

ОБЕСЦЕНИВАНИЕ*

Кен Мэлор, Эрик Шифф

**Более полное представление данного материала появится в работе Schiff, J., et. al. The Cathexis Reader: Transactional Analysis Treatment of Psychosis. Harper and Row, New York, в печати.*

*Перевод Ирины Потаповой
Редактор Елена Соболева*

С момента публикации статьи «Пассивность» Аарона и Джеки Шиффов было сделано несколько значимых разработок в понимании и конфронтации обесценивания в терапии. Цель данной статьи – представить эти разработки.

Обесценивающий человек думает или действует так, словно какой-либо аспект его собственной личности, личности других людей или реальности является менее значимым, чем это есть на самом деле. Их воздействие снижается, как правило, целенаправленно, чтобы поддерживать референтную систему (систему мировоззрения), играть в игры, усиливать сценарий и стремиться осуществить, или подтвердить симбиотические отношения с другими.

Обесценивание – это внутренний механизм, который опознается по транзакционным и поведенческим сигналам. К таковым причисляют четыре вида пассивного поведения, скрытую природу транзакций в играх и/или действие личности в одной из трех позиций Треугольника Карпмана (Karpman Triangle).² Подобные факторы являются внешними проявлениями обесценивания; они включают обесценивания, но сами по себе обесцениваниями не являются. Это разграничение важно для терапии.

Терапия обесценивания проходит согласно четырем общим шагам. Она начинается с внешнего фокуса, продвигается к внутреннему, и завершается их интеграцией. Первый шаг состоит в том, чтобы помочь личности идентифицировать поведение и транзакции, которые являются результатом обесценивания.

Здесь фокус направлен на внешние проявления. Второй шаг – помочь личности идентифицировать области, типы и способы обесценивания. Здесь фокус обращен на происходящее в уме человека. Третий шаг нужен для того, чтобы человек соприкоснулся со своим вкладом в обесценивание с целью перенаправления энергии и осознания вещей такими, каковыми они есть. Здесь фокус является внутренним и обращен на то, что мотивирует личность использовать данный механизм. Заключительный шаг нацелен на помощь человеку в увеличении своего вклада в не обесценивающее поведение и получении положительного подкрепления от последствий своего поведения.

На практике эти шаги следуют в более-менее определенном порядке и он, по-видимому, является важным. Тем не менее, терапия заключается скорее в последовательных акцентах на каждом шаге, чем в строгом порядке следования, потому что часто возникает необходимость вернуться назад или продвигнуться вперед – по мере того, как углубляется осознание личности, и изменяется его/ее поведение.

ОБЛАСТИ, ТИПЫ И СПОСОБЫ

В Институте Катексиса мы выделили три области, в которых люди обесценивают, три типа обесценивания и четыре способа обесценивания для каждого типа.

Человек может обесценивать в любой из трех областей: какой-либо аспект себя, других или ситуации реальности.

Более конкретно, человек может обесценивать: свои собственные чувства, ощущения, мысли или действия; чувства, ощущения, мысли или действия других людей; или некоторые факторы в ситуации окружающей их реальности.

Примеры каждого из видов приведены в таблицах 1, 2 и 3.

Три типа обесценивания – это обесценивания *стимулов*, *проблем* или *воз-*

можностей. Каждый из них может обесцениваться четырьмя различными способами: *существование*; *значимость*; *возможность изменений* и *личное отношение* людей к вышеназванным типам.

Стимулы. Любые внутренние стимулы – такие как чувства или ощущения – или внешние стимулы – такие как признаки дистресса у другого человека – могут обесцениваться.

Тип и способ	Область	Пример
Стимулы	Я (Self)	"Я не сержусь (не ощущаю голода, боли)", сказано рассерженным (голодным, поранившимся) человеком.
	Другие	"Ты не давал мне поглаживаний", сказано тем, кому только что дали поглаживание.
	Ситуация	"Я прекрасно вижу", сказано водителем в густом тумане.
Значение стимулов	Я	"Не обращай внимания; Я всегда сержусь", сказано в ответ на отдельную провокацию.
	Другие	"Ты не хотел давать мне поглаживание; ты думал, что должен".
	Ситуация	"Я всегда вожу на скорости 50 миль в час в густом тумане".
Изменяемость	Я	"Я всегда сердит, мой отец и дед были такими же. Это наследственное".
	Другие	"Неважно, что происходит, ты всегда даешь мне такие поглаживания".
	Ситуация	"Я знаю, что туман густой, но у меня назначена встреча".
Способность реагировать по-другому	Я	"Я знаю, люди меняются, но я всегда буду сердитым".
	Другие	"Мне не нравится то, что ты делаешь, но ты не изменишься".
	Ситуация	"Я не могу изменить встречу из-за тумана".

Таблица 1. Обесценивание стимулов по области и способу

Они могут обесцениваться четырьмя способами:

Личность обесценивает существование стимулов как таковых. Он/она не осознает их.

Обесценивается значимость стимулов. Личность осознает их, но неверно истолковывает их значимость для себя, других или в отношении ситуации.

Обесценивается изменяемость стимулов. Личность осознает их, понимает их значимость, но рассматривает их как

неизменные или неподлежащие изменению.

Обесценивается способность личности реагировать на стимулы иначе. Осознавая стимулы, их значение и их изменяемость, личность обесценивает способность – свою или другого человека – изменять стимулы.

Примеры приведены в Таблице 1. Обесценивание стимулов тесно связано с осознанием личности, с тем, что он/она думает об осознании, и что он/она делает с этим.

Тип и способ	Область	Пример
Проблемы	Я (Self)	Кто-то заболел или поранился, но продолжает действовать так, будто ничего не случилось. "Я в порядке".
	Другие	Люди, игнорирующие дистресс другого человека: "Он/она в порядке".
	Ситуация	Человек, который ведет машину с неисправными тормозами, как будто с ними всё в порядке.
Значимость проблем	Я	"Со мной не происходит ничего серьезного, я всегда жил с болью (всегда был болен) со времени"
	Другие	"Он/она всегда плачет (всегда болеет, злится)", высказано в ответ на страдание другого человека.
	Ситуация	"Тормоза обычно плохо работают после пробега 30,000 миль".
Разрешаемость проблем	Я	"Никто ничего не может сделать с моей болью (болезнью)".
	Другие	"Для него/нее (с ним/ней) ничего нельзя сделать".
	Ситуация	"Тормоза всегда изнашиваются, это нельзя остановить".
Способность решать проблемы	Я	"Я ничего не могу сделать со своей болью (болезнью)".
	Другие	"Я (он/она) ничего не могу(т) сделать с моим (его/ее) дистрессом".
	Ситуация	"Я ничего не могу сделать с тормозами, я не механик".

Таблица 2. Обесценивание проблем по области и способу

Проблемы. Люди определяют проблемы, используя информацию (стимулы) о себе, других и о ситуациях. Поэтому, если люди обесценивают какой-либо из стимулов, важных для определения проблемы, они, вероятно, обесценят проблему или какой-то ее аспект. Таким образом, существует связь между обесцениванием стимулов и обесцениванием проблем. Четыре способа обесценивания проблем таковы:

Наличие проблемы полностью обесценивается. Доступная информация (стимулы) не используется вообще или не используется надлежащим образом для определения наличия проблемы.

Обесценивается значимость проблемы. Проблема обнаружена, но ее значимость для самого индивидуума, другого человека или для ситуации определена неверно.

Обесценивается разрешаемость проблемы. Определив проблему и ее значимость, человек полагает, что никто ничего не может сделать.

Обесценивается способность личности решить проблему. Есть проблема, она значима, она может быть решена, но не мной, им или ею.

Использование людьми своего осознания для определения проблем, обдумывание решений и представление о том, что они или другие могут сделать, чтобы решить проблемы, – всё подвергается этим обесцениваниям. Примеры даны в Таблице 2.

Возможности. Возможности важны для решения проблемы; они также могут быть значимы сами по себе. Когда возможности связаны с решением проблем, на их обнаружение будет влиять и используемая информация (стимулы) и способ определения проблемы. Обесценивание стимулов, существенных для определения проблемы – или обесценивание проблемы любым способом – вероятно, приведет к какой-либо форме обесценивания возможностей. Следовательно, с учетом конкретной ситуации,

обесценивание стимулов, проблем и возможностей будут идти рука об руку.

Четыре способа обесценивания возможностей таковы:

Наличие возможностей обесценивается полностью. Люди полагают, что не существует других способов мышления, чувствования, восприятия или действия, чем те, о которых они уже осведомлены.

Обесценивается значимость возможностей для решения проблем или для достижения целей. Человек осознает возможности, но обесценивает их важность относительно своей проблемы или цели.

Обесценивается осуществимость возможностей. Человек осознает возможности и их значимость, но обесценивает их осуществимость из позиции: "Никто не рассматривает это как реальную возможность".

Обесценивается способность личности действовать в соответствии со своими возможностями. Возможности есть, они значимы и осуществимы, но не для самой личности или кого-либо другого.

Обесценивание возможностей влияет на то, что человек думает о решениях проблемы и о способах достижения целей, и на его мнение о действии, которое он сам или другие могут совершить в отношении проблем и целей. Примеры этих обесцениваний приведены в Таблице 3.

ИЕРАРХИИ ОБЕСЦЕНИВАНИЯ

Каждый тип обесценивания иногда может быть единственным фокусом внимания в терапии. Однако, в Институте Катексиса фокус обычно сосредоточен на всех трех, потому что они очень тесно связаны. Таблица 4 является кратким изложением трех типов и способов обесценивания, отражающим три важных иерархических отношения между ними. Первое – это вертикальная иерархия обесценивания (вертикальная стрелка в таблице): Для каждого типа обесценивания в таблице, обесценивание любым способом обычно включает

обесценивания всеми способами, расположенными ниже. К примеру, если обесценивается значимость, то возможности изменения и личные способности также будут обесценены. Второе – это горизонтальная иерархия (горизонтальная стрелка в таблице): рядом с определенным способом в таблице, обесценивание любого типа включает обесценивание всех типов, расположенных справа. Это объясняется тем, что стимулы являются более значимыми по сравне-

нию с проблемами, а стимулы и проблемы обладают большей значимостью, чем возможности. Проблемы не могут быть определены или решены, если необходимые стимулы были обесценены; возможности, посредством которых можно было бы решить проблемы, невозможно определить или осуществить, если проблемы не были адекватно определены, а стимулы, необходимые для определения возможностей, не были соответствующим образом учтены.

Тип и способ	Область	Пример
Возможности	Я (Self)	"Я должен держать свой гнев (свои мысли) при себе".
	Другие	"Он собирался ударить меня; единственное, что я мог сделать, это ударить его первым".
	Ситуация	"Нам нужны деньги на ковры; мы не можем позволить себе отпуск".
Значимость выборов	Я	"Разговоры о моем гневе (о моих мыслях) ничего не изменят".
	Другие	"Даже если бы я заговорил с ним, он бы всё равно меня ударил".
	Ситуация	"Я всё равно буду уставшим, даже если возьму отпуск".
Осуществимость возможностей	Я	"Никто не сможет говорить о своем гневе (своих мыслях), если он никогда этого не делал".
	Другие	"Никто не может просто говорить, когда его собираются ударить".
	Ситуация	"Люди в нашем положении не могут уходить в отпуск".
Способность действовать в соответствии с возможностями	Я	"Другие могут получить что-то, говоря о своем гневе (своих мыслях), но не я (он/она)".
	Другие	"Человек, который намеривается кого-то ударить, не собирается говорить".
	Ситуация	"Я (он/она) – не из тех людей, которые берут отпуск".

Таблица 3. Обесценивание возможностей по области и способу

Третья иерархия является диагональной (диагональные стрелки): обесценивание в любой точке таблицы включает обесценивание по способу, расположенному ниже и по типу, указанному слева, а также по способу, расположенному над ней и по типу, указанному справа. Существует некоторая эквивалентность между обесцениваниями, которые расположены по диагоналям. В целом, они связаны следующим образом: во-первых, если обесценивается значимость стимула, он не будет сам по себе определен как проблема и, соответственно, не будет включен в определение проблемы; и, наоборот, при обесценивании проблемы, должно быть, была обесценена значимость какого-то стимула. Мать, которая игнорирует плачущего ребенка (обесценивает проблему), например, обесценивает плач (стимул) или его значимость. Во-вторых, если стимулы, определены как неизменные, это повлияет на определение значимости проблемы, а поскольку изменяемость стимулов и/или значимость проблем обесцениваются, возможности не имеют значения. С другой стороны, когда обесцениваются возможности, значимость проблемы тоже обесценена – по крайней мере, в той степени, что проблема не рассматривается как значимая настолько, чтобы искать возможности для ее решения, и возможность изменения также обесценивается. Например, мать, которая реагирует на плач ребенка так: "Он всегда плачет в одно и то же время дня" (обесценивание значимости проблемы), не ищет какой-либо иной причины ежедневного плача ребенка (обесценивает изменяемость стимулов), и поэтому не обдумывает другие способы действий (обесценивает возможности). В-третьих, в случае обесценивания способности людей реагировать на стимулы по-разному, все кажется неразрешимым (за исключением, случайного решения проблемы); таким образом, возможность решения проблем и, следовательно, зна-

чимось любых возможностей, которые могли бы помочь решить проблему, также обесценивается. И наоборот, личность, обесценивающая значимость возможностей, часто из позиции, «а в чем смысл?», будет обесценивать разрешаемость проблем и способность людей меняться. Наконец, люди, обесценивающие способность человека решать проблемы, не принимают во внимание то, что реальные возможности существуют (являются осуществимыми), и если человек не учитывает, что для него, для нее или для других есть осуществимые возможности, способность личности решать проблемы также обесценивается.

В большинстве случаев оказывается, что у детей, которые росли в семьях, где обесценивание систематически происходит на уровне позиций верхнего левого угла таблицы или на близлежащих уровнях, развивается наибольшая патология.

ТЕРАПИЯ

Осознавая диагональ в Таблице 4, вдоль которой человек обесценивает, интервенция может быть спланирована таким образом, чтобы не попасть на диагональ или в область под ней. Если обесценивание не располагается выше диагонали, интервенция, скорее всего сама будет обесценена. Фокус терапии должен перемещаться от верхнего левого угла к нижнему правому углу таблицы. Фазы терапии обозначены в Таблице 4 заглавными буквами Т. Каждая фаза затрагивает различные, хотя и связанные задачи.

Задачи терапии. Т₁, осознание (внутреннее, внешнее); Т₂, значимость осознания, определение проблемы; Т₃, осознание изменения, определение значимости проблемы, определение возможностей; Т₄, осознание личного изменения, определение решений проблемы, определение соответствующих возможных действий; Т₅, осознание личных способностей, выбор осуществимых

возможностей; T₆, осознание способности действовать, действие.

В задачах, требующих внимания, происходит постепенный переход от осознания, к различным аспектам суждений об осознании, к действиям в соответствии с ним. Потенциальной задачей на протяжении всего лечения является использование человеком расстройств мышления.³

Наконец, часто бывает важно разграничивать две разные причины обесценивания. Первая – это вклад человека в игры и в усиление его/ее сценария. Од-

нако подчас люди также обесценивают, когда не обладают информацией или опытом, необходимыми для определения значимости, знаний о возможностях изменения или знаний о потенциальной возможности меняться – своей собственной и других людей. Предоставления информации или структурирования ситуаций, которые обеспечили бы необходимый опыт, часто бывает достаточно в подобных случаях, в то время как нечто большее требуется, чтобы справиться с причинами, основанными на сценарии.

Способ	Тип		
	T ₁	T ₂	T ₃
Наличие	Стимулы	Проблемы	Выборы
Значимость	Значимость стимулов	Значимость проблем	Значимость выборов
Возможности изменения	Изменяемость стимулов	Разрешаемость проблем	Осуществимость выборов
Личные способности	Способность личности реагировать по-другому	Способность личности решать проблемы	Способность личности действовать в соответствии с выборами

*Выражаем нашу благодарность Джоэлу Фишману за его помощь в наименовании способов (modes).

Таблица 4. Обесценивание: Типы, способы, и иерархии.

ПРИМЕР ТЕРАПИИ

Мэри, 25 лет, не чувствовала гнева, хотя часто прибегала к насилию (обесценивание: стимулов, я, уровень существования), и она не осознавала гнева других (обесценивание: стимулы, другие, уровень существования). Первая фаза (Т₁) терапии была направлена на то, чтобы помочь ей соприкоснуться с соответствующими стимулами. Ей показывали изображения разгневанных людей и говорили принимать гневную позу, когда она сообщала, что разгневана. Эти и другие программы помогли ей научиться чувствовать гнев и осознавать, когда его испытывали другие люди.

На следующей фазе (Т₂) с ней работали над значимостью ее собственного гнева и гнева других. По мере возникновения ситуаций, обсуждались причины гнева и определялись проблемы, которые возникают из-за нераспознавания ее собственного гнева или гнева других людей. Например, "Люди гневаются по каким-то причинам, и если ты знаешь причины, ты можешь что-то с ними сделать". Это привело к следующей фазе (Т₃). Ее фокус был на том, как чувства людей изменяются в разных ситуациях, как это меняет природу (значимость) гнева (проблемы) для и нее и для других, и какие есть возможности (например, разговор вместо насилия) в обращении со своим гневом в разных ситуациях.

За этим последовала фаза (Т₄), в фокусе которой была способность людей изменять свои реакции на гнев и рассмотрение решения проблем, вызывающих его, с использованием ряда различных (значимых) выборов, связанных с ними. На этой стадии она была способна чувствовать гнев, начала определять причины своего гнева и признавать соответствующие возможности. Например: "Если я скажу ему, что сержусь, возможно, он перестанет так скверно относиться ко мне".

Далее, она узнала, что может иметь дело со своим гневом (люди могут решать проблемы), хотя она всё еще полагалась на энергию других людей, которая мотивировала ее. На этой фазе (Т₅) она обнаружила, что возможности, которые она обрела, чтобы управляться с гневом, были осуществимы. Говорить о причинах своего гнева и делать что-то эффективное означало, что она и другие перестали гневаться.

Заключительная фаза (Т₆) была завершена, когда она действовала по своей собственной инициативе, чтобы сделать что-то со своим гневом, или с гневом, который она вызвала в других. Она больше не обесценивала свою способность действовать в соответствии со своими возможностями.

РЕЗЮМЕ

Обесценивание подлежит категоризации в терминах трех *областей* (я, другие и ситуация), трех *типов* (стимулы, проблемы и возможности) и каждый из них может обесцениваться *четырьмя способами* (существование, значимость, возможности изменения и личные способности). Рассматривая эту категоризацию обесцениваний как целостную структуру, в ней можно обнаружить три иерархии обесценивания, которые позволяют пациенту и терапевту работать в упорядоченной последовательности над задачами в процессе терапии так, чтобы сама по себе терапия не была обесценена.

Кэн Мэллор, обладатель диплома в области социальных наук, является предварительным обучающим членом МАТА и директором службы Северного Института Катексиса, в Аламо, Калифорния. Эрик Шифф является предварительным обучающим членом МАТА и докторантом, обучающимся в Калифорнийской Школе Профессиональной Психологии, Лос-Анджелес.

ССЫЛКИ

1. Schiff, A. and Schiff, J. "Passivity," *Trans. An. J.*, 1:1, January 1971, p. 71.
2. Karpman, S. "Fairy Tales and Script Drama Analysis," *Trans. An. Bull.*, 7:26, April 1968, p.39.
3. Parker, P. "Summer Conference Proceedings. Part I: Development of the Adult," *Trans. An. Bull.*, 9:36, October 1970, p. 136.