

Принцип ценности и психотерапевтический язык

В психотерапевтической речи выбор слов имеет решающее значение. Слово служит не только предпосылкой для взаимопонимания между психотерапевтом и пациентом; точно подобранное слово обеспечивает достижение желаемой терапевтической цели.

В то же время некоторые понятия, применяемые в психотерапевтической практике, не имеют абсолютно однозначных смыслов и тем самым оставляют некоторое пространство для интерпретаций. Иногда из-за иностранного происхождения и „трудностей перевода“ термин не совсем точно отражает заложенную в него суть. В данной статье речь идёт о новых версиях двух понятий, позволяющих более точное обозначение описываемых ими феноменов и соответственно бóльшую эффективность этих понятий как инструментов психотерапии.

Родительское Эго-Состояние

В транзактном анализе и в эмоциональной грамотности, являющейся методологическим ответвлением транзактного анализа, модель структуры личности по Эрику Берну является значимым диагностическим и терапевтическим инструментом. Эта модель, состоящая из трёх Эго-Состояний (Ребёнок, Взрослый и Родитель) сравнима с психоаналитической трёх-частной структурой личности (соответственно Ид, Эго и Супер-Эго), однако фокусируется более на манифестациях Эго-Состояний в актуальном поведении и на том, как эти манифестации влияют на коммуникацию и на отношения в целом. Так, под Эго-Состоянием Родитель понимаются сохранённые в памяти шаблоны поведения и аттитюдов значимых родительских фигур. Родитель как психический интроект существенно влияет на актуальное поведение индивида и может служить и причиной психологического неблагополучия, проявляющегося как в виде внутреннего конфликта, так и конфликта в отношениях с другими.

В свою очередь Эго-Состояние Родитель состоит из двух интегративных частей: из так называемых Критического Родителя и Заботливого Родителя (в англоязычном варианте Critical Parent и Nurturing Parent). (В психоаналитической традиции существует подобное концептуальное разделение Супер-Эго на две части – на так называемую „Хорошую Грудь“ и „Плохую Грудь“ (Klein, 1948).)

Интроект Заботливый Родитель – источник безусловной любви, имманентный ему мессадж „Ты ОК“ и выражается он в защищающих, поддерживающих и доброжелательных поведенческих и вербальных паттернах.

Манифестации Заботливого Родителя присутствуют как в отношении к себе самому, так и в коммуникации/отношениях с другими. Индивид с выраженным Заботливым Родителем может постоять за себя там, где это необходимо, он способен адекватно заботиться о себе и о близких, не скуп на похвалу, проявления поддержки и благодарность.

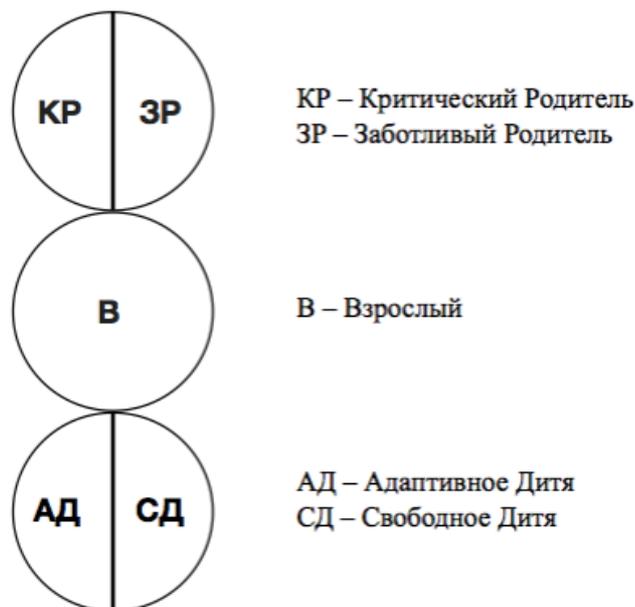


Схема 1. Функциональная модель эго-состояний по Берну и Штайнеру

Критический Родитель – наоборот ощущается как ограничивающая и подавляющая внутренняя инстанция. Те или иные вариации послания „Ты не ОК“ это всегда проявления Критического Родителя. Неуверенность в себе, неудовлетворённость собственными успехами/внешностью/умениями/etc, тенденция к болезненному самоедству и латентному чувству вины – всё это проявления Критического Родителя в рамках личности. В рамках отношений с другими Критический Родитель проявляется двумя способами: как в чрезмерно требовательном, придирчивом и недружелюбном отношении к другим, так и в неумении защитить себя и постоять за себя там, где это необходимо. Манипулятивное, ограничивающее и наказывающее поведение – типичные проявления Критического Родителя. Критический Родитель это эмоциональная холодность, (пассивная) агрессия, недостаток уважения к собеседнику, иногда деструктивные, со-зависимые отношения с элементами той или иной формы насилия. Да и сам выбор партнёра для отношений (в пользу партнёра с чертами подобной деструктивности) зачастую продиктован именно неосознаваемой „активностью“ внутреннего Критического Родителя. Самой характерной чертой Критического Родителя таким образом является обесценивание в любых его формах.

Которая из двух Родительских интегративных частей – Заботливая или Критическая – более проявлена в актуальном поведении, зависит как от индивидуального опыта (сценарной матрицы), так и от характера ситуации (триггеров в рамках коммуникации, запускающих сценарные, т.е. неаутентичные, несвободные от драйверов, ролей и игр реакции). Осознание и рефлексия тех или иных проявлений индивидуального Родительского Эго-Состояния является важной частью индивидуального консультирования и психотерапии. Образовательный аспект психотерапевтической работы заключается в том, чтобы помочь клиенту/пациенту развить осознанность в отношении проявлений обеих из интегративных частей Родителя с целью выстраивания желаемой коммуникации или отношений. Именно в рамках этой работы понятия и их недвусмысленно истолкованные значения имеют решающее значение.

Идея индивидуальной ценности

Это не всегда простая задача – отличить манифестации Критического Родителя от таковых Взрослого, под которого он маскируется. Защитные механизмы психики играют тут не последнюю роль: разрушительные ментальные и поведенческие шаблоны Критического Родителя, усвоенные от реальной родительской фигуры, часто подвергаются вытеснению и оправданию, дабы смягчить дискомфорт от внутреннего конфликта (фразами „У меня было самое нормальное детство“, „Мой отец был нормальным отцом, как у всех“ пациент часто пытается завуалировать от себя самого бытовавшее в семье эмоциональное или физическое насилие). Эта внутренняя цензура, тенденция автоматически оправдывать, вытеснять и рационализировать проявления КР и сподвигла меня искать более аккуратное и точное обозначение феномену КР. Не менее желаемым и важным является и умение чётко отличать манифестации КР от манифестаций Заботливого Родителя.

Итак, Критический Родитель по своей сути есть обесценивание: под его влиянием индивид субъективно ощущает себя менее способным и просто „меньше“ (беспомощнее, слабее), чем есть на самом деле; реальный ресурс и потенциал такого индивида в коммуникации или в отношениях резко ограничивается вмешательством Критического Родителя и ведёт к проигрыванию заведомо провальных сценариев. Пренебрежительно относиться к себе, также и в плане отношения к собственному здоровью, что является функцией Критического Родителя, – тоже проявление обесценивания, вернее самообесценивания, то есть аттитюда, перенятого от родительской фигуры. За всем этим стоит латентная (и неосознаваемая) неуверенность в индивидуальной ценности (ценности своего здоровья, благополучия, психологического комфорта), которая и ставит под вопрос и удовлетворение потребностей. Напротив, люди без опыта обесценивания в анамнезе обладают „неповреждённым“ чувством собственной ценности, не отягощены преувеличенными сомнениями в себе и вполне в состоянии относиться эмоционально ровно и с уважением и к другим, и к себе самим.

Если базовую потребность в любви и признании рассматривать как потребность в подтверждении индивидуальной ценности, то ясной становится граница, чётко отделяющая феномен Контролирующего Родителя от феномена Заботливого: Заботливый Родитель проявляется и субъективно ощущается как сообщающий и подтверждающий индивидуальную ценность (через имплицитные послания „Ты ОК“), Критический же Родитель – как обесценивающий („Ты не ОК“). Значимость индивидуальной ценности как базовой потребности подтверждает и тот факт, что явно или неявно она всегда является темой психотерапии или психологического консультирования. То, как индивид субъективно воспринимает собственную ценность и то, в чём проявляется его отношение к себе – в контексте ли отношений с родителями или в рамках актуальных отношений с другими – это область, с которой связаны и очень сильные эмоции, вызываемые либо ценящими, либо обесценивающими аттитюдами. Обесценивание ощущается как то, что ранит наши чувства, вызывает душевную боль. Ценящее же отношение, наоборот, сообщает ощущение удовлетворения и счастья.

Обозначение соответствующих интегральных частей Родительского Эго-Состояния как Ценящий Родитель (вместо Заботливого Родителя) и Обесценивающий Родитель (вместо Критического Родителя) позволяет даже новичку, только осваивающему язык психотерапии, легко научиться идентифицировать проявления соответствующих интроектов в реальной жизни, безошибочно отличать один феномен от другого и осознанно заменять нежелательные паттерны мышления и поведения желательными.

В англоязычной литературе и психотерапевтической традиции транзактного анализа концепт Критического Родителя имеет и такие обозначения как „*Pig Parent*“ (Большой Свин в русскоязычной ТА-литературе) и „*Witch Messages*“ (послания ведьмы) (Boulton, 1977). Обозначения, которые были призваны прояснить обозначаемый ими феномен, порой, наоборот, способствуют включению защитных механизмов психики (вытеснения, рационализации) и бессознательному „взятию под защиту“ реальных родительских фигур. Это затрудняет и делает более затратным по времени процесс осознания эффектов, производимых обесценивающими шаблонами мышления и поведения. Как раз в силу подобной защитной тенденции и в психотерапевтическом сообществе возникло своего рода сопротивление в отношении таких „уничижительных“ обозначений психического интроекта как „*Pig Parent*“ и „*Witch Messages*“ (Goulding & Goulding, 1979).

Более точное обозначения феномена позволяет осознавать контрапродуктивность интроекта Обесценивающий Родитель и освоить навык заменять его проявления проявлениями Ценящего Родителя в актуальной коммуникации. Именно этот навык обеспечивает положительные изменения и в рамках отношении к себе самому, и в рамках отношений с другими.



Схема 2. Функциональная модель по принципу ценности: только белые эго-состояния ресурсны и обеспечивают гармоничные взаимоотношения

Семантический резон такого более ясного разделения состоит в том, что прилагательные „критический“ и „заботливый“ не имеют однозначных, одномерных коннотаций. Слово „критический“ часто понимается и как относящееся к положительному и желательному качеству: критически мыслить и быть способным к здоровой самокритике – вполне годные способности и черты. Критика может быть и конструктивной и без критического мышления невозможно образование и просвещение. „Заботливый“ (в английском варианте „nurturing“) – несколько расплывчатая метафора, под которой можно понимать много чего в зависимости от контекста и такая расплывчатость приводит к разночтениям и недопониманиям.

Более точное дифференцирование по принципу ценности очень положительно проявило себя в моей работе с пациентами. Оно способствует и просто процессу обучения понятному психотерапевтическому языку, и помогает выработать ценящее или так называемое „окейное“ отношение как к себе самому, так и к партнёрам по взаимодействию. Грамотно сформулированное слово это чрезвычайно эффективный инструмент достижения желаемых целей и положительных изменений.

Лена Корнеева

Это адаптация на русский язык статьи, опубликованной в немецко-язычном журнале профессиональной ассоциации немецких психологов (BDP):
 Kornyejeva, L. (2019). Zum Wert-Prinzip in der psychotherapeutischen Wortwahl. *Report Psychologie*, 1/2019, S. 23-24.

ЛИТЕРАТУРА

Berne, E. (2006). *Die Transaktions-Analyse in der Psychotherapie. Eine systematische Individual- und Sozial-Psychiatrie*. Paderborn

Boulton, M. (1977). Parental Injunctions: Witch Messages Masquerading as Nurturing Parent Messages. *Transactional Analysis Journal* 7:1 January 10-14.

Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Göttingen

Goulding, M.M., Goulding, R.L. (1979). *Changing Lives through Redecision Therapy*. New York

Holtby, M. (1973). You Become What I Take You To Be: R.D. Laing's Work on Attributions as Injunctions *Transactional Analysis Journal* III:4 October 25-28

Michel, G., Oberdieck, H., Steiner, C. (2007). *Die Kunst, sich miteinander wohl zu fühlen: Emotionale Kompetenz in Familie und Partnerschaft*. Paderborn

Klein, M. (1948). *Contributions to Psychoanalysis*. 1921-1945., London

Kornyeyeva, L. (2017). Emotionale Kompetenz nach Claude Steiner: Eine kurze Einführung, in: *Liebe ist die Antwort. Beiträge aus Psychotherapie, Pädagogischer Psychologie, Familienpsychologie, Wirtschaftspsychologie, Sozialpsychologie*. Deutscher Psychologen Verlag, Berlin

Steiner, C. (1979). The Pig Parent. *Transactional Analysis Journal*, Volume: 9 issue: 1, page(s): 26-37. Issue published: January 1. <https://doi.org/10.1177/036215377900900106>

Steiner, C. (2005). *Wie man Lebenspläne verändert: Die Arbeit mit Skripten in der Transaktionsanalyse*. Paderborn

Steiner, C. (2009). *The heart of The matter: Love, Information and Transactional Analysis*. TA Press.

© Kornyejeva 2019
www.doktorlena.de