ради достижения этой цели им всем, включая Морта, необходимо избавиться от мусора в голове. Когда все поняли, что положение Морта, в сущности, ненамного трагичнее, чем их собственное, неловкость и печаль, которые вызывались его присутствием, развеялись. Они могли в его присутствии оставаться веселыми, и он тоже; он мог говорить с ними



наравне. Они не церемонились, расправляясь с его мусором, а он теперь не нуждался в церемониях и понимал, почему они безжалостны; в свою очередь, он получил право быть безжалостным к их мусору. В сущности, Морт вернул членский билет ракового клуба и возобновил членство в клубе всего человечества, хотя все, включая его самого, по-прежнему сознавали, что его положение труднее, чем у остальных.

Эта ситуация отчетливее других вскрывает важность и глубину проблемы «здравствуйте», которая, как в случае с Мортом, прошла через три стадии. Когда он впервые появился в группе, остальные не знали, что он обречен. И поэтому обращались к нему так, как было принято в группе. Определялось обращение преимущественно воспитанием каждого члена группы: тем, как учили его родители приветствовать других, привычками, выработанными позже в жизни, и определенным взаимным уважением и откровенностью, связанными с психотерапией. Морт, будучи новичком, отвечал так же, как ответил бы в любом другом месте: делал вид, что он энергичный честолобивый американец, каким хотели его видеть родители. Но когда во время третьей сессии Морт сказал, что он обречен, остальные смутились и почувствовали себя обманутыми. Все стали вспоминать, не сказали ли они чего-нибудь, что выставит их в дурном свете в собственных глазах, в глазах Морта и особенно врача-психиатра. Все как будто даже рассердились и на Морта, и на психотерапевта за то, что те не сказали раньше. Как будто их предали. В сущности, они сказали Морту «Здравствуйте» обычным способом, не





сознавая, с кем говорят. Теперь, понимая его особенное положение, они хотели бы начать все сначала и обращаться с ним по-другому.

И поэтому начали всё сначала. Вместо того чтобы говорить откровенно и прямо, как раньше, говорили с ним мягко и осторожно, как будто спрашивали: «Ты видишь, как я стараюсь не забывать о твоей трагедии?» Никто не хотел рисковать своим добрым именем, разговаривая с умирающим. Но это было нечестно, потому что Морт получал преимущество. В особенности никто не решался смеяться громко и долго в его присутствии. Положение улучшилось, когда было решено, что же остается делать Морту; напряжение спало, и все смогли начать в третий раз, разговаривая с Мортом как с членом человечества, без всяких оговорок и ограничений. Таким образом, три стадии представлены поверхностным «Здравствуйте», напряженным, сочувственным «Здравствуйте» и спокойным, истинным «Здравствуйте».

Зоя не может сказать Морту «Здравствуйте», пока не знает, кто он, а это положение может меняться от недели к неделе и даже от часа к часу. Каждый раз, встречаясь с ним, она знает о нем немного больше, чем в прошлый раз, и поэтому должна говорить «Здравствуйте» чуть по-другому, если хочет поддержать развивающиеся дружеские отношения. Но поскольку она не может узнать о нем все, не может предвидеть все его изменения, Зоя никогда не может и сказать «Здравствуйте» самым совершенным образом, а может только все ближе к нему подходить.



## Г. Рукопожатие

Большинство пациентов, впервые приходящих к психотерапевту, обмениваются с ним рукопожатием, когда он приглашает их в кабинет. Некоторые психиатры даже первыми протягивают руку. У меня другая политика относительно рукопожатий. Если пациент сам протягивает руку, я пожимаю ее, чтобы не выглядеть грубым, но делаю это небрежно, думая про себя, почему он так приветлив. Если он просто привык к тому, чего требуют хорошие манеры, я отвечаю ему тем же, и мы понимаем друг друга: этот приятный ритуал не помешает нашей работе. Если он протягивает руку так, что это свидетельствует о его отчаянном положении, я пожму ее крепко и тепло, чтобы дать ему понять: я знаю, что ему нужно. Но мои манеры, когда я вхожу в приемную, выражение моего лица, расположение рук — все это ясно говорит большинству новичков, что этой церемонии лучше избежать, если только они не настаивают. Такое начало должно показать — и обычно показывает, — что мы здесь с более серьезной целью, чем обмен обычными любезностями и демонстрация того, что мы хорошие парни. Я не обмениваюсь с ними рукопожатием главным образом потому, что пока их не знаю, а они не знают меня; к тому же к психиатру иногда приходят люди, которые не любят, когда к ним прикасаются, и по отношению к ним вежливость требует воздерживаться.

Конец беседы — совсем другое дело. К этому времени я уже многое знаю о пациенте, и он кое-что обо мне знает. Поэтому, когда он уходит, я обязательно по-



жимаю ему руку и теперь достаточно знаю о нем, чтобы сделать это правильно. Это рукопожатие должно значить для него очень много: что я принимаю<sup>1</sup> его, несмотря на все то «плохое», что он мне о себе рассказал. Если пациент нуждается в утешении и подбадривании, мое рукопожатие должно дать ему это; если ему нужно подтверждение его мужественности, мое рукопожатие пробуждает его мужественность. Это не расчетливое и тщательно продуманное средство привлечь и соблазнить пациента, просто подтверждение, что после часа разговора я многое знаю о нем и его наиболее интимных чувствах и тревогах. С другой стороны, если пациент лгал мне не из чувства естественного замешательства, а со злобой или если он пытался использовать меня или запугать, я не стану пожимать ему руку, чтобы он знал, что должен вести себя по-другому, если хочет, чтобы я был на его стороне.

С женщинами ситуация немного другая. Если пациентке нужен осязаемый знак, что я ее принимаю, я пожму ей руку, потому что это соответствует ее потребностям; если (как я буду к этому времени уже знать) ей неприятен физический контакт с мужчинами, я вежливо попрощаюсь с ней, но не стану пожимать руку. Этот последний случай наиболее ясно показывает, почему нежелательно пожимать руки при первой встрече: пожав

---

<sup>1</sup> «Принимаю» в данном случае не в обычном сентиментальном значении; просто я сообщаю, что готов провести с ним еще много времени. Это серьезное обязательство, которое включает в некоторых случаях годы терпения, усилий, взлетов и падений и ранних подъемов по утрам. — *Прим. авт.*



ей руку до разговора, прежде чем пойму, с кем разговариваю, я мог бы вызвать у нее отвращение. В сущности, я бы совершил насилие, оскорбил ее, заставив вопреки ее желанию коснуться меня и сам прикоснувшись к ней — пусть даже из самых лучших побуждений.

В терапевтических группах я придерживаюсь аналогичной практики. Входя, я не говорю «Здравствуйте», потому что не видел членов группы целую неделю и не знаю, кому говорю «Здравствуйте». Сердечное или вежливое «Здравствуйте» может оказаться совершенно неуместным в свете того, что произошло с ними за этот промежуток. Но в конце встречи я обязательно прощаюсь с каждым членом группы, потому что теперь знаю, с кем прощаюсь, и знаю, как это сделать с каждым из них. Например, предположим, со времени последней нашей встречи у пациентки умерла мать. Мое искреннее «Здравствуйте» может показаться ей неуместным. Она может простить меня, но незачем подвергать ее дополнительному напряжению. Ко времени окончания встречи я знаю, как правильно попрощаться с нею, принимая во внимание ее горе.

## *Д. Друзья*

В обычном общении все совсем по-иному, потому что друзья прямо-таки созданы для взаимных поглаживаний. Им мы не просто говорим «Здравствуйте» и «До свидания», мы используем целую гамму от крепкого рукопожатия до объятий, в зависимости от того, к чему они готовы или в чем нуждаются; иногда это просто шутки и болтовня, чтобы не втягиваться слишком глу-



боко. Но одно в жизни более верно, чем налоги, и так же несомненно, как смерть: чем скорее у вас появятся новые друзья, тем вернее вы удержите старых.

## *Е. Теория*

Пока достаточно о «Здравствуйте» и «До свидания». А то, что происходит между ними, относится к специальной теории личности и групповой динамики, которая одновременно служит терапевтическим методом, известным как транзакционный анализ. И чтобы понять нижеследующее, прежде всего необходимо ознакомиться с основами этой теории.

## **Глава 2**

# **ПРИНЦИПЫ ТРАНСАКЦИОННОГО АНАЛИЗА**

## *А. Структурный анализ*

Сущность транзакционного анализа заключается в изучении состояний Я, которые представляют собой целостные системы мыслей и чувств, проявляющиеся в соответствующих моделях поведения. Каждый человек проявляет три типа состояний Я. Состояние, которое ориентировано на родительское поведение, мы будем называть Я–Родитель. В этом состоянии человек чувст–



вует, думает, действует и реагирует так, как один из его родителей в своем детстве. Это состояние Я активно, например, при воспитании собственных детей. Даже когда человек не находится в этом состоянии Я, оно влияет на его поведение как «Родительское воздействие», исполняя функции совести. Состояние Я, в котором человек объективно оценивает окружение, рассчитывает свои возможности и вероятности тех или иных событий на основе прошлого опыта, называется Взрослым состоянием Я, или просто Я–Взрослым. Взрослый функционирует как компьютер. У каждого человека внутри заключен маленький мальчик или маленькая девочка, которые чувствуют, думают, действуют, говорят и отвечают точно так, как он или она поступали, будучи ребенком определенного возраста. Это состояние Я называется Я–Ребенок. Ребенок не рассматривается как нечто «детское» или «незрелое» — это слова Родителя, но просто как ребенок определенного возраста, и очень важным здесь является возраст, который может в обычных обстоятельствах колебаться от двух до пяти лет. Каждому необходимо понять своего Ребенка не только потому, что с ним придется прожить всю жизнь, но также потому, что это наиболее ценная часть его личности.

На рис. 1А представлена полная диаграмма личности, включая все, что чувствует и говорит человек, о чем он думает и что делает. (В упрощенной форме эта диаграмма показана на рис. 1Б.) Более тщательный анализ не открывает новые состояния Я, а только подразделяет первичные. Так, подобный тщательный анализ раскрывает в каждом случае два компонента Родительского Я: одно исходящее от отца, другое — от

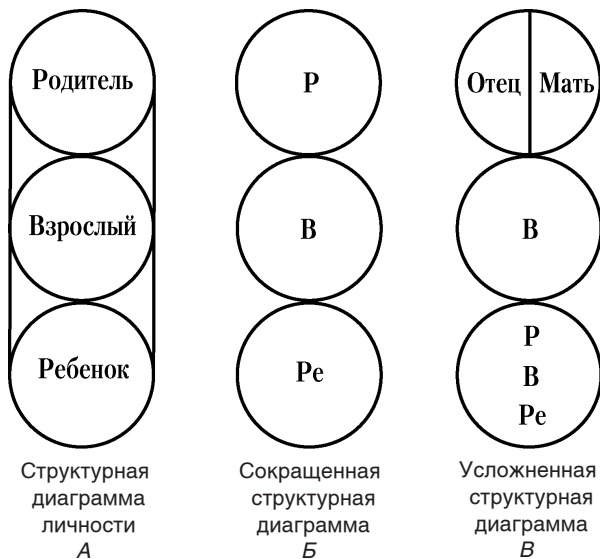


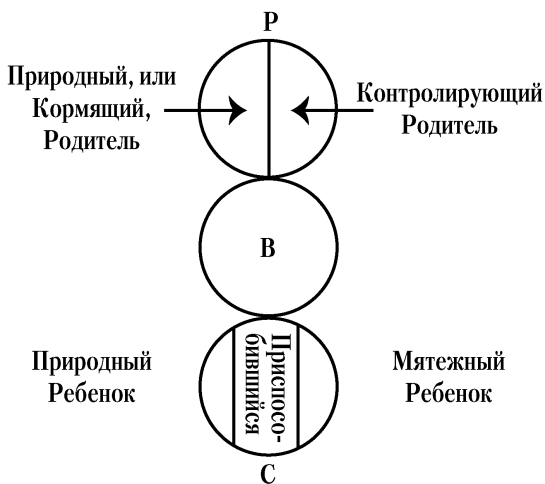
Рис. 1

матери; в состоянии Ребенка также раскрываются компоненты Родителя, Взрослого и Ребенка, которые уже были налицо, когда фиксировался Ребенок, что можно подтвердить, наблюдая за реальными детьми. Этот вторичный, более углубленный анализ представлен на рис. 1В. Различение одного образца чувств и поведения от другого в состояниях Я называется структурным анализом. В дальнейшем состояния Я будут обозначаться Родитель (Р), Взрослый (В) и Ребенок (Ре) — с прописной



буквы, тогда как родитель, взрослый и ребенок — со строчной буквы — относятся к реальным людям.

Для описания разных явлений используются термины, которые понятны сами по себе или будут ниже объяснены: Природный, или Кормящий, Родитель и Контролирующий Родитель, а также Природный, Приспособившийся и Мятежный Ребенок. «Структурный» Ребенок представлен горизонтальным разделением, а «описательный» Ребенок — вертикальным, как на рис. 1Г.



Описательные аспекты личности

Рис. 1Г





## Б. Трансакционный анализ

Как видно из вышеизложенного, когда встречаются два человека, имеются шесть состояний Я, по три в каждой личности, как изображено на рис. 2А. Поскольку состояния Я отличаются друг от друга, как отличаются реальные люди, очень важно знать, какое именно состояние Я активно в каждом участнике, когда между ними что-то происходит. Происходящее представлено на диаграмме стрелами, связывающими две «личности». В простейших взаимодействиях (транзакциях)

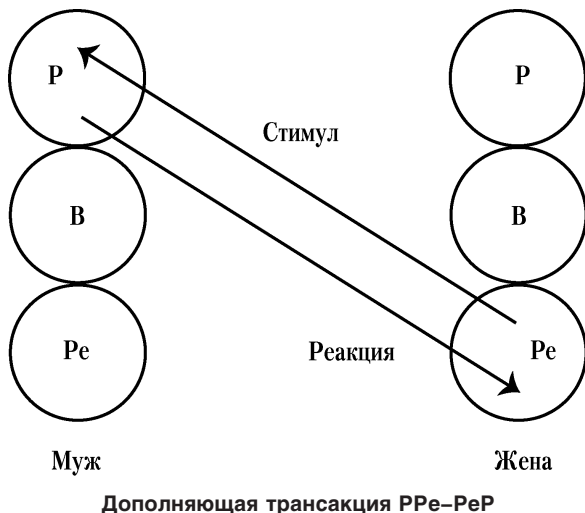
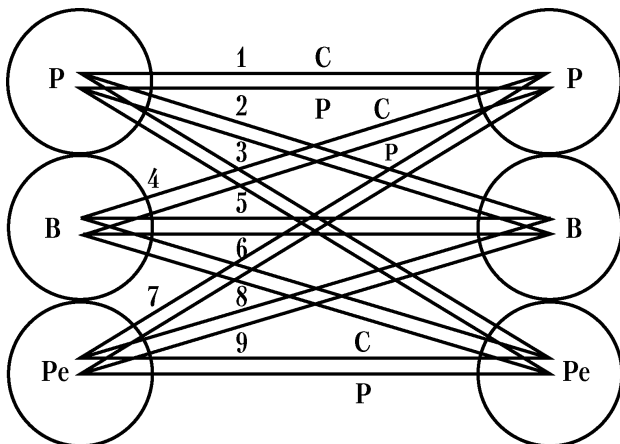


Рис. 2А



**Диаграмма взаимоотношений, показывающая девять возможных типов дополняющих трансакций**

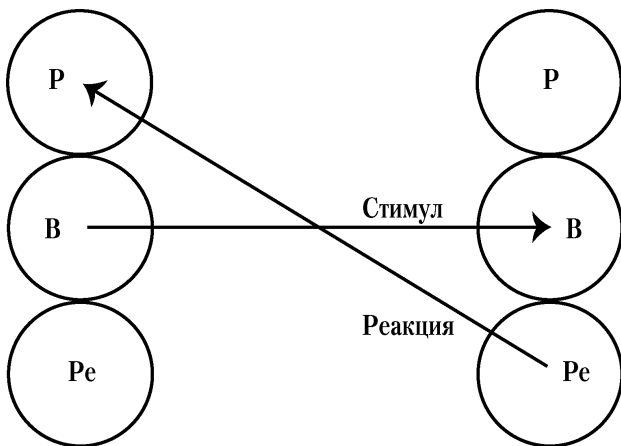
*Рис. 2Б*

стрелы параллельны, и такие трансакции называются дополняющими (или комплиментарными). Очевидно, существует девять возможных типов дополняющих трансакций (PP, PB, PPe, BP, BB, BPe, PeP, PeB, PePe), как видно на рис. 2Б. На рис. 2А в качестве примера показана трансакция PPe между супругами, в которой стимул исходит от состояния Я–Родитель у мужа и адресован состоянию Я–Ребенок у жены, а ответ (реакция) — от ее Ребенка к его Родителю. В лучшем случае мы получим взаимодействие между покровительствующим мужем и его благодарной женой. Пока трансакция



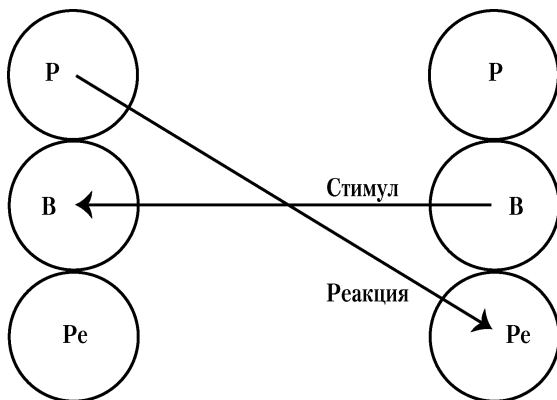
дополняющая, с параллельными стрелами, сама транзакция может длиться неограниченно долго.

На рисунках 3А и 3Б другая ситуация. На рис. 3А стимул Взрослый — Взрослый (ВВ) — например, просьба о дополнительных сведениях — вызывает реакцию Ребенок — Родитель (РеР), так что стрелы, обозначающие стимул и реакцию, не параллельны, а пересекаются. Транзакции такого типа называются пересекающимися, и в таком случае коммуникация нарушается. Если, например, муж спрашивает: «Где мои запки?», а жена отвечает: «Почему ты всегда во всем винишь меня?», имела место пересекающаяся транзакция, и боль-



Пересекающаяся транзакция первого типа ВВ-РеР

Рис. 3А



Пересекающаяся транзакция второго типа ВВ–РРe

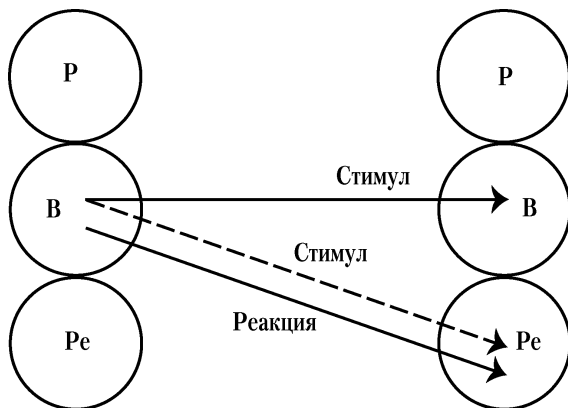
Рис. 3Б

ше говорить о заповках они не могут. Это пересекающаяся транзакция первого типа, которая представляет обычную реакцию переноса, часто встречающуюся в психиатрической практике. Именно такие транзакции причиняют в жизни наибольшие неприятности. На рис. 3Б представлена пересекающаяся транзакция второго типа, в которой стимул Взрослый к Взрослому (ВВ), например вопрос, вызывает покровительственную или напыщенную реакцию Взрослого к Ребенку (ВРe). Это обычная реакция контрпереноса, и пересекающиеся транзакции второго типа служат наиболее частой причиной трудностей в личных и политических взаимоотношениях.



Внимательный анализ диаграммы на рис. 2Б показывает, что математически возможны 72 разновидности пересекающихся транзакций ( $9 \times 9 = 81$  комбинация минус 9 дополняющих транзакций). (В этом можно убедиться, начертив отдельно все диаграммы или описав их: PP–PB, PP–PPe, PB–PP, PB–PPe и т.д. вплоть до PePe–PeB, причем большинство таких диаграмм можно подтвердить примерами из клинической практики или повседневной жизни. — Э.Б.) Но, к счастью, в повседневной жизни и в клинической практике обычно происходят только четыре из них. Это две описанные выше транзакции: первый тип (BB–PeP) — реакция переноса; второй тип (BB–PPe) — реакция контрпереноса; плюс третий тип (PeP–BB) — «раздражительная реакция», когда человек, ожидающий сочувствия, получает вместо нее сухие факты; и четвертый тип (PPe–BB) — «дерзость», когда человек, ожидающий услышать жалобу, получает ответ, который кажется ему наглым и самоуверенным и который заключается в обращении к фактам.

Пересекающиеся и дополняющие транзакции просты и принадлежат к транзакциям одного уровня. Но существуют также два типа неявно выраженных, или двухуровневых, транзакций — угловая и двойная. На рис. 4А представлена угловая транзакция, в которой внешне стимул выглядит как Взрослый к Взрослому (например, разумное предложение торговой сделки), а на самом деле предназначен для другого состояния Я — Родителя или Ребенка — в собеседнике. Здесь сплошная линия — Взрослый к Взрослому — представляет социальный, или внешний, уровень транзакции, в то время как пунктир показывает психологический, или

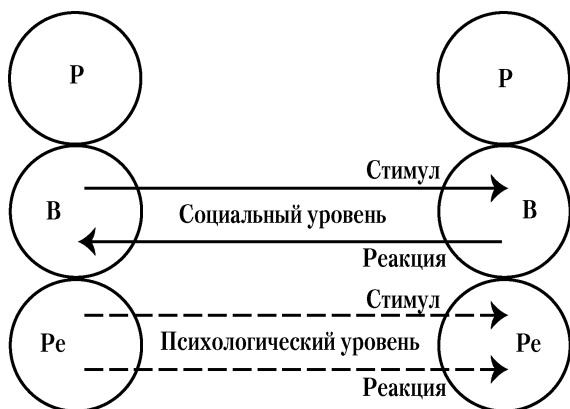


Успешная угловая транзакция (BB-BPe) (PeB)

Рис. 4А

скрытый, уровень. Если угловая транзакция в данном случае успешна, реакция последует от Ребенка к Взрослому, а не от Взрослого к Взрослому; если неудачна, Взрослый в собеседнике сохранит контроль, и реакция будет не от Ребенка, а от Взрослого. Рассматривая различные способы вовлечения состояний Я, мы на диаграммах (рисунки 4А и 2Б) можем видеть, что существует 18 разновидностей успешных угловых транзакций, в которых реакция представлена пунктирной линией, и столько же неудачных угловых транзакций, в которых реакция изображена сплошной линией, параллельной линии стимула.

На рис. 4Б представлена двойная транзакция. И в



Двойная транзакция (BB-BB) (PePe-PePe)

Рис. 4Б

этом случае есть два уровня. Скрытый психологический уровень отличается от открытого социального. Изучение этих диаграмм показывает, что существует 81 в квадрате, или 6561, различных типов двойных транзакций<sup>1</sup>. Если вычесть те, в которых социальный и психологический уровни повторяют друг друга (это, в сущно-

<sup>1</sup> Это можно подтвердить следующим рассуждением. Возьмем девять дополняющих транзакций из рисунка 2Б и добавим 72 пересекающихся транзакции. Для каждой из них возможны 81 разновидность открытого, или социального, уровня и 81 разновидность скрытого, или психологического, уровня. И опять многие такие комбинации могут встретиться в клинической практике или в личных взаимоотношениях, что может подтвердить человек, научившийся различать состояния Я. — Прим. авт.



сти, 81 простая транзакция), остается 6480 типов двойных транзакций. К счастью, только шесть из них имеют значение в клинической и повседневной практике<sup>1</sup>.

Читатель может спросить, зачем в этой главе приводится так много цифр. Это сделано по трем причинам. 1. Причина Ребенка: многие любят числа. 2. Причина Взрослого: стремление продемонстрировать, что транзакционный анализ точнее большинства социальных и психологических теорий. 3. Причина Родителя: показать, что этот анализ, сколь бы он ни был точен, не способен вместить все разнообразие живых людей. Например, если мы участвуем только в трех транзакциях и перед нами каждый раз выбор из 6597 вариантов, мы можем провести эти транзакции 6597<sup>3</sup> способами. Это дает примерно 300 миллиардов различных способов осуществления такого взаимодействия. Это, несомненно, предоставляет нам все возможности для выражения своей индивидуальности.

Если все население Земли разбить на пары, то эти пары смогли бы по двести раз обменяться взаимодействиями и при этом ни разу не повторили бы друг друга и не воспроизвели бы свои прежние взаимодействия.

---

<sup>1</sup> (BB-BB)+(PePe-PePe), как на рис. 4Б, (BB-BB)+(PP-PP) (BB-BB)+(PPe-PeP), (PP-PP)+(PePe-PePe), (BB-BB)+(PeB-PeB), (BB-BB)+(PB-PB). Другие возникают в особых случаях, как, например, при воспитании и обучении детей или в детской психиатрии, где открытый уровень может быть дополняющим (PPe-PeP, PePe-PePe) или пересекающимся (BB-PeP, тип первый), в то время как скрытый уровень может представлять любую из 81 возможности. Чтобы представить себе это, лучше начертить диаграммы транзакций, а затем подкрепить их типичными жизненными ситуациями. — *Прим. авт.*





---

## Содержание

Предисловие . . . . .	5
-----------------------	---

### Часть 1

#### ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Глава 1. ВВЕДЕНИЕ . . . . .	9
Глава 2. ПРИНЦИПЫ ТРАНСАКЦИОННОГО АНАЛИЗА . . . . .	19

### Часть 2

#### РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ

Глава 3. СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА . . . . .	43
Глава 4. ЗАДОЛГО ДО РОЖДЕНИЯ . . . . .	82
Глава 5. РАЗВИТИЕ В ДЕТСКИЕ ГОДЫ . . . . .	106
Глава 6. ПЛАСТИЧНЫЕ ГОДЫ . . . . .	125
Глава 7. СЦЕНАРНЫЙ АППАРАТ . . . . .	142
Глава 8. ДЕТСТВО ПРОДОЛЖАЕТСЯ . . . . .	176
Глава 9. ЮНОСТЬ . . . . .	215
Глава 10. ЗРЕЛОСТЬ И СМЕРТЬ . . . . .	237

### Часть 3

#### СЦЕНАРИЙ В ДЕЙСТВИИ

Глава 11. ТИПЫ СЦЕНАРИЕВ . . . . .	263
Глава 12. НЕКОТОРЫЕ ТИПИЧНЫЕ СЦЕНАРИИ . . . . .	276



---

Глава 13. ЗОЛУШКА . . . . .	298
Глава 14. КАК ВОЗНИКАЕТ СЦЕНАРИЙ . . . . .	314
Глава 15. ПЕРЕДАЧА СЦЕНАРИЯ . . . . .	361

#### **Часть 4**

### **СЦЕНАРИЙ В КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ**

Глава 16. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ФАЗЫ . . . . .	387
Глава 17. ПРИЗНАКИ СЦЕНАРИЯ . . . . .	403
Глава 18. СЦЕНАРИЙ В ЛЕЧЕНИИ . . . . .	448
Глава 19. РЕШАЮЩЕЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО . . . . .	468
Глава 20. ТРИ ИСТОРИИ БОЛЕЗНИ . . . . .	486

#### **Часть 5**

### **НАУЧНЫЙ ПОДХОД К СЦЕНАРНОЙ ТЕОРИИ**

Глава 21. ВОЗРАЖЕНИЯ ПРОТИВ ТЕОРИИ СЦЕНАРИЕВ . . . . .	505
Глава 22. ПРОБЛЕМЫ МЕТОДОЛОГИИ . . . . .	520
Глава 23. СЦЕНАРНЫЙ ВОПРОСНИК . . . . .	533
Заключение . . . . .	561
Словарь . . . . .	564