

Запреты, с которыми мы живем

П. П. Горностай

Наша жизнь ограничена жизненным сценарием, который формируется с первых лет жизни человека. Важными элементами сценария являются сценарные запреты: мы все время неосознанно запрещаем себе многие чувства, действия, желания. В статье описывается психотерапевтическая работа с такими проблемами, основанная на синтезе транзактного анализа и психодрамы.

Свободны ли мы в своем поведении? Являемся ли мы авторами собственной жизни? Оказывается, мы во многом ограничены «жизненным сценарием», важными элементами которого являются запреты и предписания. Согласно им одни формы активности запрещаются, а другие предписывается обязательно осуществлять. Запреты и предписания первоначально исходили от родителей, но постепенно стали руководством к действию самого человека. Авторами этой концепции являются Роберт и Мэри Гулдинг (Goulding & Goulding, 1976).

В сценарии могут быть запрещены какие-то чувства или действия. Это означает, что в детстве такое поведение запрещалось, осуждалось, или создавались условия, когда проявлять его было невыгодно или попросту опасно. Вырастая, человек продолжает избегать такого поведения, как бы запрещая его сам себе. Например, человек может запрещать себе гневаться. Но так как эмоциональная энергия требует выхода, то он либо подменяет эту эмоцию какой-то другой (например, обидой), либо направляет гнев вовнутрь, гневается на самого себя. Это чревато различными последствиями от проблем в коммуникации до болезней (психосоматических заболеваний).

Один из самых страшных запретов – «Не существуй». Его получает ребенок, если, рождаясь, почему-то оказывается нежеланным. В дальнейшем у него формируется жизненный сценарий самоубийцы, который реализуется в таких деструктивных тенденциях, как алкоголизм, наркомания (медленное самоубийство), склонность к риску и опасным видам деятельности. Пример такого сценария был у поэта Владимира Высоцкого (подробнее об этом см. Горностай, 2006).

Павел Петрович Горностай – психолог, психотерапевт, психодраматист, транзактный аналитик; кандидат психологических наук, заведующий лабораторией малых групп и межгрупповых отношений Института социальной и политической психологии АПН Украины; президент Украинской ассоциации психодрамы.

E-mail: gorn@univ.kiev.ua Персональный веб-сайт: http://users.i.com.ua/~p_gorn/

То, что люди с такой судьбой иногда запрещают себе даже право на жизнь – это не просто метафора. В моем опыте психотерапевта немало случаев, когда клиенты из внешне благополучных семей (которых не бросали на улице и не оставляли в роддоме) получили в раннем детстве опыт непринятия родителями. Причин много, например, беременность, которая случилась «не вовремя», когда родители собирались разводиться, или вообще до брака, собственно и заключенного «по необходимости», из-за ребенка, который должен был родиться. Мать в сердцах может бросить маленькому ребенку что-то вроде: «Лучше бы ты не родился!», «Из-за тебя у меня жизнь наперекосяк!» или «Я бы не терпела эту сволочь (мужа), если бы не твое появление на свет». Даже если подобное и не произойдет, это постоянно «сообщается» ребенку выражением лица, настроением, жестами, позой и другими способами. Такие послания (а невербальные сигналы еще убедительнее формируют запреты, чем вербальные) для ребенка равносильны директиве «Не живи!». Узнав подобную информацию от клиента, я, как правило, задаю ему вопрос: «Бывало ли у Вас, чувство собственной ненужности, случались ли ситуации, когда не хотелось жить?» Практически все отвечали положительно, а у многих доходило и до реальных попыток самоубийства.

С запретами жить трудно, например, запрет «Не будь важным» заставляет постоянно думать о себе как о человеке ничтожном, не достойном внимания. Но запреты могут быть частично отменены позитивными директивами (они называются контрпредписаниями). Модель такого поведения называется «драйвером». Например, человек чувствует свою неважность, но если он все время стремится к совершенству, он может чувствовать свою значимость, следовательно, быть в состоянии комфорта. Таким образом, драйвер «Будь совершенным» снижает пагубность запрета «Не будь важным». Но это хорошо лишь на первый взгляд. На самом деле мы получаем условное благополучие. Пока человек выполняет условие сценария (например, стремится к совершенству), он благополучен. Как только он перестает его выполнять, он перестает быть таковым. Но ни одна директива не может выполняться постоянно. Следовательно, человек будет периодически попадать в ситуации неблагополучия, он будет рабом этого предписания, подчиняя ему всю свою жизнь. Это сродни алкогольной или наркотической зависимости, от нее нужно избавляться.

Как научиться снимать ненужные запреты? Для этого существует много интересных методик, основанных на синтезе трансактного анализа и психодрамы. Но запрет нельзя снять просто так, как старое пальто. Сценарные запреты глубже нашего сознания и не сводятся к знанию того, что «можно» и чего «нельзя». Взрослый человек может дать себе разрешение, осознав свои ограничения, но это возможно лишь в обычных ситуациях, да и то не всегда. Взрослые решения связаны с поздними элементами сценария, а в стрессе, как известно, человек регрессирует, и возвращается к его более ранним стадиям. Например, он может превратиться в травмированного «ребенка»

вместо того, чтобы, трезво оценивая обстоятельства, справиться с ситуацией. Но можно «вернуться» в тот далекий период детства, когда был наложен запрет, и психодраматически «переиграть» его заново. Можно повторить любую сцену, даже собственное рождение, если оно было сопряжено с неприятием ребенка миром, людьми, а затем и самим собой.

Не все запреты являются сценарными, существуют «Взрослые» запреты, то есть такие, которые человек сам для себя формулирует. Они, как правило, сопряжены со Взрослым, а не с Детским эго-состоянием, человек сам может взять на себя ответственность за принятие решения, и у него не будет возникать внутренний барьер всякий раз, когда он этот запрет нарушает. Взрослый творчески перерабатывает жизненный опыт и всегда трезво оценивает ситуацию, он не теряет контакта с реальностью, со «здесь-и-теперь».

Сценарные или «Родительские» запреты в отличие от «Взрослых» являются абсолютными, они не могут подвергаться сомнению и ревизии. Мотивы действий, связанных с такими запретами, как правило, не осознаются, просто человек как бы является ведомым какой-то высшей силой. При попытке нарушить такой запрет человек как минимум ощущает дискомфорт, чувство вины, иногда какие-то телесные ощущения. В более серьезных случаях при нарушениях сценарных запретов может наступать так называемая сценарная расплата, например в форме психосоматических заболеваний. Иногда человек даже не догадывается, что у него есть запреты. Например, он может считать, что ему совершенно не свойственна агрессивность, в тоже время он просто он запретил себе даже думать о том, что она у него может возникнуть.

Разумеется, не все запреты являются плохими. Во многих из них заложены ценные моральные принципы, такие, например, как христианские заповеди «Не убий!», «Не укради!». Эти заповеди тоже являются «Родительскими» запретами, где абсолютным Родителем выступает Бог. В данной статье речь шла совсем о других запретах, о тех, которые мешают человеку жить и самореализоваться. В любом случае гораздо лучше, когда человек сам решает, в какой ситуации и как себя ограничивать, сам является субъектом своей судьбы, а не слепым исполнителем воли внутреннего «Родителя».

Литература

- Горностап П. П.* Охота на волков, или Психодрама Владимира Высоцкого // Психодрама и современная психотерапия. – 2005. – № 4. – С. 4-14.
- Goulding R., Goulding M.* Injunctions, decisions, and redecisions // Transactional Analysis Journal. – 1976, Vol. 6, No 1, P. 41-48.