

To cite this article: Lis Heath & Steff Oates (2015) To Change or Not to Change, Transactional Analysis Journal, 45:2, 91-103, DOI: 10.1177/0362153715588522

Розміщення статті у бібліотеці УАТА здійснено з дозволу Taylor & Francis через сайт <http://www.tandfonline.com>](<http://www.tandfonline.com>) від імені Міжнародної асоціації транзакційного аналізу.

Перекладач: Гудкова О., член УАТА

Рецензент: Яворська Г – канд.псих.наук, сертифікована психотерапевтка, тренерка, супервізорка (ТСТА (п), член УАТА

ЗМІНЮВАТИСЯ ЧИ НІ

Ліз Хіс та Стефф Оутс

Анотація

У цій статті розглядаються питання

Ця стаття досліджує, як у Транзакційному аналізі надмірне фокусування на змінах, а також на аналізі чи уникненні ігор, може призводити до втрати важливих і термінових психотерапевтичних процесів. Автори не підтримують усталений підхід до роботи з іграми, визнаючи, що запропонована антитеза часто стає основою для формування нової доктрини. Натомість вони окреслюють два шляхи осмислення потреби клієнтів у збереженні внутрішньої рівноваги та пов'язують це з теорією ігор. У статті розглядається діалектика між інтерперсональним аналізом ігор і значущістю надання більшого простору інтрапсихічним процесам клієнтів.

Ключові слова: зміна, гра, психологічна рівновага, психологічна стабільність, опір, захист, перевага, марсіанське мислення, проекційна ідентифікація, внутрішньопсихічна напруга

Транзакційний аналіз розроблявся у середині ХХ століття як частина гуманістичного психологічного руху. Карл Роджерс і Абрахам Маслоу разом з Альфредом Адлером та Ролло Меєм запропонували систему цінностей, яку вважали відмінною від тієї, що була закладена у Психоеаналізі. Ці цінності, пов'язані з саморозвитком і самопізнанням, включали вищі людські мотиви, зокрема самореалізацію. Автором цього терміна є Курт Гольдштайн, німецький невролог і психіатр, який використовував його для опису досягнення індивідом найвищого потенціалу (Modell, 1993). Роджерс, Маслоу, Адлер і Мей розглядали гуманістичну психологію як альтернативу Психоеаналізу, що, на їхню думку, надто зосереджується на невробах і патологіях, а також біхевіоризму, який вони сприймали як надмірно механістичний підхід (Reber, 1985, с. 330). Водночас Ерік Берна (Berne, 1966) піддавав Психоеаналіз критиці, пропонуючи натомість надихаючі ідеї, такі як: кожен має здатність мислити; людина сама обирає свою долю; і рішення можуть бути змінені.

Ми також висловлюємо виклик - цього разу ідеям, які сьогодні домінують у Транзактному аналізі. Нас турбує стійка тенденція переоцінювати позитивні зміни (зокрема ті, що підтримуються самим практиком), а також ціннісні судження щодо того, що вважається «здоровим», а що - ні, у процесі навчання та застосування ТА. Ми прагнемо стимулювати роздуми та обговорення стосовно важливості потреби клієнта підтримувати свою фізіологічну та психологічну рівновагу.

Ми досліджуватимемо, яким чином надмірний ентузіазм психотерапевта щодо змін, а також його прагнення аналізувати, розуміти чи навіть зупиняти ігри може впливати на клієнта або втручатися в його процеси.

Ми стверджуємо, що коли психотерапевт виявляє ширший інтерес і приділяє увагу важливості підтримання рівноваги, це створює умови для більш природного розвитку клієнта. Ми також виступаємо за гнучкість у роботі з

іграми і цінуємо створення простору для дослідження внутрішнього світу клієнта та його інтерперсональної динаміки.

Огляд робіт та підготовка сцени

Напруга між прагненням клієнта змінитися та бажанням залишити все, як є, стала предметом численних рефлексій відтоді, як її окреслив З.Фройд. Він визначив опір змінам - або ж захист - як наріжний камінь психоаналітичного процесу та пов'язав його з фундаментальною потребою психіки у стабільності (Freud, 1922/1955). Подібно до того, як окрема людина переживає цю внутрішню суперечність, у межах різних психоаналітичних модальностей також існує напруга у ставленні до прагнення змін і схильності до збереження захисту. Чи розглядається зміна як цінність, а захист - як патологія? Чи, навпаки, сам захист вартий дослідження і шанобливого ставлення? Чи можливо - і чи варто - руйнувати оборону, або ж її слід пом'якшити?

Ця подвійність - це напруження між протилежностями, які водночас взаємовиключні й водночас взаємопідтримувальні. Ми спостерігаємо цю динаміку в усіх аспектах життя: добро/зло, життя/смерть, тепло/холод тощо (Ogden, 1992). У Транзакційному аналізі діалектичну напругу між «одужанням» і «прогресом» виразно окреслив Берн, який недвозначно віддавав перевагу першому: «Транзактний аналіз зацікавлений в одужанні, а не в прогресі» (Берн, цит. за Haimowitz & Haimowitz, 1996, с. 116). Ми можемо тлумачити наголос Берна на «одужанні» як на синонім до змін. Таким чином, він вступав у полеміку з психоаналітичним підходом, який, на його думку, був надмірно зосереджений на прогресі.

У своїй алегоричній, навіть цинічній історії про людину зі скалкою в пальці Берн висловлює зневагу до фахівців, які, замість витягти скалку, зосереджуються на дослідженні її походження (Berne, 1971, с. 11). Водночас відомо, що сам Берн розглядав структурний аналіз як підготовчий етап до Психоаналізу (Pesc, 1978, с. 206). І хоча могло здатися, що він «вилив дитину

разом із водою» - категорично відкинув психоаналітичну традицію, - у більшості своїх робіт він послідовно демонструє усвідомлення цінності подальшого аналізу, за умови, що збережено чіткий соціальний контроль.

Ми цінуємо бернівську двозначність, оскільки вона дозволяє зберігати гнучкість у роздумах. Так, у певних аспектах ми погоджуємося з Берном (Berne, 1961) і розглядаємо соціальний контроль (де Дорослий має лідерство у взаєминах із собою та з іншими) як початковий етап лікування. Водночас ми ставимо під сумнів, чи не перетворюється такий підхід на шаблон, особливо тоді, коли значну частину часу й уваги варто було б спрямувати на глибше осмислення проблеми клієнта.

У межах ТА часто відчувається тиск зробити вибір між класичним і реляційним підходами. Ми вважаємо, що обидва є цінними. Замість обирати один бік, слід пам'ятати про право на вибір: з цим клієнтом, у цій фазі, я - лікар чи священник? Я - батько, колега, експерт, супутник? Я - місіонер чи антрополог? (Haimowitz & Haimowitz, 1996). Визначити себе в термінах «що я роблю» і «ким я є» для клієнта буває непросто, адже наш підхід - радше про ставлення, динамічну сутність і постійну змінність моменту та стосунків. Корнелл (Cornell, 2010) звертав увагу на, на його думку, невирішений конфлікт у працях Берна - «пожиттєву напругу між психологічною силою прагнення та пристосуванням» (с. 243). Це викликає запитання: чи не надмірний наголос на досягненні соціального контролю та особистої сили може знецінювати або витісняти глибші, ще не сформульовані бажання та прагнення? Вудс (Woods, 1996, 2000, 2001, 2002) слушно наголошував на важливості не поспішати «зупиняти» гру, адже проєктивна ідентифікація розкриває несвідомий захисний механізм, який є значущою формою комунікації. Подібно до Вайля (Weil, 1985), який зазначав: «супротив - це найкращий із доступних, на думку клієнта, варіантів» (с. 159), ми також зацікавлені в дослідженні опору до змін - і в тому, що саме він може нам розповісти. Бері та Хаффорд (Bary & Hufford, 1997) зазначали, що «гомеостаз, підтримуваний цими моделями, такий же

необхідний для виживання, як повітря і вода» (с. 38). Ми цінуємо це формулювання і надихаємося ідеями Терлато (Terlato, 2001), який закликав змістити акцент із аналізу вторинної вигоди на дослідження глибинної мотивації (с. 112) - і запропонував переосмислити терапевтичну цінність захисту, виявленого в іграх.

У цій статті ми запрошуємо практиків долучитися до процесу глибшого спільного дослідження з клієнтом - щоб розпізнати і зрозуміти часто неартикульовану, проте надзвичайно важливу форму спілкування. Такий підхід формує щире зацікавлення та співчуття до тих клієнтів, яких поспішно або несправедливо класифікували як «важких» чи «проблемних». На наш погляд, подвійність означає відкритість до множинного тлумачення - і саме ця відкритість створює гнучкість і потенційний простір для нового. Невирішене може бути джерелом тривоги, але водночас - і джерелом творчості, якщо напругу вдається витримати.

Важкий клієнт

Оскільки Транзакційний аналіз часто розглядається як модель прийняття рішень, заснована на теорії сценаріїв, центральним елементом його філософії є переконання: людина може *ухвалити рішення змінитися*. Утім, для деяких клієнтів зміни виявляються складними. Робота з ними часто набуває повторюваного характеру і може супроводжуватися відчуттям дискомфорту. Як ми це пояснюємо? Чи звинувачуємо себе в недостатній ефективності? Чи, можливо, вважаємо клієнта «проблемним»?

Ми запрошуємо обміркувати це питання.

Теорія ігор у ТА походить із психоаналітичної концепції захисту (Berne, 1961, 1964, 1966). Запропонована Еріком Берном, вона дала глибоке й практичне розуміння міжособистісної динаміки. Його яскравий, дотепний стиль із нотками гумору допомагає розпізнавати й класифікувати ті повторювані

патерни поведінки, після яких люди знову й знову залишаються з відчуттям дискомфорту або незадоволення.

Проте справжнім внеском Е. Берна стало те, що він *операціоналізував* способи розігрування людьми власних життєвих сценаріїв. Фахівців у Транзакційному аналізі навчають аналізувати ігри за допомогою ігрової формули (Berne, 1972, с. 24), відомої також як формула G: перший хід → хід у відповідь → внутрішній відгук → переключення → збентеження → розплата. Крім того, у підготовці використовуються трикутник Карпмана (Karpman, 1968) та Транзакційний аналіз ігор, що дозволяють виявляти «серію додаткових прихованих транзакцій, які ведуть до чітко передбачуваного результату» (Berne, 1964, с. 44). У такий спосіб акцент у ТА поступово змістився в бік роботи з психологічними захистами. Вудс (Woods, 1996), посиляючись на Новея (Novey), зазначав, що ТА розробив ефективні стратегії для виявлення та блокування першого ходу гри, що дає змогу оперативно переривати сценарні патерни. Таким чином, метою терапії стало посилення усвідомленості, здобуття соціального контролю та уникнення участі в психологічних іграх.

У цьому дусі в нашому ранньому навчанні ігри розглядалися як щось руйнівне й деструктивне - як патерни, що заважають жити, погіршують самопочуття й посилюють сценарій. Їх слід було контролювати. Така поведінка ставала патологізованою і визначалася як ігрова. Цей підхід допомагав клієнтам ставати більш функціональними, а терапевтам - уникати складних динамік перенесення та контрперенесення.

Між таборами

Нещодавній розвиток реляційної парадигми в Транзакційному аналізі поставив під сумнів традиційне розуміння психологічних ігор. Статрідж (Stuthridge, 2006) критично переосмислює класичний підхід, зазначаючи: «[Берн] заохочував психотерапевтів діяти подібно до Марсіаніну (спостерігача

з Марсу) (Berne, 1966, с. 84), який об'єктивно й відсторонено ідентифікує обізнювання, ігри та сценарії клієнта. Застосовуючи класичний підхід або підхід повторного рішення, психотерапевт вступає в конфлікт із прийняттям гри, тим самим відкидаючи перенесення; фахівець залишається в безпеці - на Марсі, поза відносинами» (с. 277).

Цей погляд став важливим викликом для сучасної практики: мислення «неначе з Марсу» може слугувати формою психологічного захисту самого терапевта, який уникає емоційної залученості у взаємини з клієнтом.

Утім, існують ситуації, коли психотерапевт, залишаючись у безпечній позиції «на Марсі», може надати клієнту автентичну підтримку - не уникаючи перенесення, а, навпаки, поглиблюючи й осмислюючи його динаміку. У таких випадках клієнту важливо мати простір і підтримку для дослідження власного внутрішньопсихічного досвіду, що, у свою чергу, може наблизити його до інтерперсонального діалогу як форми руху від перенесення до усвідомлення. Психотерапевт, здатний утримувати цей простір із мінімальним втручанням, відкриває можливість для глибшого і повнішого проживання дилеми переносу, з меншою тривожністю щодо його впливу на себе. Ці процеси не завжди вербалізуються відразу, але пізніше можуть бути осмислені та інтегровані в терапевтичний досвід. Як писав Хості (Hostie, 1982), *«Марсіанин»* у Транзакційному аналізі - це спостерігач, який «бачить, що відбувається без упереджених ідей... [і] дивиться на речі невинним поглядом» (с. 168). Поєднання цього «погляду невинності» з подальшим дослідженням створює простір для інтрапсихічного діалогу, у якому клієнт і терапевт можуть запитати себе: *«Що це викликає в мені?»*, або звернути увагу на внутрішній резонанс, запитуючи: *«Чи це мені підходить?»* - без необхідності негайного озвучення.

Паралельно або як доповнення до цього процесу, може виникнути міжособистісний діалог, у якому терапевт присутній не як інтерпретатор, а як партнер у спільному пошуку сенсу переживань.

Спираючись на концепцію Берна про «Марсіанина», Хості запропонував дозвіл на діалог із внутрішніми “неістовими” частинами особистості, що відкриває нові можливості для глибшого терапевтичного контакту та дослідження. Наприклад, у випадку, коли психотерапевт відчував потяг ставитися до клієнта осудливо, було використано «марсіанський» стиль висловлювання: «Боже, виглядаєте, наче Вас захопили в полон та знущаються над Вами». Це стало способом поділитися власним враженням і одночасно дослідити, чи знаходить це резонанс у клієнта. Динаміка перенесення поглибилася, коли терапевт усвідомив, що його сильне роздратування щодо клієнта (подібне до ставлення матері клієнта) поєдналося з жалюгідним і наляканим переживанням самого клієнта. Попри те, що це могло виглядати незвичним або навіть обурливим проявом контрперенесення, саме позиція “Марсіанина” дозволила клієнту розпізнати та вперше висловити тиск, який він переживав у дитинстві поряд із агорофобною матір’ю. Раніше ця тема не підіймалась жодного разу. В інших ситуаціях цілком допустимим вибором терапевта є утриматися від ролі «обвинувача», зберігаючи ясність і межі в динаміці переносення /контрперенесення. Кожен психотерапевт постає перед вибором:

Чи те, що я кажу, є зовнішнім спостереженням?

Чи я прямо вхожу у відносини і висловлюю свої переживання в них?

Ерік БERN, зі своєю схильністю до багатозначності та складності, схоже, одночасно підтримував обидві позиції. З одного боку, він заохочував «марсіанське» мислення як безпечну метапозицію. З іншого - визнавав, що вплив аспектів Его-станів Родителя та Малюка на психотерапевта є невід’ємним. У книзі «Іграх, у які грають люди» він писав: «Аспекти Его-станів Родителя та Малюка, що присутні в мотивах [психотерапевта], впливають на нього значно систематичніше та переконливіше, ніж він усвідомлює... Продуктивнішим є питання не “Чи я граю в гру?”, а скоріше: “У яку гру я граю?”» (Berne, 1966, с. 22).

Стабілізуюча функція ігор

У процесі написання даної статті ми читали Берна вголос один одному, аби "почути" його в інший спосіб. При попередньому одиночному читанні опису ігор Берном ми часто наштовхувалися на судження, не справедливі на нашу думку. Наприклад, у книзі "Ігри, в які грають люди", пані Вайт (Берн, 1964, с. 46) була прикладом того, як хтось грає в гру «якби не ти», коли вона скаржиться, що не навчилася танцювати, оскільки її чоловік суворо обмежував її соціальну активність. Кожен з нас (на захист, десь у глибині душі) почувався на стороні пані Вайт. Ми відчували напруженість та порив поділити все на чорне і біле, де пані Вайт - хороша, а Берн - поганий, бо відносить її мотивацію до гри.

При сумісному уважному перечитуванні вголос ми з'ясували, що Берн приділяв серйозну увагу глибині та комплексності людської взаємодії та дилемі вибору між рівновагою та зміною. До прикладу, він писав про пані Вайт: Як викрилося, на протигагу її скаргам, її чоловік насправді робив їй справжню послугу, забороняючи їй те, чого вона боялася, і утримуючи від, фактично, усвідомлення своїх страхів (с. 46).

Берн (1964) продовжував: «Основна перевага ігор – у їхніх функціях стабілізації (гомеостатичних). Біологічному гомеостазу сприяє поглажування, а фізіологічна стабільність підкріплюється підтвердженням положення» (с. 50). Це захисна функція гри: захист у підтримці знайомого.

Берн глибше пояснював фройдівське поняття захисту, розширюючи його до концепції «виплат», отриманих від соціальних відносин. Він підкреслював, що ігри виконують не лише захисну функцію, а й приносять значущі переваги для підтримання психічної стабільності. У цьому контексті він писав: "Досвід продемонстрував, що корисніше та змістовніше досліджувати соціальні транзакції з точки зору отриманих переваг, аніж розглядати їх як захисні операції" (с. 18). Берн також зазначав, що переваги соціального контакту пов'язані з підтриманням соматичної та психологічної рівноваги. За його

класифікацією, ці переваги охоплюють такі фактори:

- (1) полегшення напруги [головна внутрішня перевага],
- (2) уникнення ситуацій, що можуть нашкодити [головна зовнішня перевага],
- (3) отримання пушинок [вторинна перевага],
- (4) підтримання встановленої рівноваги [зовнішня перевага] (с. 18).

Можливо, саме поєднання стилю Берна з його рецептом лікування "спочатку поліпшення, потім розбір" (Берн (Berne, 1966, с. 303) призвело до сприйняття ігор як чогось тривіального. Ми стурбовані тим, що деякі практики занадто ревно орієнтовані на зміни, застосовуючи Транзактний аналіз як інструмент тиску, яким, умовно кажучи, "вганяють" клієнта у зміни.

Якщо взяти приклад пані Вайт із тексту Берна, то існує ризик, що викриття її мотивації буде сприйняте як доказ її наївності, у той час як її справжня вразливість залишиться непоміченою. Ми хочемо заявити про своє щире прагнення відновити повагу до тієї ролі, яку відіграють переваги чи захисні механізми. Твердження Берна про те, що спершу людина має стати функціональною, а вже потім аналізуватися, можна також розуміти і в інший спосіб: аналіз необхідний саме для того, щоб клієнт зміг поступово оговтатися від надмірних або передчасних вимог до власної функціональності.

Кожен із нас у своїй практиці мав досвід роботи з клієнтами, які, як з'ясувалося, досягли зовнішньої автономії за рахунок надмірної адаптації, і які в подальшій терапії потребували віднайдення своїх власних автономних бажань, прихованих за поведінковими адаптаціями. Вважаємо за необхідне приділяти більше уваги та поваги значущості захисту як засобу підтримання психологічної рівноваги. Це особливо актуально у роботі з тими клієнтами, для яких збереження внутрішньої стабільності є провідною потребою. У таких випадках терапевтичний процес може здаватися уповільненим, немов би «загальмованим», і створюється враження, що прогрес відсутній.

Однак у роботі з такими клієнтами ми маємо інший акцент: пріоритетом стає не пришвидшення змін, а делікатне створення умов для дослідження - у темпі, який відповідає здатності клієнта утримувати рівновагу.

Бажання та страх змін

У роздумах про цей інший акцент у терапевтичній роботі нас надихнули праці кляйніанського аналітика Беті Джоузеф (Betty Joseph). Джоузеф співчутливо пише про клієнтів, які звертаються до психотерапії через незадоволення своїм життям, але при цьому виявляють глибокий страх перед змінами. Вона зазначає: "Підсвідомо вони знають, що така потрібна їм зміна включає внутрішнє переключення сил, порушення встановленої ментальної та емоційної рівноваги" (Джоузеф (Joseph), 1989, с. 193). На наш погляд, у Транзакційному аналізі опір змінам часто розглядається як патологічний феномен, оскільки сприймається як перешкода для справжньої й глибокої трансформації. Раніше це іноді проявлялося у формі жорсткої критики клієнта за його «небажання змінюватися». Сьогодні частіше опір інтерпретується як м'яке, але наполегливе запрошення психотерапевта приєднатися до системи переконань клієнта. Проте в обох випадках від клієнта очікується певна форма адаптації: або жорстке «виправлення», або поступове погодження з терапевтичним наративом. Водночас клієнт може несвідомо укріплювати власний захист, пристосовуватись до очікувань психотерапевта і навіть залучати його до підтвердження власного сценарію - замість того, щоб справді змінюватися.

Джоузеф зацікавили пацієнти, які не змогли досягти покращення в аналізі й дійшли висновку, що мають глибоку потребу підтримувати власну психологічну рівновагу. "Тоді, коли пацієнт старанно відвідує сесії та використовує інтерпретації спеціаліста, Джоузеф припускає, що це може бути лише формою пристосування, і що те, що відбувається на зустрічі, використовується задля підтримки попереднього балансу й уникнення змін" (Фельдман і Бот Спіліус (Feldman & Bott Spillius), 1989, с. 4).

Парадоксально, але саме прагнення змінитися може приховувати переконання "Я не ОК, як Я є" або "Зі мною щось не так". Безпосередня робота, спрямована на зміну, здатна активізувати цю базову концепцію про себе. Шірлз (Searles, 1979) застерігав психотерапевтів від недооцінки амбівалентності клієнта: "Він [психотерапевт] не бачить, що клієнт досяг теперішньої рівноваги після років обмірковувань, зусиль і практикування найкращих суджень, на які він спроможний" (с. 74).

Сірлз чітко показував, що зміни для пацієнта можуть бути не лише бажаними, а й дуже складними. Він звертав увагу на те, що в процесі терапії клієнт ризикує повернутися до болісного стану, в якому перебував до того, як зміг знайти внутрішню рівновагу. У такому випадку пацієнт може змушено підлаштуватися під світогляд і особистість терапевта, втрачаючи відчуття власної автономії та унікальності (сс. 74–75). Сірлз також зазначає, що пацієнта ображає саме припущення, що він нібито благає про порятунок, і що вся допомога має йти лише з боку терапевта - ніби він сам не здатен на активну участь у цьому процесі (с. 75).

Чи існують у нас - свідомо чи несвідомо - певні стандарти, за якими ми прямо або непрямо скеровуємо клієнтів? Звідки ці стандарти походять? І чи відповідає наша робота тому, що описав Новак (Novak, 2008): «Моя роль Родителя у стосунках із клієнтами спонукала їх лише адаптуватися до моїх переконань, до суспільних очікувань чи уявлень про нормальність» (с. 139). На нашу думку, надзвичайно важливо уважно досліджувати - як особисто, так і професійно - в який саме бік ми сприяємо змінам у клієнта. І водночас - зважати на його потребу у збереженні психологічної рівноваги, а також на ризик того, що зміни можуть виявитися поверховими або пристосувальними, а не справжніми.

Психологічна рівновага та психічна зміна

Фельдмен та Бот Спілієс (Feldman and Bott Spillius, 1989) писали про альтернативне бачення змін, запропоноване дослідницею Бетті Джоузеф. Вона наполягала на тому, що психоаналітик має утримуватись від позитивних чи негативних оцінних суджень щодо зрушень або змін: «Зміни від моменту до моменту мають бути визнаними та прийнятими як унікальний спосіб клієнта діяти у стосунках та у стані хвилювання» (с. 5). Джоузеф наголошувала, що не слід розглядати зміну як фіксований досягнутий результат, а натомість варто бачити її як процес - «продовження та розвиток, котрий складається з безперестанних моментних зрушень під час зустрічі» (с. 5). Отже, на наш погляд, стримання терапевтичного ентузіазму щодо змін створює простір, у якому ситуативні зрушення клієнта можуть одночасно виражати як його прагнення до трансформації, так і опір їй. У цьому просторі ми можемо з повагою та співчуттям спостерігати й приймати потребу клієнта знову стабілізуватися - у ті моменти, коли він відчуває загрозу втрати рівноваги, навіть якщо ця загроза пов'язана з позитивним зрушенням.

Приклад

Джил, давня клієнтка, яка довгий час боролася за здатність працювати повний день, повідомила своєму терапевту, що їй це вдалося: вона пропрацювала цілий день і залишилася задоволена. У відповідь терапевт (як з'ясувалося згодом - надто емоційно) вигукнула: "Отже, попри Вашу впевненість у власній дисфункціональності, Ви змогли не лише відпрацювати повний день, а ще й отримати від цього задоволення!"

Клієнтка одразу після цього поскаржилася на різке погіршення самопочуття та дезорієнтацію. Терапевт усвідомила, що її інтервенція поставила під загрозу концепцію себе, якої Джил трималася, і тим самим викликала відчуття втрати внутрішньої рівноваги.

Згодом терапевт відкрито обговорила з Джил цей епізод, запропонувавши антитезову інтерпретацію процесу. Погіршення стану та дезорієнтація стали явними сигналами того, що щось у взаємодії сприймалося Джил як

неправильне або надто інтенсивне. Водночас не завжди такі сигнали бувають настільки помітними. Менш саморефлексивний клієнт може, на перший погляд, зберігати спокій у моменті, однак у терапевтичному просторі все одно може з'явитися відчуття дискомфорту чи тривожного фону - як свідчення того, що щось у контакті між клієнтом і терапевтом відбулося не так.

Увага до найслабкіших сигналів

Берн (Berne, 1961, с. 116) розглядав ігри як похідні або адаптації дитячих реакцій і досвіду. Ми вважаємо, що ці похідні - тобто дитячі реакції та досвід - належать до сфери імпліцитної пам'яті, яка зберігає ранні переживання на субсимволічному рівні (Бучі (Bucci), 1997), і яка продовжує функціонувати в дорослому віці. У дитини здатність мозку кодувати події в координатах часу, простору та контексту (функція гіпокампа) не є розвиненою до другого року життя. Це означає, що ранні спогади закарбовуються у формі емоцій, тілесних відчуттів і поведінкових патернів без доступу до свідомого пригадування (ЛеДу (LeDoux), 1996/1998). Вони залишаються поза словами, тобто неословленими.

Водночас певний досвід у дорослому віці також може належати до цієї ж символічної, але невербальної сфери. Сучасне осмислення Его-станів, якого ми дотримуємось (Корнел (Cornell), 2003; Хайне (Hine), 1997, 2005), не обмежує імпліцитну пам'ять лише періодом дитинства.

Очевидно, що у випадках, коли взаємини стають заплутаними або події викликають дискомфорт, ознаки сценарної чи ігрової динаміки легко розпізнати. Формула G, запропонована Берном (1972), дає змогу проаналізувати транзакції та переключення, які призводять до «розплати». Але є й інші ситуації - менш очевидні, проте не менш значущі. Це моменти, коли терапевти відчувають внутрішній хаос, занепокоєння, розгубленість або застрягання. Ще складніше ідентифікувати ті епізоди, коли виникає незрозуміле «незадоволення», сесія ніби пройшла гладко, але лишається відчуття, що щось було не так, або коли виникає самовдоволення, яке не супроводжується відчуттям глибини чи справжнього контакту.

Такі тонкі відчуття є непрямими сигналами. Якби мова йшла про експліцитний, тобто усвідомлений досвід, ці сигнали були б чіткими й легко ідентифікованими. Проте у терапевтичному процесі розкриття прихованої, несвідомої історії часто відбувається саме через уважне спостереження за інтерперсональною та інтрапсихічною динамікою, яка проявляється тут і тепер. Це вимагає створення безпечного простору, чутливості до найменших змін у стані клієнта та готовності терапевта залишатися присутнім навіть у ситуаціях, що можуть викликати дискомфорт.

У нашій практиці це відповідає тому, що Саусвелл (Southwell, 2010/2011) називає «розмовою з вбудованими підтримками», які виникають із тілесного відчуття та втілення. Це асоціативний процес, що допомагає віднайти ту частину себе, яка колись була відсунута «в темряву» - частину, що проявляється у теперішньому тілесному досвіді й не може бути знайдена лише через когнітивний пошук смислу. У такій роботі терапевт займає рецептивну позицію - у тілі, мисленні, диханні, тоні голосу - яка заохочує клієнта досліджувати далі з інтересом і довірою. «У деяких моментах терапевт може повернути увагу клієнта до постави, дихання, тілесних відчуттів - аби клієнт мав змогу пережити чуттєвий досвід себе в процесі розмови (“вбудоване говоріння”))» (с. 10).

Два способи підтримання рівноваги

Тепер ми опишемо й проілюструємо два приклади того, як клієнти підтримують психологічну рівновагу, а також покажемо, яким чином ці процеси пов'язані з теорією ігор (Берн (Berne), 1961). Обидва приклади стосуються механізмів проекційної ідентифікації та прискорення Переключення через посилення внутрішньопсихічного напруження. Ці способи є проявами як міжособистісної, так і внутрішньої динаміки. Ми вважаємо, що теорія Транзакційного аналізу має особливу цінність для виявлення таких зв'язків і для їхнього аналітичного опрацювання в психотерапевтичному процесі.

Проекційна ідентифікація

Концепція проєкційної ідентифікації, розроблена Мелані Кляйн (Melanie Klein, 1946/1975), описує спосіб, у який людина несвідомо зрікається та проєктує на іншого небажані або неприйнятні аспекти себе. Бетті Джоузеф (Joseph, 1989) розглядала цей процес як один із засобів підтримання психологічної рівноваги. Вільфред Огден (Ogden, 1992) деталізував проєкційну ідентифікацію, розподіливши її на фази, що дозволяє зіставити її з теорією ігор.

Людина, яка здійснює проєкцію, намагається позбутися певної частини себе - або через загрозу для психічної стабільності, або через страх, що ця частина буде атакована іншими внутрішніми аспектами. У такий спосіб вона передає небажаний аспект іншій людині, яка, з її точки зору, має кращі захисні механізми. Передача здійснюється через енергетичний, невербальний тиск і відбувається неусвідомлено. Інша людина - реципієнт - починає відчувати і переживати цю проєктовану частину як свою.

Ми співвідносимо це з першою частиною формули гри за Берном: *перший хід – хід у відповідь – реакція*. Огден (1992) пише: «Проекційна ідентифікація - це психологічний процес, який є водночас формою захисту, моделлю комунікації... і шляхом до змін» (с. 21).

Якщо ж реципієнт не здатен опрацювати почуття, які в нього виникли - наприклад, через комплементарний сценарій, - він може “зачепитися” за них (у термінах Берна - *гачок*) і включитися в сценарій. Тоді трансформаційний потенціал, який міг би з’явитися у того, хто здійснив проєкцію, блокується, а динаміка гри активізується.

У другій частині формули G маємо: *переключення – збентеження – розплата*, що позначає підтвердження внутрішнього очікування: позитивний початок обертається негативним завершенням. Огден, розвиваючи ідеї Кляйн, посилається на Байона, який наголошував, що проєкційна ідентифікація - не лише внутрішня фантазія, а й активна міжособистісна маніпуляція. Він зазначає:

«Проекційна ідентифікація має міжособистісну природу й призводить до того, що реципієнт ніби “заражається” чужим досвідом - переживає хаос, дезорієнтацію, плутанину, що нагадує прийняття думки, яка йому не належить» (Ogden, 1992, с. 26).

Прискорення Переключення в грі

У процесі гри Переключення часто прискорюється внаслідок наростання внутрішньопсихічної напруги. Хайн (Hine, 1990) описувала ігри як процеси з двосторонньою, безперервною динамікою і використовувала формулу G для виокремлення цих двох напрямків руху. Аналізуючи механізм Переключення, вона зазначала, що перемикання ініціюється тим гравцем, чия внутрішньопсихічна толерантність першою порушується напругою, характерною для гри, тобто тим, чия відповідь викликає на даний момент найбільше внутрішнє осудження і є найчутливішою до провокації (с. 30). Таким чином, психічна, а іноді й міжособистісна, рівновага підтримується через скидання напруги, яка поступово зростає та стає нестерпною.

Приклад

Марта була тією клієнткою, котру терапевт називав "талановитою" клієнткою. Щотижня вона чесно приносила щось для пропрацювання, поряд з усвідомленнями, які з'являлися протягом тижня після інсайту на попередній зустрічі. Вона була чіткою і час від часу плакала з приводу самотнього дитинства та покинутості: після того як батько залишив сім'ю, вона мусила піклуватися про молодших братів. Його місце зайняв вітчим, який здійснював сексуальне насильство над Мартою і керував господарством із жорстокістю, що межувала з психопатичним захистом.

Марта, зі свого боку, чітко окреслила межу: у терапії не обговорюються насильство та закинутість, аби вона не почувалася жертвою. Терапевт погодилася з цією умовою і розділила терапевтичний простір із Мартою між обговоренням подій у її стосунках з чоловіком і на роботі. Вона знала, що

спроба проникнути у стійкий захист, який Марта вибудувала, не буде сприйнята.

Одного тижня, після двох років терапії, Марта підняла тему конфлікту з подругою. У відвертій розмові та сказала їй, що Марта занадто все контролює - майже до рівня знущання. Це глибоко її образило: як хтось, хто знає про її досвід пережитого насильства в дитинстві й про те, наскільки сильно вона ненавидить будь-які прояви знущання, міг сказати їй таке?

Терапевтка відчула імпульс підтримати Мартину доброту й вказати на несправедливість у словах подруги. Водночас з'явилася спокуса висловити інше припущення: «А якщо у словах вашої подруги є частка правди?». У цій точці терапевтка подумала про можливість залучити концепцію трикутника Карпмана (Karpman, 1968) та трикутника Переможця (Чой (Choy), 1990), щоби делікатно підвести Марту до розуміння неминучості сценарних ігор і відкритої можливості вийти з них.

Цей підхід міг би додати впевненості обом - і Марті, і терапевтці: якщо Марта залишатиметься дбайливою, відкритою до вразливості й не повертатиметься до ролі Рятівниці, вона могла б вийти з гри зі своєю подругою. Саме таку позицію Ерік Берн (Berne, 1964, с. 125) описав як: «Я лише намагаюся допомогти тобі».

Терапевтка могла би також дати Марті поради - як поправити подругу на місце або як протистояти її жорсткому коментарю. Такий варіант був би емоційно комфортним для обох: і Марта, і терапевтка почувалися б краще, отримавши відчуття дії, впевненості й захищеності.

Однак така взаємодія була б поверхневою з погляду глибини терапевтичного процесу. Вона лише підтвердила б захисну стратегію Марти, а можливі зміни - навіть якби й відбулися - були б радше адаптацією, зручним виходом із гри, а не справжньою внутрішньою трансформацією.

Розгляд випадку через призму проєктивної ідентифікації

Хоча терапевтка відчула імпульс зайняти позицію «Я лише хочу допомогти тобі» - що принесло б полегшення і їй, і Марті - вона опинилася в інтенсивному

й неприємному внутрішньому конфлікту. Перед нею постало запитання: підтримати «добру» Марту чи, навпаки, погодитися з конфронтаційною позицією подруги? Інакше кажучи, терапевтка запитувала себе: Марта - хороша чи погана?

Частина, яку Марта не могла витримати і яка загрожувала її внутрішній рівновазі, полягала у глибокій невпевненості щодо власного Я: «Я хороша чи погана?». Коментар подруги різко поставив її на «негативний» бік цієї опозиції, і це несвідомо підштовхнуло Марту спонукати терапевтку зайняти протилежну, «позитивну» сторону - щоби відновити рівновагу через зовнішнє підтвердження.

Перший хід: Марті необхідне полегшення - «Скажи, що я - ОК.» Хід у відповідь: «Я хороший терапевт і можу допомогти тобі почуватися комфортніше». Реакція: «Звичайно, ти не погана людина» - Обидві почувалися краще. Терапевт уявила, як ця гра могла б далі розгортатися:

Переключення: вона стомилася б від потреби постійно витримувати «хорошу» Марту. Збентеження: вона відчула б роздратування. Розплата: терапевт почувалася б винною через своє роздратування, а Марта - обуреною та переконаною у своєму висновку: «Ти така, як усі інші»

Обговорення випадку у термінах внутрішньопсихічної напруги

Упродовж цієї та наступних зустрічей Марта знайшла сили проконтактувати з жахом власної уразливості, що стояв за внутрішнім переконанням: їй обов'язково слід дбати про інших - організовувати їх, бути корисною, залишатися їм «у нагоді». Це був її спосіб уникнути повного внутрішнього хаосу та прикрити сором, який вона несла як покинута, зґвалтована й небажана дитина.

Йшлося не про аналіз транзакцій - ані між Мартою і терапевтом, ані між Мартою і її подругою. Радше, це був процес, у якому терапевт повільно та обережно, без наполягання на зміні чи фокусі на стосунках, досліджувала внутрішньопсихічну динаміку. Саме цей процес утримував найбільш уражену

та самотню частину Марти - ту, що роками ховалася під маскою надмірної активності як звичного способу взаємодії зі світом задля збереження безпеки. Здатність терапевта розмірковувати й опрацьовувати власний конфлікт - потяг піддатися ідеалізованому образу себе, потяг увійти в дихотомію «добре/погане», потяг сховатися в теорію та аналіз - стала ключовою. Завдяки цьому вона змогла справлятися з почуттями, спроектованими на неї, у спосіб, відмінний від звичного для Марти. Вона розуміла, наскільки важливо для Марти - навіть попри дестабілізуючий характер цього досвіду - прожити власну вразливість.

Конфлікт, який проживала терапевтка, віддзеркалював глибинний внутрішній конфлікт самої Марти. Її внутрішній комплекс містив у собі як потенціал до нових досвідів, так і опір змінам. Зростання напруги свідчило про посилення внутрішнього протистояння між цими полюсами. Здатність терапевтки утримувати себе - не уникати, не грати жодної з ролей, не згладжувати ситуацію - дала змогу втримати цю напругу достатньо довго, аби в Марті визрів трансформаційний досвід.

Як було зазначено вище, подруга Марти досягла межі своєї внутрішньопсихічної толерантності до того, що відбувалося між ними, і здійснила Переключення. Терапевтка цієї межі не досягла. Вона залишалася в позиції Марсіанина - спостерігаючи й слухаючи без осуду розповіді Марти про її повсякденне життя та стосунки.

Аналіз взаємодії Марти з подругою - вже після гри - спонукав терапевтку до рефлексії: як вона могла не помітити, що Марта обмежує себе у стосунках, приховуючи вразливість і надмірно дбаючи про інших? Чому вона не підняла це питання раніше? Терапевт - свідомо чи несвідомо - утримувала напругу в стосунках із Мартою, уникаючи нав'язування ідей про більш здорове функціонування та чекаючи, поки Марта сама принесе конфлікт до кабінету.

У подальшій супервізії терапевт отримала підтримку, аби дослідити у власній терапії: чи було утримання напруги захисним механізмом, чи джерелом її справжньої доброти? У цьому випадку її несвідома мудрість не виявилася

формою уникнення - хоча вона й могла пригадати чимало ситуацій, коли терплячість слугувала саме для уникнення конфлікту.

Хронічний конфлікт, клієнт, психотерапевт

Підбиваючи підсумки, ми звертаємося до роботи Соута (Soth, 2014), у якій розглядається конфлікт, що переживає терапевт у процесі вибору між втіленням і змовою. Соут стверджував, що внутрішній конфлікт клієнта неминуче викликає внутрішній конфлікт і в терапевта. Він описував напругу, що виникає у клієнта між «звичним» і «терміновим», а також потяг терапевта - часто несвідомий - приєднатися до однієї зі сторін.

Прийняття сторони звичного, за Соут, веде до надмірної ідентифікації з клієнтом і змови з його захисними механізмами - що, ймовірно, й відбулося у випадку Марти та її терапевта. Натомість перехід на бік термінового, актуального ризикує спричинити об'єктивацію клієнта, зводячи терапевтичний процес до логіки «корекції», наближеної до медичної моделі. Реляційна перспектива, запропонована Соутом, відкриває можливість справжньої трансформації - як для клієнта, так і для терапевта, за умови їхнього спільного перебування у точці контакту з психологічною раною.

Попри визнання цього потенціалу, важливо не перетворити його на ще одну техніку - коли терапевт навмисно вишукує подібні процеси або інтерпретує їх передчасно, ще до глибокого усвідомлення. У нашому досвіді справжню силу має здатність утримувати напругу між свідомим потягом до змін і повагою до захисту, що підтримує внутрішню рівновагу.

Ставлячи під сумнів ідею фіксованої мети, ми пропонуємо іншу перспективу. Нас цікавить, як «відповідальний Марсіанин» - метафора уважного, неупередженого терапевта - може утримувати напругу й розуміти, що суть роботи полягає в спостереженні за тонкими мікророзрушеннями у клієнта й у собі, аж поки не настане момент, коли це можна обговорити та інтегрувати.

Зміна, якої потребує наша професійна культура, - це зміна цінностей: ми не завжди можемо уникнути конфлікту, але можемо навчитися розпізнавати

його, розвивати толерантність до дискомфорту та залишатися поруч - із повагою й гнучкістю.

Заява про розголошення конфлікту інтересів

Авторка заявляє про відсутність потенційного конфлікту інтересів, пов'язаного з дослідженням, авторством та/або публікацією цієї статті.

Фінансування

Авторка не отримувала жодної фінансової підтримки для проведення дослідження, написання та/або публікації цієї статті.

Біографії авторів

Ліс Хіс (Lis Heath), BSc - тренерка і Супервізорка в галузі Транзакційного аналізу (психотерапія), зареєстрована психотерапевтка відповідно до стандартів Британської ради з психотерапії (United Kingdom Council for Psychotherapy). Вона мешкає в місті Пенріт, на півночі Англії, де веде приватну психотерапевтичну та супервізійну практику. Також викладає Транзакційний аналіз у Румунії. Зв'язатися з Ліс можна за адресою: 24 Wordsworth Street, Penrith CA11 7QY, Великобританія; електронна пошта: lis.heath@gmail.com.

Стефф Оутс (Steff Oates) - Тренерка і Супервізорка в галузі Транзакційного аналізу (психотерапія), яка веде приватну психотерапевтичну практику на північному заході Англії та подорожує Європою з метою викладання й навчання. У 2009–2014 роках вона обіймала посаду секретарки ІТАА (Міжнародної асоціації Транзакційного аналізу) та досі активно бере участь у роботі різних комітетів і є рецензенткою Transactional Analysis Journal. Зв'язатися зі Стефф можна за адресою: Swallowfield, Slade Lane, Mobberley, Knutsford WA16 78N, Великобританія; електронна пошта: lcfan@me.com.

Література:

- Bary, B. B., & Hufford, F. M. (1997). The physiological factor: The “seventh” advantage to games and its use in treatment planning. *Transactional Analysis Journal*, 27, 38–41.
- Berne, E. (1961). *Transactional analysis in psychotherapy: A systematic individual and social psychiatry*. New York, NY: Grove Press.
- Berne, E. (1964). *Games people play: The psychology of human relationships*. New York, NY: Grove Press.
- Berne, E. (1966). *Principles of group treatment*. New York, NY: Grove Press.
- Berne, E. (1971). Away from a theory of the impact of interpersonal interaction on non-verbal participation. *Transactional Analysis Journal*, 1(1), 6–13.
- Berne, E. (1972). *What do you say after you say hello? The psychology of human destiny*. London, England: Corgi.
- Bucci, W. (1997). *Psychoanalysis and cognitive science: A multiple code theory*. New York, NY: Guilford.
- Choy, A. (1990). The winner’s triangle. *Transactional Analysis Journal*, 20, 40–46.
- Cornell, W. F. (2003). Babies, brains, and bodies: Somatic foundations of the child ego state. In C. Sills & H. Hargaden (Eds.), *Ego states (Vol. 1 of Key concepts in transactional analysis: Contemporary views)*. London, England: Worth Publishing.
- Cornell, W. F. (2010). Aspiration or adaptation? An unresolved tension in Eric Berne’s basic beliefs. *Transactional Analysis Journal*, 40, 243–253.
- Feldman, M., & Bott Spillius, E. (1989). General introduction. In B. Joseph, *Psychic equilibrium and psychic change: Selected papers of Betty Joseph* (M. Feldman & E. Bott Spillius, Eds.) (pp. 1–9). Hove, England: Routledge.
- Freud, S. (1955). Beyond the pleasure principle. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 18, pp. 7–23). London, England: Hogarth Press. (Original work published 1922)
- Haimowitz, M., & Haimowitz, N. (1996). What we learned in transactional analysis and how we have changed. *Transactional Analysis Journal*, 26, 116–121.
- Hine, J. (1990). The ongoing and bilateral nature of games. *Transactional Analysis Journal*, 20, 28–39.
- Hine, J. (1997). Mind structure and ego states. *Transactional Analysis Journal*, 27, 278–289.
- Hine, J. (2005). Brain structures and ego states. *Transactional Analysis Journal*, 35, 40–51.
- Hostie, R. (1982). Eric Berne, the martian. *Transactional Analysis Journal*, 12, 168–170.
- Joseph, B. (1989). Psychic change and the psychoanalytic process. In B. Joseph, *Psychic equilibrium and psychic change: Selected papers of Betty Joseph* (M. Feldman & E. Bott Spillius, Eds.) (pp. 193–202). Hove, England: Routledge.

- Karpman, S. (1968). Fairy tales and script drama analysis. *Transactional Analysis Bulletin*, 7(26), 39–43.
- Klein, M. (1975). Notes on some schizoid mechanisms. In M. Klein, *The writings of Melanie Klein: Vol. 3, Envy and gratitude and other works 1946–1963* (pp. 1–24). New York, NY: Delacorte Press/Seymour Lawrence. (Original work published 1946)
- LeDoux, J. (1998). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. London, England: Weidenfeld & Nicolson. (Original work published 1996)
- Modell, A. H. (1993). *The private self*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Novak, E. T. (2008). Time, space, attention, and the awakening of a fundamentally new experience: Addressing unconscious processes in transactional analysis. *Transactional Analysis Journal*, 38, 139–150.
- Ogden, T. H. (1992). *Projective identification and psychotherapeutic technique*. London, England: Karnac Books.
- Peck, H. B. (1978). TA and psychoanalysis: Friends or foes. *Transactional Analysis Journal*, 8, 206–210.
- Reber, A. S. (1985). *The penguin dictionary of psychology*. London, England: Penguin.
- Searles, H. (1979). *Countertransference and related subjects: Selected papers*. New York, NY: International Universities Press.
- Soth, M. (2014). At the edge of chaos, the client's conflict becomes the therapist's conflict [Handout]. Retrieved from <http://www.integra-cpd.co.uk/cpd-resources/edge-of-chaos-clients-conflict-becomes-therapists-conflict-2014/>
- Southwell, C. (2011). Levels of consciousness and contact in biodynamic psychotherapy. *The Psychotherapist*, 47, 10–11. (Original work published 2010)
- Stuthridge, J. (2006). Inside out: A transactional analysis model of trauma. *Transactional Analysis Journal*, 36, 270–283.
- Terlato, V. (2001). The analysis of defense mechanisms in the transactional analysis setting. *Transactional Analysis Journal*, 31, 103–113.
- Weil, T. (1985). How to deal with resistance in psychotherapy: A transactional analytic contribution to a psychoanalytic concept. *Transactional Analysis Journal*, 15, 159–163.
- Woods, K. (1996). Projective identification and game analysis. *Transactional Analysis Journal*, 26, 228–231.
- Woods, K. (2000). The defensive function of the game scenario. *Transactional Analysis Journal*, 30, 94–97.
- Woods, K. (2001). A case presentation using game theory and levels of defense. *Transactional Analysis Journal*, 31, 268–273.

Woods, K. (2002). Primary and secondary gains from games. *Transactional Analysis Journal*, 32, 190–192.