

Kateryna BULHAKOVA
Zarina SEVALNEVA

Работа с телесным сценарием с помощью любимой детской сказки

Методика работы с телесным сценарием с помощью первой детской сказки позволяет прикоснуться к протоколу как сердцевине невербального, соматического опыта.

Впервые о телесном сценарии начал говорить Эрик Берн. Его идея была в том, что первые отклики ребенка на окружающий мир происходят в большей степени телесно. И, если мир комфортен, мать откликается на потребности ребенка, посылает ему любовь и принятие – тело расслабляется, ребенок развивается нормальным, здоровым образом. Если же обстановка неблагоприятна, мать отстраняется или раздражается ребенком, тем самым посылая ему предписания не живи, не будь собой, не будь близким, не будь важным, то в теле образуются зажимы, блоки, напряжения или другие виды разбалансировки организма. Эти дисбалансы фиксируются и, как бы, запечатлевают ранние травмы, являясь одновременно младенческими защитными механизмами. Доунин выделил 10 видов телесных защит, которые «...удерживают нас от того, чтоб сказать «Хеллоу», чтоб узнать других, быть счастливым с другими и быть готовым, что другой будет счастлив с нами». (Доунин, 1995).

Эти защиты можно наблюдать:

- ослабление и замирание дыхания;
- неразвитая аффекто-моторная схема, то есть ограниченные движения для выражения чувств, сдерживание чувств;
- защитно-деформированные аффекто-моторные схемы как гиперактивное выражение чувств через движения;
- контрмобилизация как напряжение определенной группы мышц для сдерживания конкретных чувств;

- деактивация как подавление конкретных чувств через снижение тонуса определенной группы мышц;
- хронический гипотонус, то есть мышечная вялость;
- хронический гипертонус, то есть хроническое напряжение мышц или телесный панцирь;
- кинестетическое избегание, то есть блокирование осознания телесных движений, чувств и эмоций;
- кинестетическая гиперконцентрация, то есть концентрация на определенной части тела или определенном чувстве;
- визуальная защита, когда человек видит свое тело как бы со стороны (Доунин, 1995).

Берн называл такие телесные ответы довербального периода протоколами. И именно совокупность протоколов лежит в основе телесного сценария. По Берну «Протокол – это довербальное суждение, образ реальности, который создается внутренним напряжением, связанным с существующими потребностями» (Берн, 1972). Временное напряжение и отстранение для самосохранения становится паттерном хронического мышечного сжатия в ответ на постоянное родительское программирование. Физиологически система управляется закрытием в ответ на боль и открытием в ответ на удовольствие. Таким образом, формирование сценария поддерживается безмолвным внутренним защитным диалогом в младенческом и детском возрасте между Адаптивным и Естественным Ребенком. Такой довербальный защитный диалог ведет к подавлению спонтанного выражения Свободного Ребенка и поддерживанию сценарной адаптации Адаптивного ребенка. Поддержание мышечных защит требует огромного количества энергии, что блокирует выражение чувств.

Подробным изучением протокола занимался Д. Сир. Он определял протокол, как «наблюдаемую схему телесных проявлений, которые выражаются в постоянной последовательности, подчеркивающей основные движения сценария человека» (Сир, 1985).

В отличие от сценария, протокол не может быть когнитивно изменен, перерешен или переписан. Его (протокол) можно только осознать, понять, прожить изнутри и изменить поведение как следствие действия протокола через новый жизненный опыт, который клиент может получить через новые ощущения в теле.

Корнелл писал: «Поведение, в основе которого лежит протокол, не похоже на игру (со скрытым уровнем коммуникации), а является глубокой довербальной памятью первичных отношенческих паттернов, запечатленных через телесный опыт» (Корнелл, 2008). О том, что протоколы и ранний телесный опыт влияют на всю последующую жизнь человека и особенно на его отношения с людьми, говорили и другие

авторы. В частности, Лигабу считает, что «тело – это средство, с помощью которого отношения ощущаются и проживаются» (Лигабу, 2007). А Эрскин утверждает, что «тело запоминает отношения» (Эрскин, 1980)

Э. Берн предположил, что первичный протокол сценария закладывается в первые два года жизни, «когда люди представляются ребенку как огромные фигуры, имеющие магическую власть как великаны и великанши, мифические людоеды и страшилища...» Он также добавил, что в возрасте от четырех до семи лет ребенок «переписывает первоначальный сценарий в соответствии с новым видением и восприятием окружающего мира. В этом ему помогают сказки, истории о животных... Они дают ему новый набор характеров, с помощью которых он проигрывает все роли в своей фантазии» (Берн, 1972). Таким образом позже к протоколам добавляются ранние решения, принятые Маленьким Профессором, то есть Взрослым в Ребенке. В совокупности с родительскими посланиями (приказаниями, контрприказаниями, программами и разрешениями) это приводит к созданию сценария, как жизненной программы индивидуума: «Протоколы запускаются как постоянные бессознательные шаблоны принятых решений о значимых фигурах и первом опыте встреч с ними в нашей жизни... По существу, протокол – это скрытый уровень соматической и отношенческой организации, которая управляется вне осознания и предшествует образованию сценария. Протокол – это больше, чем имплицитная память. Это не только запись прошлого. Это результат активных усилий ребенка придать событиям значение и ощущение, как телесно, так и невербально» (Корнелл, 2008).

И с помощью сказки мы получаем возможность через образы и метафоры проникать в глубинные психические структуры и изменять их. Берн подчеркивал, что в терапевтическом процессе важно найти миф или сказку, в которых отражены паттерны жизненного сценария пациента.

Описание оригинальной методики работы с телесным сценарием

Работа с телесным сценарием всегда сложна из-за того, что он формируется в очень раннем, довербальном периоде. Потому мы (Булгакова К., Исаева Н. и Севальнева З.) создали оригинальную методику, помогающую клиенту осознать элементы своего телесного сценария и даже изменить некоторые из них. Мы руководствовались идеей, что отождествление себя с неживым образом или символом из любимой детской сказки может содействовать регрессии в довербальный период.

Для исследования телесного сценария по этой методике, клиенту предлагается вспомнить свою любимую детскую сказку и выбрать из нее неодоушевленные образы, символы или предмет. Затем среди этих образов клиенту предлагается выбрать тот образ, символ или предмет, к которому клиент испытывает негативные чувства или который ему больше всего не нравится. Затем клиенту предлагается представить себя этим предметом, и терапевт проводит интервью с ним в роли предмета строго в соответствии с определенной последовательностью вопросов. Сначала вопросы касаются усиления отождествления с предметом.

На следующем этапе клиенту предлагается принять позу, которая соответствует роли. Как правило, эта поза бывает напряженной и крайне некомфортной. Именно эта поза показывает скопление негативных чувств и эмоций, запечатленных в теле в виде телесных зажимов и мышечного напряжения. По телу можно различить какое эго-состояние постоянно используется, а какое исключено. Затем мы просим клиента из этой позы сформулировать послание „тому, кто тебя выбрал”, т.е. самому себе. Это послание является вербальным отражением протоколов, которые живут непосредственно в теле.

Далее мы просим клиента сменить позу на максимально удобную и затем уже из этой позы передать еще одно сообщение. Это сообщение отличается от первого послания и является разрешением на изменения. Смена позы закрепляет это разрешение на уровне тела. Процесс сопровождается выбросом чувств, сильными телесными ощущениями. После этого клиент растождествляется с предметом и происходит анализ во Взрослом эго состоянии полученных осознаний и изменений.

В процессе работы клиент предьявляет разные архаичные структурные эго-состояния: структуры второго, первого и нулевого порядков. Такую четкую смену эго-состояний можно наблюдать со стороны, и она также присутствует в ощущениях клиентов. Можно говорить, что эта методика позволяет разрешить тупики 1-й, 2-й и даже 3-й степени (Меллор, 1980). Если рассматривать интрапсихический тупик, то это потенциальный тупик между эго-состояниями клиента. По Меллору тупик 1-й степени между P_2 и D_2 звучит вербально внутри клиента как родительские контрприказания. Тупик 2-й степени между P_1 и D_1 закодирован в виде чувств и эмоций и проявляется как ответ, при сценарном программировании, на родительские запреты в раннем возрасте. Тупик 3-й степени связан с первичным протоколом и относится к очень раннему возрасту, иногда даже пренатальному. Корнелл, 2008 описывает протокол как тупик 3-го уровня, где тело «удерживает» запреты, предписания, родительские программы и адаптивные решения, которые можно видеть в позах, стиле и количестве движений, тембре голоса и его изменении (н-р, вздох), дыхании, движении глаз и направлении взгляда клиента на других и др.

Корнелл, 2008 рассматривал основные способы перерешения тупиков 3-й степени через взаимоотношения клиента и терапевта, такие как перенос/контрперенос, параллельный процесс и анализ отношений в супервизии, проективную идентификацию. Представленная методика дает нам бесценный опыт разрешения тупика третьей степени между P_0 и D_0 . Тупик возникает между P_0 , представленным негативным посланием в ответ на напряжение и зажимы в позе у негативного героя и принятие этого послания клиентом на интуитивном уровне в D_0 . Изменение позы и использование ресурсов Взрослого через новое послание дают возможность клиенту перерешить этот тупик и принять, придать смысл, конструктивное значение и ассимилировать силу своей здоровой части при поддержке и защите потентного терапевта. Таким образом клиент катектирует все свои эго-состояния, давая себе разрешение, чувствуя свою силу и используя защиту терапевта (П. Кроссман, 1972). Сила клиента в том, что он из новой позы дает разрешения, необходимые для определенного психологического возраста клиента в данный момент терапии.

Клиентские случаи:

Случай клиентки М.

Предмет: полботинка, то есть дырявый, разрушенный ботинок из сказки „Муфта, полботинка, и моховая борода”.

Первым эго состоянием, которое появилось, когда клиент был в роли полботинка, оказался Большой Свин, то есть Ребенок Родителя. Он дал запрет „Не чувствуй страх” (в вульгарной форме), от чего у клиента появилось большое напряжение. После изменения позы, катектировался Свободный Ребенок, и послание звучало как разрешение: „Ты можешь чувствовать любые чувства и быть свободным”.

Завершающие ощущения – легкость, радость, расслабление в теле.

Случай клиентки О.

Предмет: ферма, на которой жили обидчики главного героя (лебедя) из сказки «Гадкий утенок».

Описание предмета от первого лица: «Я – большая, важная, главная, я не хочу чтоб у меня жил лебедь (образ Негативного Контролирующего Родителя)». Поза: стоит наклонившись вперед, руки скрючены и как бы нависает над кем-то. Чувства: гнев, чувствует себя мощной и нерушимой. Послание для О.: «Бойся меня!»

Смена позы на комфортную: обмякает, заворачивается в плед, другой плед сворачивает и прижимает к себе как ребенка, плачет, говорит себе

уменьшительные ласкательные слова (т.е. появляется Заботливый Родитель). Послание: «ты умница, спасибо что ты просто есть, ты можешь жить». Переключается в Свободного Ребенка, радуется. В теле расслабление, «ощущение маленького ребенка». Ложится на диван, начинает грызть печенье.

Случай клиентки С.

Выбранный образ из сказки «Три орешка для Золушки»: Картина в золотой рамке, на которой много растений, лес, горы, река (жизнь) висит на стене между первым и вторым этажом, где вокруг одни портреты (Родительские фигуры).

Послание картины герою С.: «Тебя здесь нет. Ты живешь не своей жизнью» (запреты не живи и не будь собой). Клиентка занимает позу на стуле, сидит опершись на одну ногу, руки подняты вверх. В этой позе С. чувствует, что ей тяжело дышать, давление в затылочной части. После изменения позы, когда С. походила и заняла новую позу, где она стоит на полу на прямых ногах: «Я чувствую, что стою, чувствую землю, голова перестала болеть, стала нормально дышать, появилось чувство радости». Появляется Взрослое эго-состояние, послание из новой позы: «Живи!». После выхода из роли клиентка радуется, ей хочется взлететь. Происходит переключение в Свободного Ребенка.

Случай клиентки Ю.

Предмет: Некрасивая грязная тряпка, жирная на лице у красивой девушки из сказки «Морозко».

У Ю. подавлен голос, закрыты глаза, когда она описывает тряпку (влияние Свина): черная, чумазая, в саже, заброшенная, которую давно не вымывали. Цель у этой тряпки – прятать красоту. Послание грязной тряпки герою: «смех Свина, думала признаваться-не признаваться: Не живи!». Описание ощущений в теле: очень сильно сжимает (голос совсем тихий), тяжело дышать, потому что грудная клетка ограничивается руками, я чувствую невралгию в ребрах, боль в ребрах».

После изменения позы: «У меня ровная спина, у меня ничего не болит, у меня открыты ладони, в руках ощущение расслабления, открыты глаза». Послание из новой позы: «Живи! Жизнь прекрасна. Она твоя и ты имеешь право жить, ты имеешь право жить счастливой, ты имеешь право жить красивой..., ты имеешь право жить любимой, ты можешь дышать (голос усиливается, радостно смеется)».

Случай клиентки Л.

Сказка «Гранатовое ожерелье». Предмет: платье с ожерельем очень тяжелое, все усыпано драгоценными камнями от края до края, очень массивное, сплошь и везде увешанное драгоценностями (Л. вздыхает). Хотя оно тяжелое, но блистательно красивое (Л. плачет). Платье несет функцию панциря (скафандра) и без него главная героиня оголится и будет незащищенной. Оно защищает главную героиню, и в то же время не дает ей жить, это ноша, которая очень мешает. Без этого платья героиня была бы легче, более чувственной, настоящей, близкой к другим. Послание: Своим блеском я мешаю увидеть настоящую Л. (плачет) и все обращают внимание на блеск, они не видят Л. Послание: «Не чувствуй, не будь собой (плачет), не будь близкой, отгородись от всех, тогда ты не почувствуешь ничего и тебе не будет больно. (Запреты из Ребенка Родителя).

Поза: стоит ровно, напряжена спина, плечи, руки сжаты в кулаки. Л. чувствует большое напряжение во всем теле, чувствует себя скафандром (плачет), все очень сильно напряжено и расслабляться вообще нельзя никогда.

При изменении позы Л. хочет расслабиться, обмякнуть, чтоб не чувствовать напряжение. Л. расстилает плед, ложиться, скручивается клубочком. Терапевт укрывает (плачет). Успокаивается, чувствует расслабление и тепло. Послание из новой позы: «Ты можешь быть собой, ты можешь быть настоящей и чувствовать все свои чувства. Ты можешь чувствовать все свои чувства, ты можешь показывать свои чувства другим людям. Ты можешь быть собой, ты можешь иметь близкие отношения, ты можешь быть уязвимой, ты справишься с этим. Ты можешь жить своей жизнью и быть при этом настоящей». Опять происходит переключение через Взрослого в Свободного ребенка.

Анализируя все эти примеры, можно видеть, что практически у всех клиентов происходит принятие нового решения или перерешение (Гулдинги, 1979). По мнению Гулдингов, также, как и других транзактных аналитиков (Берн, Стайнер и др.) в раннем возрасте ребенок в своем Маленьком Профессоре принимает определенные решения, чтобы выжить в некомфортных или опасных для себя ситуациях. Решения раннего Взрослого основаны на интуиции и могут быть алогичными. Однако, они помогают ребенку справиться с ситуацией, когда он маленький и беспомощный, но, эти же решения могут значительно тормозить и осложнять жизнь взрослого человека. Гулдинги предлагают психотерапию нового решения, суть которой в том, что взрослый человек, находясь в состоянии «регрессии по контракту» принимает новое решение с использованием ресурсов своего Взрослого эго состояния. Гулдинги пишут: «в терапии новых решений клиент ощущает детскую часть себя,

высвобождает свои детские качества и создает воображаемые сцены, в которых может избавиться от принятых в детстве ограничительных решений».

При использовании методики работы с неживым предметом из сказки как раз и происходит погружение в воображаемые сцены с входением в архаические эго-состояния и воспроизведение ранних решений и запретов. Затем, с помощью терапевта, катектируется эго-состояние Взрослого и у клиента появляется возможность принять новое, конструктивное решение, закрепляющееся на телесном уровне.

Интервьюирование клиентов через месяц после семинара показало, что они чувствуют реальные позитивные изменения в своем теле, эмоциональном состоянии и жизни в целом.

Заключение и выводы

По Берну первоначальный скелет сценария, называемый первичным протоколом, формируется в первые два года жизни. Методика работы с телесным сценарием при помощи первой детской сказки позволяет клиенту встретиться с ранними сценами жизни, с запретами и ранними решениями с помощью принятия позы неодушевленного предмета или образа, создающей напряжение и вызывающей негативные состояния у клиента. Изменение позы позволяет разрешить тупики 1-го, 2-го и, что особенно важно, 3-го рода, сформированного на телесном уровне. Разрешение тупиков высвобождает энергию для принятия новых конструктивных решений, которые помогают клиенту выйти из негативного сценария и в корне изменить свою жизнь.

Литература

- Berne E. (1964), *Games people play*, New York.
Berne E. (1972), *What do you say after you say Hello?*, New York.
Cornell W. (1975), *Wake up sleepy!*, „Transactional Analysis Journal”, No 5.
Cornell W. (2008), *Exploration in Transactional Analysis*, the Meech Lake Papers, California.
Erskine R. (1980), *Script cure: behavioral, intrapsychic and physiological*, „Transactional Analysis Journal”, No 10.
Гулдинг Р.и М. (1997), *Психотерапия нового решения*, Москва.
Gowell E.C. (1975), *Transactional Analysis and the body*, „Transactional Analysis Journal”, No 5.

- Ligabue S. (1991), *The somatic component of the script in early development*, „Transactional Analysis Journal”, No 21.
- Ligabue S. (2007), *Being in relationship: different languages to understand Ego States, Script and The Body*, „Transactional Analysis Journal”, No 37.
- Mellor K. (1980), *Impasses: a developmental and structural understanding*, „Transactional Analysis Journal”, No 10.
- Priya U.R. (2007), *Transactional Analysis and the mind/body connections*, „Transactional Analysis Journal”, No 37.
- Steere D. (1982), *Bodily Expressions in Psychotherapy*, New York.
- Steere D. (1985), *Protocol*, „Transactional Analysis Journal”, No 15.
- Waldenkranz-Piselli C.K. (1999), *What do we do before we say Hello? The body as the stage setting for the script*, „Transactional Analysis Journal”, No 29.

Praca nad skryptem somatycznym za pomocą ulubionej dziecięcej bajki

Streszczenie

Pierwsze reakcje dziecka na otaczający świat – jak twierdził Eric Berne – mają charakter cielesny. Jeśli świat jest przyjazny, matka odpowiada na naturalne potrzeby dziecka, dostarczając mu miłości i akceptacji – ciało reaguje w sposób odprężony i rozwija się zdrowo oraz normalnie. Natomiast gdy sytuacja jest niekorzystna, matka jest odpychająca i rozdrażniona, wysyła mu w ten sposób szereg komunikatów, np. nie istniej, nie bądź sobą, nie bądź blisko itd. Powstają w ten sposób obrony, blokady, napięcia i nieproporcjonalności wyrażające się w ciele. Wspomniane przedwerbalne reakcje cielesne tworzą destrukcyjny protokół skryptowy, który tworzy się w czasie pierwszych lat życia dziecka.

W późniejszych latach, zgodnie z nową, powstającą wizją świata, ten ukryty poziom somatycznej organizacji ciała dziecka zostaje uzupełniony oraz wzbogacony poprzez system poznawczy znaków czy postaci zawartych w bajkach lub opowieściach, które dodane zostają do wczesnych decyzji podjętych przez Małego Profesora. Stąd też przy pomocy baśni i zawartych w nich obrazów oraz metafor mamy w pracy terapeutycznej okazję przeniknąć do głębszych struktur psychicznych i dokonać ewentualnie ich modyfikacji. Ważne jest tu odnalezienie mitu lub bajki, która odzwierciedli wzorce scenariusza skryptowego.

Autorki podkreślają, że praca terapeutyczna nad skryptem somatycznym jest zawsze niezwykle trudna, gdyż dotyczy bardzo wczesnego etapu życia klienta. Są przekonane, że identyfikacja z nieożywionym obrazem lub symbolem zawartym w ukochanej przez dziecko opowieści przyczynia się do regresji do okresu przedwerbalnego. Praca terapeutyczna przedstawiona jest jako kilkuetapowy proces identyfikacji z obrazami i symbolami zawartymi w ulubionej dziecięcej bajce. Na przykładzie terapii kilku osób autorki ukazują proces redecyzji skryptowej i uwolnienie blokad, obron i napięć ujawniających się w ciele.

W zaprezentowanym podsumowaniu i wnioskach autorki podkreślają, iż zaprezentowana metoda pozwala na spotkanie z powstałym na wczesnym etapie życia negatywnym, pierwotnym schematem protokołu skryptowego stworzonego przez zakazy i decyzje. Identyfikacja z martwym przedmiotem lub obrazem zawartym w baśni wskazuje wyraźnie na napięcia i blokady ujawniające się w ciele. Wykorzystanie w końcowym etapie pracy terapeutycznej perspektywy Dorosłego

umożliwia przeciwstawienie się zaistniałemu impasowi oraz pozwala na uwolnienie zablokowanej energii i przyjęcie nowej perspektywy życiowej.

Słowa kluczowe: skrypt życiowy, skrypt somatyczny, ulubiona bajka dzieciństwa.

Work on the somatic script with the use of the favourite childhood fairy tale

Summary

The authors of the article discuss the possibilities of working on the individual's somatic script with the use of a favourite fairy tale from their childhood. The method allows for confrontation with a negative primary scheme of the script protocol developed in the early stages of life after being subjected to injunctions and illusory decisions. Identification with an inanimate object or the picture from a fairy tale clearly indicates tensions and blocks visible in the body. The perspective of an Adult-Ego State used in the final stages of therapy helps to overcome a stalemate and free blocked energy, and, as a result, adopt a new life perspective.

Keywords: life script, somatic script, favourite fairy tale.