

Переосмислюючи Родителя: модель его-станів за принципом цінності

Олена Корнеєва

Абстракт

Два інтегративні компоненти его-стану Родитель оригінальної функціональної моделі переглядаються в контексті психотерапевтичної роботи та її ефективності.

Представлено та аргументовано альтернативну інтерпретацію функціональної моделі, засновану як на теоретичних міркуваннях, широко прийнятих у професії, так і на практичному застосуванні переглянутої моделі. Ця розробка базується на принципі цінності, тобто на передумові, що потреба у підтвердженні цінності є головною соціальною потребою і що досвід знецінення із боку значної батьківської фігури викликає психологічну травму і супутні дефіцити та компенсації. Обговорюється важливість самооцінки в контексті прихильності, «нарцисичної рани» та вразливості, також наведено емпіричні дані та терапевтичні реакції у психотерапевтичній практиці. Для ілюстрації застосування моделі наведено практичний приклад парної терапії.

Ключові слова:

принцип цінності, модель его-станів, Знецінюючий Родитель, Цінуючий Родитель, погладжування, терапія відносин

Введення

Переосмислення его-стану Родитель, описане у цій статті, було мотивовано бажанням підвищити ефективність психотерапевтичної роботи. Представлені тут моделі за принципом цінності використовуються в роботі з 2016 року. Вони випробувані в індивідуальній психотерапії в терапевтичній групі та у парній терапії; кейс із практики наведено нижче. ТА-колеги, які практикують у галузі психотерапії та освіти, знайомі з цим підходом, дали підходу позитивні відгуки.

Моделі его-станів

Его-стан є одним з основних понять ТА і протягом часу виникали різні способи визначення різниці між структурною і функціональною моделями его-станів. Хоча Берн представив структурну модель як розуміння інтрапсихічної композиції особистості, а функціональну модель щоб аналізувати, наскільки по-різному три его-стани можуть функціонувати і викликати ефекти в рамках трансакцій, він описав

останню модель тільки з точки зору поведінки, що спостерігається. Таким чином, у нас є простір для припущень, як саме поведінка виникає зі структури, так, згідно з описом Хей (Hay, 2009), у нас є внутрішні его-стани, які функціонують всередині і потім маніфестуються у поведінці.

Частина епітетів, що позначають контрпродуктивну частину функціонального Родителя, явно негативно забарвлені: Критикуючий Родитель, Упереджений Родитель, Мати-Відьма, Родитель-Свин. До різниці між двома функціональними частинами Родителя Штайнер (Steiner, 1990) підходив з погляду погладжуваль, стверджуючи, що позитивні погладження виробляються лише Турботливим Родителем, а негативні – Критикуючим. Так звану атаку Родителя-Свина (Pig Parent attack) він розумів як один з гострих проявів Критикуючого Родителя, що являє собою «інтенсивну обвинувальну, засуджуючу, емоційну атаку на окейність індивіда» (Steiner, 1979, стор. 34) і писав, що саме Критикуючий Родитель є причиною труднощів у відносинах, відіграє роль у формуванні сценарію і абсолютно контрпродуктивний і несумісний із відносинами співпраці.

Контролюючий Батько як найменування его-стану також асоціюється з негативом та водночас трохи заплуते, адже контроль є однією з найважливіших батьківських функцій і особливо актуальною, коли маленькі діти ще не здатні оцінити можливі ризики або небезпеки. Проте батьківський контроль може здійснюватися як дбайливим, шанобливим і підтримуючим способом, так і образливим, обмежуючим, пригнічуючим та позбавляючим віри в себе. Перший спосіб контролю передбачає цінуюче відношення з боку батьківської фігури, при якому дитина відчувається добре; а другий має знецінюючий характер і викликає небажані емоції. Розпливчастий епітет «Контролюючий» для Родителя недостатньо описовий, коли ми намагаємось позначити контрпродуктивні форми взаємодії та моделі поведінки, бажаючи замінити їх гармонійними. Через неточність найменувань за роки в транзактному аналізі виникли й альтернативні функціональні моделі, у тому числі ті, в яких до Родителя додаються знаки плюс і мінус – щоб виразити ідею, що прояви обох частей Родителя можуть бути і позитивними, і негативними.

Самооцінка, прихильність та дитячий досвід

Підхід Берна став звільняючим, розширюючим можливості та революційним саме тому, що філософія транзактного аналізу визнає та підкреслює індивідуальну цінність кожної людини. БERN був одним із перших, хто наполягав на тому, щоб фахівці розмовляли з пацієнтами зрозумілою їм мовою і ставилися до них як до рівних за цінністю особистостей. У цьому контексті корисно коротко переглянути, як історично розвивалося розуміння індивідуальної цінності у психологічній теорії та практиці.

Альфред Адлер представив концепцію комплексу неповноцінності як відчуття власної неповноцінності в контексті сприйнятої переваги інших над собою і вважав, що це відіграє ключову роль у розвитку особистості (Hergenhahn and Olson, 2006). Дональд Віннікотт (Winnicott, 1973) стверджував, що уважне ставлення матері до своєї дитини

має вирішальне значення для здоров'я. Абрахам Маслоу (*Maslow, 1968*), що включив потребу в любові та повазі до своєї ієрархії потреб, вважав її фундаментальною потребою людини і тому частиною мотивації. Джон Боулбі (*Bowlby, 1969*) припустив, що людина розвиває внутрішню робочу модель іншого та внутрішню робочу модель себе, яка визначає, як людина сприймає себе, і яка потім вплине на її/її впевненість у собі, самооцінку чи залежність. Він визначає розвиток особистості буквально так: "Досвід взаємодії маленької дитини з матір'ю, яка заохочує, підтримує та здатна до співпраці, а трохи згодом і з таким батьком, дає йому відчуття власної цінності, віру в схильність до неї інших та сприятливу модель майбутніх відносин. Більше того, даючи дитині можливість впевнено дослідити навколишнє середовище та ефективно з ним взаємодіяти, такий досвід також сприяє розвитку почуття компетентності. ... Інші умови раннього дитинства та більш пізнього досвіду дорослішання дають зворотні ефекти, що призводять зазвичай до зниженої стійкості, дефіцитів контролю та вразливості та схильні зберігатися надовго» (с. 378). Мері Ейнсворт (*Ainsworth and Bowlby, 1965*) також приділяла увагу важливості материнської чуйності у розвиток надійної прихильності дитини. Карл Роджерс (*Rogers, 1961*) бачив джерело труднощів багатьох людей схильності вважати себе нікчемними і нездатними бути коханими і підкреслював важливість прояви безумовного прийняття клієнта, бачачи у такому відношенні джерело бажаних позитивних змін.

Взаємозв'язки між нарцисизмом (його ефектами) і прихильністю та між прихильністю та самооцінкою також добре розроблені психологами та дослідниками. Бейкер і Бейкер (*Baker and Baker, 1987*) підкреслили такий аспект, як індивідуальну здатність втішати і підтримувати себе (тобто регулювати самооцінку зсередини), що забезпечується стійкою інтрапсихічною структурою особистості. Паттон і Роббінс (*Patton and Robbins, 1982*) припустили, що це вміння забезпечує індивіду здатність ефективно досягати цілей та вибудовувати відносини. З погляду індивідуальної цінності цікаво, що тези теорії прихильності підтвердили й емпіричні дослідження: було виявлено, що надійна прихильність корелює з більш позитивною думкою про інших (*Collins and Read, 1990; Hazan and Shaver, 1987*), здатністю встановлювати довіру (*Feeney and Noller, 1990; Hazan and Shaver, 1987*) і близькість (*Bartholomew and Horowitz, 1991; Levy and Davis, 1988*). Розуміння надійної прихильності передбачає цінуюче ставлення як до себе, так і до інших і здатність до співробітництва та відкритості (*Pistole, 1995*) і всі ці знахідки повністю узгоджуються з розумінням Берна позитивної життєвої позиції "Я окей – Ти окей", коли власну цінність і людську гідність ти сприймаєш як рівні цінності та гідності іншого.

Нещодавні емпіричні дослідження, проведені Беатріс Бібі (*Beebe and Lachmann, 2020*) спостерігали внутрішні та інтерактивні процеси, що розгортаються в рамках спілкування віч-на-віч матері та немовля у мінливих обставинах. Дослідження показало, що регуляція взаємодією ніколи не є єдиним організуючим процесом; вона здійснюється разом із самоорганізацією індивідуальних процесів та ритмів, які частково залежать від індивідуальної реакції на поведінку партнера, отже, є частково діадичними.

Досвід травми немовля у відносинах з батьками був у центрі уваги багатьох дослідників в останні десятиліття. Травма стосунків виникає в житті немовляти в рамках взаємодії з первинними об'єктами любові і може негативно позначатися на індивідуальній організації прихильності та несприятливо впливати на розвиток дитини (Baradon, 2009; Schore, 2003). Травматичний ранній досвід стає «нерозв'язним парадоксом» для немовляти, оскільки його фігура прихильності сприймається їм і як джерело загрози виживання, і як джерело психічної цілісності (Liotti, 2004; Main and Hesse, 1990). Бланк та Бланк (Blanck and Blanck, 1979) і Мур та Файн (Moore and Fine, 1990) виявили навіть ще важливіший і релевантний у контексті трансактного аналізу аспект – що людина без травми стосунків виявляє здатність цінувати себе як і значимих інших, тобто самооцінка та повага до інших розподілені у неї рівномірно. Бейкер та Бейкер (Baker and Baker, 1987) і Паттон та Роббінс (Patton and Robbins, 1982) описали протилежний ефект у випадку індивідів з менш структурованою або більш недиференційованою структурою самості. Здатність поважати себе та інших більшою мірою залежить від пережитого відношення інших і таких їх дій, що підтримують самість, тобто функцій підтвердження цінності, прийняття та втіхи. При більш тендітній структурі самості людина відчуває більше труднощів у підтримці внутрішнього відчуття комфорту та власної цінності, тому її легше поранити чи зачепити, тобто вона більш вразлива.

Потреба у підтвердженні цінності

Наведений короткий огляд релевантних психологічних теорій та емпіричних досліджень наголошує на важливості потреби бути цінним – як у дитячо-батьківських відносинах, так і у дорослих. Аналіз форм взаємодії, які впливають на суб'єктивне сприйняття індивідуальної цінності має вирішальне значення. Тому для визначення функціональних частин его-стану Родитель може бути корисним враховувати принцип цінності, який можна звести до відомої максими «Стався до інших так, як хочеш, щоб вони ставилися до тебе» – це широко відоме в різних релігійних навчаннях та етичних системах "Золоте правило". У більш точній психологічній термінології вираження цінуючого родительського відношення це прояв уважності та поваги до потреб, емоцій та сприйняття дитини в рамках взаємодії. І навпаки, знецінююче ставлення це нехтування та неповага до потреб, емоцій та сприйняття дитини. Сприйняття дитини, зрозуміло, залежить від її віку – від менш розвинутого в ранньому дитинстві до високорозвинутого вміння скласти компетентну думку у дорослому віці. Однак ключовою тут є готовність батьків виявляти те ж дбайливе і шанобливе ставлення до поглядів та думок дитини, що і до своїх власних, незалежно від віку дитини. Усі батьківські функції, включаючи позначення кордонів та здійснення контролю, можуть здійснюватися засобами, що підтверджують цінність, а не знецінюють.

Знецінююче ставлення батьків може виявлятися багатьма способами, але його ефект завжди один: ніщо не ранить наші почуття так, як відчуття нецінності в очах того, кого ти любиш і від кого залежиш. Це може бути відчуття власної небажаності чи непотрібності батькам, сприйняття себе як тягаря або як вимушеного конкурента братові, сестрі чи комусь з батьків. Приклади батьківського знецінення це усунення,

емоційна невключеність у життя дитини та відсутність поваги до її потреб, емоцій, інтересів та вразливостей. При цьому позбавлене грубого насильства витончене знецінення батьків може призводити до не менш травматичних наслідків, ніж грубе фізичне насильство. Нейробіологи Айзенбергер, Ліberman і Вільямс (*Eisenberger, Lieberman and Williams, 2003*) емпірично підтвердили, що досвід відкидання завдає емоційне страждання – соціальне виключення активує ті ж області мозку, які активуються, коли ми відчуваємо фізичний біль.

«Ти потвора» (менш красивий, ніж інші), «Ти дурний» (менш розумний, ніж інші), «Ти божевільний» (менш нормальний, ніж інші) – це поширені приховані послання, які людина згадує в рамках терапії, описуючи сприйняте ставлення до нього батьків, що стало частиною його внутрішнього (само-)знецінюючого голосу. «...Це голос чи образ у голові, який говорить, що людина погана, дурна, потворна, божевільна чи приречена – коротше, що вона не окей», – писав Штайнер (*Steiner, 2003, с.161*). Знецінюючі батьківські послання, здійснюють збентежуючу, знесиливу дію на індивіда; мені бачиться, що індивідуальна сила як здатність діяти і впливати маніфестується через індивідуальну цінність і взаємопов'язана з нею (*Kornyeyeva, 2022*). Схильність батьків знецінювати дитину не обов'язково є усвідомленою і навмисною, вона може бути просто спробою зробити дитину більш поступливою і керованою, саме через те, що знецінення знижує впевненість і асертивність дитини.

Рей Літл (*Little, 1999*) надав додаткові докази взаємозв'язку між цінністю та силою у своїй статті про сором і петлю сорому. Він описує, як трансакції приниження та сорому можуть вести до суб'єктивного відчуття нікчемності та непривабливості, а також до пов'язаних із ними поведінкових проявів. Сором є антитезою визнання гідності, яка, згідно досліджень людської гідності в рамках філософії біоетики Сульмасі (2012), є продуктом підтвердження або «створюваною цінністю» (*Sulmasy, 2012, с. 938*). Таким чином, посоромлення, як і будь-який інший акт знецінення, має знесиливаючу дію: самосприйняття, засноване на відчутті «зі мною щось не так», спонукає уникати будь-якої діяльності, яка може призвести до повторного переживання сорому. Це пояснює використання знецінення як «зброї» у відносинах між батьками та дітьми, яке потім відтворюється у відносинах дорослих та пар як частина динаміки влади та зловживання силою.

Цінуючий та Знецінюючий Родитель

Дотримуючись цих міркувань, терміни «Цінуючий Родитель» і «Знецінюючий Родитель» замість відповідно «Турботливий Родитель» і «Критуючий Батько» використовувалися під час індивідуальних і групових психотерапевтичних сесій. Це робилося, щоб допомогти клієнтам, не знайомим із трансактним аналізом у всій його глибині, розпізнати психологічні виклики, які їм доводиться аналізувати. Такий підхід сприяє усвідомленому коригуванню патернів мислення та поведінки та формулювання трансакцій без будь-яких елементів знецінення. Таким чином, хоча у клієнтів не виникало потреби вивчати моделі ТА, вони навчалися мислити в категоріях цінності та знецінення, як це показано на діаграмах нижче.

Структурна модель або внутрішні его-стани (мал. 1) відображає тільки продуктивні частини нашої психіки. Вільна Дитина ("Природне Дитина") це осередок наших почуттів, бажань, спонтанності і дитячої поведінки та наших природних потреб і потреба у підтвердженні цінності – одна з них.

Потреба у підтвердженні цінності має вирішальне значення у будь-яких відносинах; що менш цінними ми відчуваємося, тобто з чим меншою турботою та повагою з нами поводяться, тим більше дискомфорту виникає у стосунках. І тим більш контрпродуктивною може бути реакція на сприйняте знецінення.

Знецінюючий Родитель прямо суперечить нашій потребі у підтвердженні цінності та "опікується тим", щоб зробити нас більш керованими, адже потреба у підтвердженні цінності – наша вразливість, через яку ми піддаємося контролю. Знецінюючий Родитель робить нас менш самодостатніми і менш здатними загалом, менш усвідомленими щодо власних потреб і емоцій, залежними від батьківських постатей, схильними до симбіотичних відносин.

Замість "Адаптивне" щодо его-стану Дитина використано епітет "Покірне" тому що здорова усвідомлена адаптивність не є ані патологічною ані контрпродуктивною, – вона завжди є продуктом Дорослого. Неготовність усвідомлено і екологічно адаптуватися це похідне від суб'єктивного відчуття неспроможності знайти (більш) оптимальний спосіб взаємодії як наслідок досвіду знецінення і безсилля. Покірність це антипод особистісної автономії, незалежності та здорової адаптивності з Дорослого. Контрпродуктивна Бунтуюча Дитина, це невід'ємна та "запрограмована" частина покірності як відсутності Дорослих стратегій; вона проявляється у різних формах несотрудничаючого поведінки – непродуктивному бунті, спротиві, саботажі, недотриманні домовленостей, пасивної агресії тощо.

На малюнку 2 відображено функціональну (поведінкову) модель его-станів за принципом цінності, де контрпродуктивні, ініційовані знецінюванням его-стану "блокують" здорові та продуктивні его-стани.



Малюнок 1.
Структурна модель
за принципом цінності
(автентична автономія)



Малюнок 2.
Функціональна модель
за принципом цінності

Терапія відносин за принципом цінності

Існує ряд підходів до терапії відносин у трансактному аналізі, ефективних у роботі із сімейними системами. Роберт Мессі (*Massey, 1989a*) зробив їх систематизований огляд і описав, як аналіз сценаріїв та аналіз структурних та функціональних его-станів можна використовувати в сімейній/парній терапії. Він також запропонував техніки та інтервенції у своїй пізнішій статті (*Massey, 1989b*), в якій згадує пасивність, симбіоз та бунт, як найбільш значущі симптоми хворих відносин.

Пасивність, симбіоз і бунт ілюструють взаємозв'язок між цінністю та силою як здатністю впливати та досягати бажаного ефекту у відносинах; чим більше знецінюючих і самознецінюючих тенденцій має індивід, тим більше пасивності, симбіозу та контрпродуктивного бунту буде виявлено у його відносинах. Ерскін і Траутманн (*Erskine and Trautmann, 1996*) стверджують, що самість і самооцінка розвиваються у контакті у взаєминах із ранніх фаз розвитку, тобто під впливом батьківських постатей. "Контакт співвідноситься з якістю трансакцій між двома людьми: це усвідомлення як себе, так і іншого, чуттєва зустріч з іншим і справжнє визнання своєї самості" (с. 317). Одна з вищезгаданих вище робіт Літтла (про взаємозв'язок між почуттям сорому та відчуттям нікчемності та непривабливості) це теж проникливий внесок у теорію та практику терапії відносин.

У відносинах цінність має вирішальне значення; за деструктивністю, іграми та ескапізмом у стосунках завжди стоїть незадоволена потреба бути і пережити непідробне відчуття власної цінності в очах партнера. Взаємозв'язок між адекватною самооцінкою та здатністю мати повноцінні відносини та керувати афектами добре відома (*Basch, 1988*). Дослідження показало, що люди, нещасливі у коханні порівняно зі щасливими закоханими, показували симптоми клінічної депресії та зниження залежності від рівня кисню в крові у мозковій мережі, що, як вважається, є проявом великої депресії; ті, хто відчував себе щасливим закоханим, таких симптомів не виявляли (*Stoessel, Stiller, Bleich, Bönsch, Doerfler, Garcia, Richter-Schmidinger, Kornhuber and Forster, 2011*).

Для роботи з парами необхідна парадигма, що забезпечує та підтримує рівну цінність усіх залучених сторін та неупередженість фахівця, що транслює обом сторонам їхню рівну цінність. Така парадигма дає можливість партнерам усвідомлено витіснити знецінюючі та самознецінюючі форми взаємодії щирими цінуючими (підтверджуючими цінність). Зрозуміло, це нетривіальне завдання – взаємодіяти без знецінення під час конфлікту, але воно здійснене в рамках безпеки, що забезпечується професіоналом під час сесій, і пара може продовжувати розпочате поза сесією самостійно, що є важливою передумовою для позитивних змін. Дуже корисним інструментом у цьому контексті є те, що Штайнер (*Steiner, 1990*) назвав кооперативним контрактом. Кооперативний контракт означає, що всі учасники добровільно беруть на себе відповідальність за свої дії та висловлювання та свідомо виключають силові ігри, брехню та порятунок зі своїх взаємодій. Крім того, традиційний контракт про бажані зміни у розумінні трансактного аналізу узгоджується на основі очікувань, виражених обома сторонами.

Терапія стосунків у парі: кейс Мері та Джона

Контракт з Мері (35 років) та Джоном (37 років) (обидва імені змінені) був частиною моєї роботи у 2020 році. Було проведено шість сесій, в рамках яких контракт був успішно виконаний, а за кілька місяців від пари надійшов відмінний відгук про позитивні ефекти нашої роботи в їхньому житті та стосунках.

Мері та Джон на момент нашої зустрічі жили разом близько 18 місяців і планували одружитися та завести дітей. Джон ініціював першу сесію зі мною після конфлікту, що виник між ними через стосунки Джона з його сином-підлітком від першого шлюбу. Цей конфлікт став причиною їхнього раптового розставання; Мері пішла з дому, поки Джон був на роботі. До цього були й інші складнощі, спричинені стосунками Джона з матір'ю його дитини, його колишньою дружиною. Мері з'їхала і залишила записку, в якій говорилося, що вона хоче припинити стосунки. Джон почував себе покинутим, пораненим і незрозумілим, оскільки думав, що він робить все можливе, щоб їхні стосунки з Мері були щасливими. Мета терапевтичного контракту була у гармонізації їх взаємодії, деескалації конфлікту та відновлення взаєморозуміння між ними.

Як тільки контракт був укладений, я запросила Мері та Джона більш уважно і чуйно відстежувати, якими погляджуваннями вони обмінюються в комунікації та розвинути чутливість щодо своїх дій та погляджень та щодо того, чи сприймаються вони як цінуючі чи знецінюючі. Вони почали розглядати ефекти погляджувань через власні емоційні реакції на них. Щоб сприяти цьому процесу, функціональна модель еґо-станів була представлена та пояснена. Кожен узяв на себе завдання розвинути усвідомленість щодо власних внутрішніх процесів (схильність до самознецінення, нестачі Дорослого в мисленні та поведінці) та відстеження ефектів цих процесів. Також було узгоджено завдання свідомо виключати Знецінюючого Родителя, як з внутрішнього, так і із зовнішнього діалогу та покладатися натомість тільки на Цінуючого Родителя.

Увага до внутрішніх процесів та дбайливе ставлення до травми кожного у парі були тут дуже важливі. Трансакції є ключем до кращого розуміння цих процесів та допомагали усвідомленій роботі на бажаний результат. Враховуючи те, що фрагменти сценарію і травми відтворюються в наших погляджуваннях і в наших реакціях на отримані нами погляджування, мета тут – навчитися діяти поза засвоєними контрпродуктивними шаблонами. Щоб сприяти цьому, я запропонувала чуйно фокусуватися на погляджуваннях і емоціях, що викликаються ними і почати поводитися з собою з більшою дбайливістю, турботою та повагою. Наприклад, попросити свого партнера про підтримку та розуміння, а не продовжувати почуватися самотнім, незрозумілим та безпорадним.

Актуальні емоції Мері та Джона були названі та проаналізовані. У безпечному терапевтичному просторі їм стало можливо як усвідомлювати, так і відкрито висловлювати власні емоції разом з їх причинами, як вони їх суб'єктивно сприймали («Коли ти це зробив, я відчула злість», «Мені стало сумно, коли ти залишила мій телефонний дзвінок без відповіді» та ін.). Кожен із партнерів почав краще розуміти,

як саме його/її емоційні реакції суб'єктивно сприймаються іншим. Це призвело до кращого взаєморозуміння та прийняття один одного. Тенденція знецінювати та приховувати емоції була відкрито обговорена, як і сімейний сценарій, який кожен із них привносив у стосунки. Мері та Джон погодилися краще усвідомлювати свої емоції та їхні справжні причини та відкрито висловлювати їх один одному без знецінення та самознецінення.

Наприкінці першої сесії я попросила кожного з них знайти якийсь вчинок чи індивідуальну якість, яку він цінує в іншому і за яку хотів би висловити вдячність погладжуванням. Джон висловив свою вдячність Мері за її терпіння, оскільки його інтенсивна робота залишає їм набагато менше часу, ніж він хотів би проводити з нею; Мері дала фayne погладжування Джону за те, що він дуже добрий батько своєму синові. Умовою обміну погладжуваннями було те, що вони повинні бути повністю щирими та цілком вільними від знецінювання та самознецінювання; спочатку негативні емоції як Мері, і Джона перешкоджали цьому. Також відчуття невпевненості та дефіцит досвіду абсолютної щирості були спочатку помітні в обох і я акуратно висловила це спостереження у формі припущення. Коли вони підтвердили мій інтуїтивний здогад, я дала їм гарне погладжування за вже виявлену ними сміливість і відкритість, і це дбайливе сприяння допомогло їм продовжити чесно говорити про свої хворобливі рани та очікування. Так їхнє емоційне самопочуття покращало, що допомогло роботі над відновленням довіри один до одного.

Наступні сесії були присвячені розвитку сенситивності до формулювань, яка б допомогла Мері та Джону розпізнавати елементи знецінення в їх взаємодіях і формулювати висловлювання так, щоб вони були одночасно і не знецінюючими, і щирими. Модель за принципом цінності використовувалася ними на кожній сесії, що допомагало їм визначати, чи погладжування було сприйнято як знецінююче. Щоб сприяти їх усвідомленості щодо поведінкових проявів его-станів, мені іноді доводилося припиняти обмін трансакціями і запитувати: «Чи можете ви зараз визначити, з якого его-стану виходить це ствердження/питання?» і іноді мова заходила і про те, що саме спричинило ту чи іншу трансакцію. Чим більше ми спиралися на модель, тим легше і швидше кожен з них міг незнецінююче (пере-)формулювати власні висловлювання. Зумівши виключити Знецінюючого Родителя з комунікації, вони могли спостерігати, як стає можливим досягнення бажаного ефекту.

Багато знецінюючих трансакцій з минулого необхідно було проговорити, оскільки біль, гнів та смуток, спричинені їх попередніми взаємодіями, перешкоджали процесу взаємного зближення. Ми говорили про емоційний біль і про зв'язок між болем та незадоволеною потребою відчувати себе цінним. Почуття Мері були зачеплені, тому що вона відчувала ставлення Джона якби вона була для нього менш цінною, ніж його колишня дружина, але вона зовсім не могла говорити відкрито про це раніше («Я відчувала, що я для тебе менш важлива, ніж твоя колишня дружина та її очікування до тебе»). Це суб'єктивне сприйняття Мері було до того неочевидним для Джона, для

нього це був дуже важливий інсайт, як і можливість почути, як Мері висловлює тепер своє сприйняття відкрито та без знецінень.

Спочатку Мері була недостатньо відкрита, щоб говорити про свої інтенсивні емоції, які вона відчувала; вона приховувала свої емоції від Джона, бо боялася, що він не прийме її вразливість чи подумає, що вона «надто гостро реагує». Аналіз її сценарію показав, що схильність до самознецінення була присутня у Мері ще в її дитинстві і в попередніх відносинах, тому вона боялася «зруйнувати і ці відносини», що посилювало її самознецінюючі тенденції, що негативно позначалося на її взаємодії з Джоном. Джон усвідомив, що його старий страх відкидання був реактивований, коли Мері пішла від нього, і що він страждає більше, ніж був готовий визнати, і не міг знайти потрібних слів, щоб висловити це. А Мері інтерпретувала поведінку Джона, ґрунтуючись на власному сприйнятті та страху, що вона недостатньо важлива для Джона.

Джон, з його схильністю відчувати за собою «більшу відповідальність за свого сина» та зацікавленістю в нормальних відносинах з колишньою дружиною, не помічав бажання Мері бути почутою та залученою до прийняття рішень. Вона сприймала його неухважність як знецінення своєї значущості для Джона. Кілька разів Мері намагалася висловити йому своє бачення ситуації, але відчула, що він її не слухає та враховує лише думки своєї колишньої дружини та сина. Джон не усвідомлював, що Мері була цим зачеплена, і інтерпретував її реакцію як намір завдати йому дискомфорту, як схильна була робити його колишня дружина раніше.

На четвертій сесії обидва повідомили мені, що колишня дружина Джона більше не є «вибухівкою» у їхніх стосунках; Мері більше не відчувала себе виключеною та знеціненою. Це стало можливим через їх усвідомлену готовність залишатися у тут і зараз, не дозволяючи минулому втручатися в їхню взаємодію. Наступним кроком було навчитися відкрито і без знецінення висловлювати свої очікування, наміри, бажання, уподобання, емоції та думки. Така вільна від знецінень відкритість особливо потрібна через складність їхньої сімейної системи – необхідність спілкування з колишньою дружиною щодо сина Джона та часткової присутності сина в їхньому домі.

Як вони обидва розповіли мені наступного разу, спочатку взаємодія була неідеальною, але чим більше вони поклалися на модель за принципом цінності, тим легше було їм взаємодіяти і тим більше вони були задоволені результатами. Мері навчилася говорити: "Я хочу, щоб ти до мене прислухався, розумів мене і цінував" замість того, щоб уникати комунікації і потім карати Джона пасивно-агресивними способами; Джон навчився говорити «Ти мені потрібна» замість того, щоб приховувати від неї свою вразливість. Обидва усвідомили, що раніше знецінювали свої потреби, і тепер обидва навчилися задовольняти свої потреби без знецінення. Коли я допомогла Джону зрозуміти підґрунтя реакцій Мері та справжні мотиви, що стоять за ними, Джон сам став більше фокусуватися не на своєму відчутті покинутості та травми, а на емпатії та співпереживанні, які він відчував до Мері.

Коли Джон усвідомив, що Мері все ще хоче, щоб він дорожив нею, він усвідомив свою власну цінність у її очах і більше не відчував себе покинутим, пораненим та знеціненим нею, як раніше. Він попросив у Мері вибачення за свої дії, які спричинили їй біль. Мері відреагувала дуже позитивно і також попросила вибачення за те, що не була з ним повністю щира раніше. Не усвідомлюючи та не задовольняючи своєї потреби бути цінним в очах один одного, вони намагалися покарати один одного знеціненнями.

На п'ятому сеансі Джон сказав, що тепер він набагато ясніше розуміє, «як працюють відносини» і що він почувається набагато емоційно-стабільним та впевненим, тому що тепер він покладається на свою усвідомленість та свою відповідальність за свої дії та висловлювання. Вони обидва сказали, що, відколи вони більше не пригнічують свій гнів, вони відчують набагато більше ніжності один до одного. Чим менш знецінюються емоції та потреби у відносинах, тим більше в них комфорту та щирості.

Заклучна сесія показала, що обидва розвинули здатність до саморефлексії, автономії, індивідуальної відповідальності та сили і що вони стали почуватися ближче і набагато комфортніше один з одним. Мері повідомила, що її емоційні реакції «більше не турбують» її і що її нові самосвідомість та самооцінка допомогли їй також гармонізувати стосунки і на роботі.

Ефектом цього психотерапевтичного сеттингу було те, що з клієнтами було легко встановити порозуміння; кожен міг самостійно визначати, цінуючі чи знецінюючі погладження мають місце у комунікації і які емоційні ефекти вони викликають. Це допомогло «локалізувати» інтрапсихічне джерело поведінкових труднощів – Знецінюючого Родителя і навчитися довіряти всю виконавчу владу його протилежності – Цінуючому Родителю з його позитивним впливом на комунікацію і відносини. Така ясність є необхідною передумовою для подальших позитивних змін на шляху до бажаної справжньої автономії та повноцінних відносин.

Обговорення підходу

При реалізації цього підходу враховувалося правило трьох П (the three P: Permission, Protection and Potency): це Дозвіл, Захист (Crossman, 1966) та Сила (Steiner, 1968) від терапевта, що є передумовою позитивних змін та концептуально відповідає принципу цінності. Щоб бути достатньо дозволяючим та захищаючим, фахівець повинен мати потужного Цінуючого Родителя, який був би сильніший, ніж Знецінюючий Родитель клієнта, особливо в таких випадках, як необхідність протистояти іграм, заборонам і пов'язаним з ними глухими кутами клієнта.

Варто зазначити, що клієнт нерідко намагається «перевірити» допомагаючого фахівця – чи зможе Цінуючий Родитель фахівця, виявитися більш могутнім, ніж Знецінюючий Родитель клієнта, тобто чи здатний фахівець забезпечити достатній захист, прийняття, шанобливе і дбайливе ставлення до клієнта. Така спроба перевірки заснована на поширеному уявленні про те, що м'яка сила Цінуючого Родителя менш ефективна, ніж (руйнівна) сила Знецінюючого. Свідоме і постійне

цінуюче ставлення практикуючого спеціаліста "в обидві сторони" (і до себе і до клієнта) є хорошим засобом проти таких "перевірок" і дає можливість усвідомити і проаналізувати їх разом з клієнтом, що відіграє важливу посилюючу роль в терапевтичному альянсі.

Берн стверджував, що завдання терапії полягає у звільненні від необхідності повторного переживання ранніх сцен, пов'язаних зі сценарієм, і уможливити самостійно обраний спосіб життя. Бажане звільнення та автономія немислимі без психотерапевтичного відновлення відчуття окейності, яке є виразом сприйнятої індивідуальної цінності та гідності. Модель его-станів за принципом цінності може сприяти усвідомленню структурних, функціональних та поведінкових проявів его-станів і, таким чином, допомагати досягати бажаних позитивних змін.

Підхід за принципом цінності відбиває дух сучасної соціальної реальності у багатьох культурах, де є виражений суспільний запит на антидискримінаційну політику, інклюзивність і рівність: відчувати повагу до себе означає відчувати власну цінність. Підхід може добре працювати в освітньому ТА, особливо в рамках взаємодії з високочутливими особистостями (і їхніми батьками), як їх визначає Арон (Aron, 2016), допомагаючи створювати та підтримувати середовище, вільне від утисків та цькування, сповнене безпеки та співробітництва, а не силових ігор між дітьми та шкільним персоналом. Дослідження показали, що високочутливі хлопчики менше піддавалися віктимізації та були менш пригнічені або тривожні після шкільних інтервенцій з анти-булінгу (Nocentini, Menesini and Pluess, 2018).

Підхід за принципом цінності також може бути полем для досліджень. Цікаво було б вивчити емпірично, як проявляється взаємозв'язок між індивідуальною цінністю та здатністю застосовувати позитивну (неманіпулятивну) силу, а також взаємозв'язок між їхніми протилежностями – (само-)знеціненням та схильністю маніпулювати. Кількісні (на основі опитувальників зі шкалою Лікерта) або якісні дослідження можуть допомогти з'ясувати, як підхід за принципом цінності може бути корисним у психотерапевтичному, консультативному, освітньому та організаційному ТА.

Оскільки сучасне технічне оснащення дозволяє нейробіологам вивчати ефекти різних видів взаємодії на мозок людини, корисним може бути спостереження протікання процесів в мигдалеподібному тілі та всій лімбічній системі при переживанні цінуючих та знецінюючих поглядів. Також може бути цікаво вивчити, як індивідуальна цінність конструюється та сприймається в рамках культурних сценаріїв у різних культурах, і чи впливає та як саме культурний контекст на цінуючі та знецінюючі трансакції батьків у різних культурах.

Професіоналам, які працюють з парами, сім'ями та групами, може бути корисно розглянути теорію прихильності Боулбі як первинної потреби з погляду принципу цінності. Звісно ж, що не прихильність сама собою, а потреба бути цінним – бажаним об'єктом прихильності визначає стосунки та їх якість для тих, хто у них залучений. Свідомість щодо цієї потреби та уразливостей, пов'язаних з нею, може сприяти її

задоволенню дбайливо та відкрито та без звичних контрпродуктивних захистів, таких як емоційна недоступність, уникнення чи агресія.

Висновки

З початку 20-го століття було зроблено великий прогрес у психотерапії та у розумінні феноменів розвитку та психології відносин людини. Тепер ми маємо більш чітке уявлення про причинно-наслідкові зв'язки між психологічною травмою та її походженням і ці знання допомагають більш ефективно здійснювати терапію. Знання, які ми отримали про наслідки травми знецінення та про те, як вона підвищує вразливість у дорослих відносинах, можуть послужити гарною службою у вихованні дітей, а також у відносинах між батьками та їхніми (дорослими) дітьми. Представлена тут модель его-станів є «уточненням» існуючого інструменту, що допомагає розумінню міжособистісних феноменів.

Берн (Berne, 1972) говорив, що ми народжуємось принцями та принцесами, а процес написання сценаріїв робить нас жабами. Модель его-станів за принципом цінності відображає це проникливе спостереження: не щось природне, а те, що ми засвоюємо ззовні під впливом інших, змушує нас відчувати себе менш окейними і здібними, ніж ми є насправді і менш щасливими, ніж ми могли б бути. Саме знецінюючі і, отже, знесилюючі прояви Родителя змушують нас діяти проти наших природних потреб; потреба відчувати себе цінним у власних очах того, хто цінний нам – це наша вроджена потреба. Це тонке розуміння Берном того, як працює наша психіка, і зробило ТА свого часу настільки революційним та значним психотерапевтичним методом.

Докладніше про терапію відносин за принципом цінності – у книзі Ніжні як троянди, небезпечні як шипи. Терапія відносин за принципом цінності Видавництво Ростислава Бурлаки Київ, 2022

Lena Kornyeueva Ph.D., клінічний психолог, працює в одній з реабілітаційних клінік Німеччини та веде приватну практику психологічного консультування та терапії відносин. Розробила та провела емпіричне дослідження щодо негативної життєвої позиції як передумови авторитарної особистості. Кілька її книг видано німецькою, українською та російською мовами.

dr.kornyeueva@gmail.com

Література

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.
- Korņueyeva, L. (Корнєєва, О.) (2022). *Ніжні 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 Books.