

# Сексуальность в контексте трансактного анализа: от родительских программ к психологическим играм

Абриталин Евгений Юрьевич

заведующий психиатрии и психотерапии с клиникой  
Института медицинского образования ФГБУ "НМИЦ им. В.А. Алмазова" МЗ РФ,  
Санкт-Петербург



**Берн Эрик** (1910-1970) – американский психолог и психиатр, основатель транзакционного анализа.

Рассматривал в личности три эго-состояния: Взрослый, Родитель и Дитя



поведение, мысли и чувства, скопированные у родителя или парентальных фигур

поведение, мысли и чувства, которые являются прямым реагированием на «здесь» и «теперь»

поведение, мысли и чувства, присущие детскому возрасту

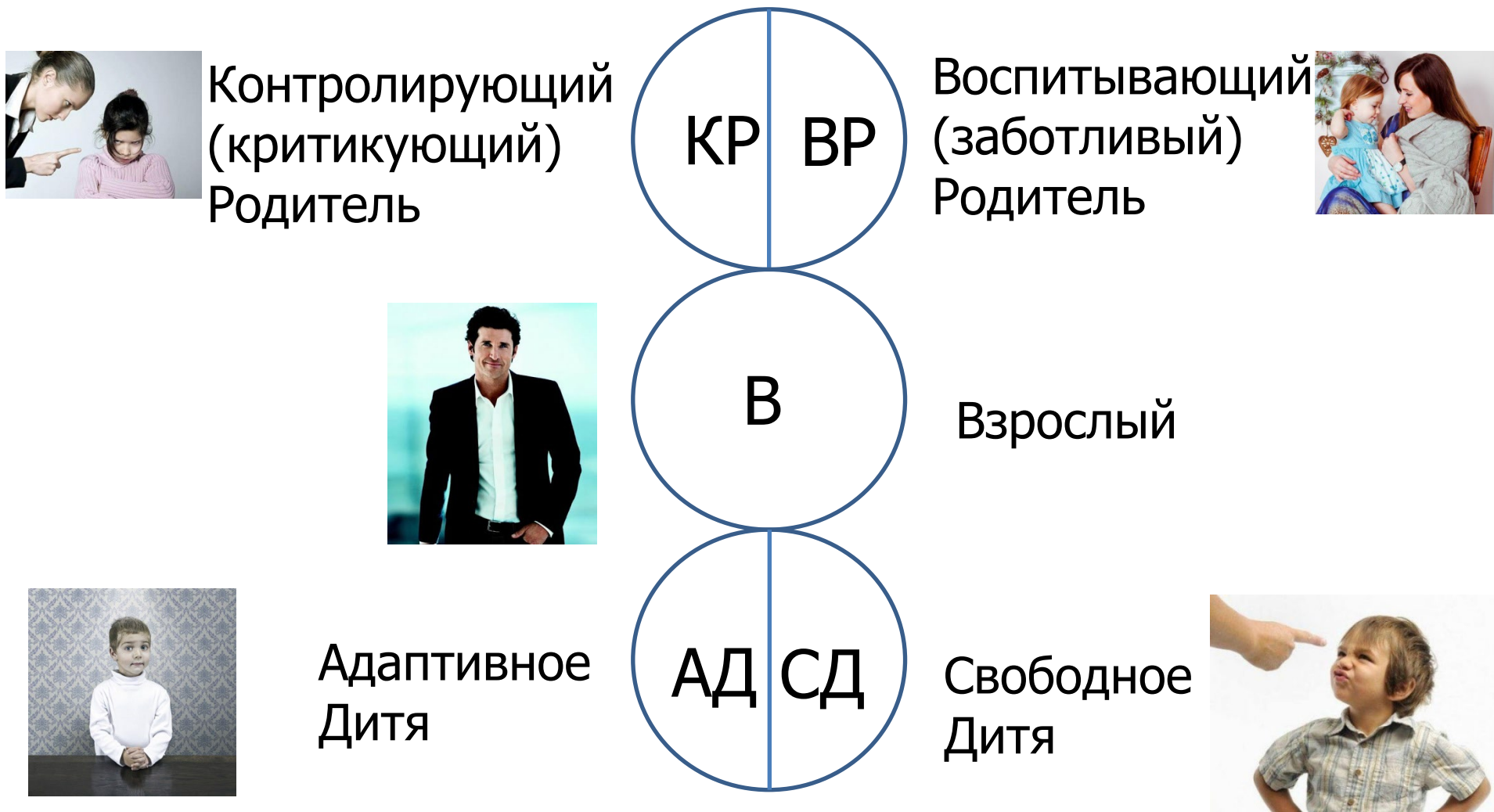
**1941** - Эрик Берн начинает учиться психоанализу

**1957** – после отказа от принятия в психоаналитики публикует статью с описанием эго-состояний

**1958** – статья «Транзактный анализ – новый эффективный метод групповой терапии»

*На основе лекций, прочитанных в Калифорнийском университете, написал книгу «Секс в человеческой любви» (1970).*

# Функциональный анализ эго-состояний



# Сексуальность в контексте функционального анализа

## ЭГО-СОСТОЯНИЙ

позитивный Контролирующий Родитель

(«не садись в машину к незнакомцу!», «предохраняйся!»)



негативный Контролирующий Родитель

(муж жене: «ты ведешь себя вызывающе неприлично!» – как в детстве ему говорила учительница)



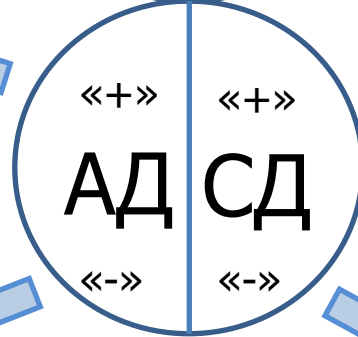
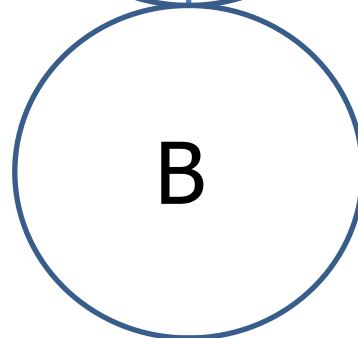
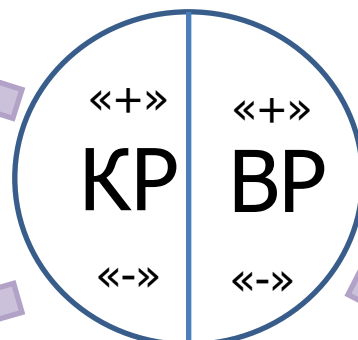
позитивное Адаптивное Дитя

(больше заботится об удовольствии партнера, даже в ущерб собственному)



негативное Адаптивное Дитя

(будучи ребенком, обнаружил, что лучший способ получить что-то от других – дуться на них; будучи взрослым, также «вымогает» секс)



позитивный Воспитывающий Родитель

(жена мужу «не расстраивайся из-за того, что не получилось.. такое м.б. с каждым»)



негативный Воспитывающий Родитель

(«лежи и не мешай мне – я все сделаю самостоятельно!»)



«здесь и сейчас»

(«сейчас оптимальное время для зачатия»)

позитивное Свободное Дитя

(наслаждается интимными отношениями искренне без эксплуатации партнера)

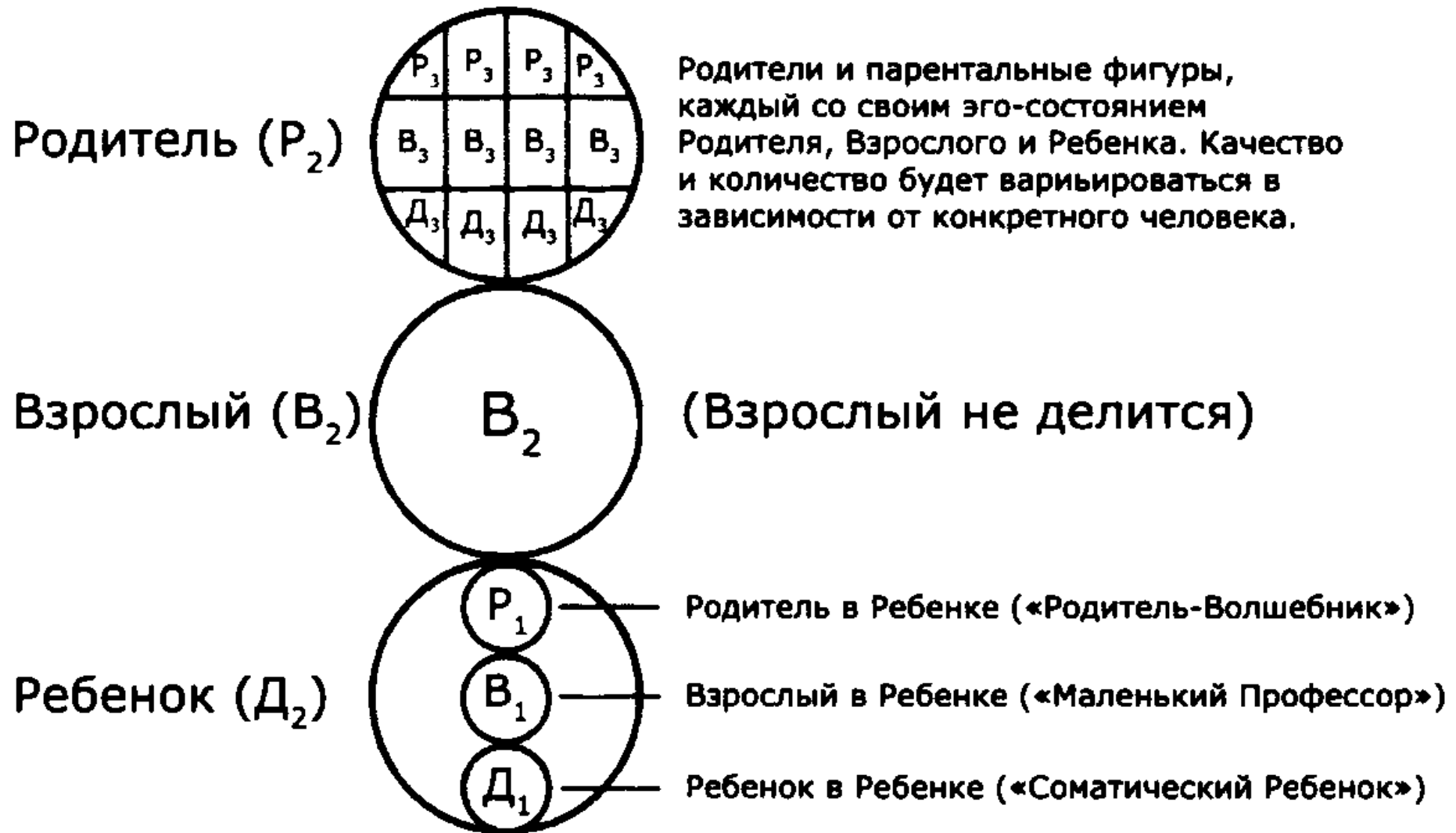


негативное Свободное Дитя

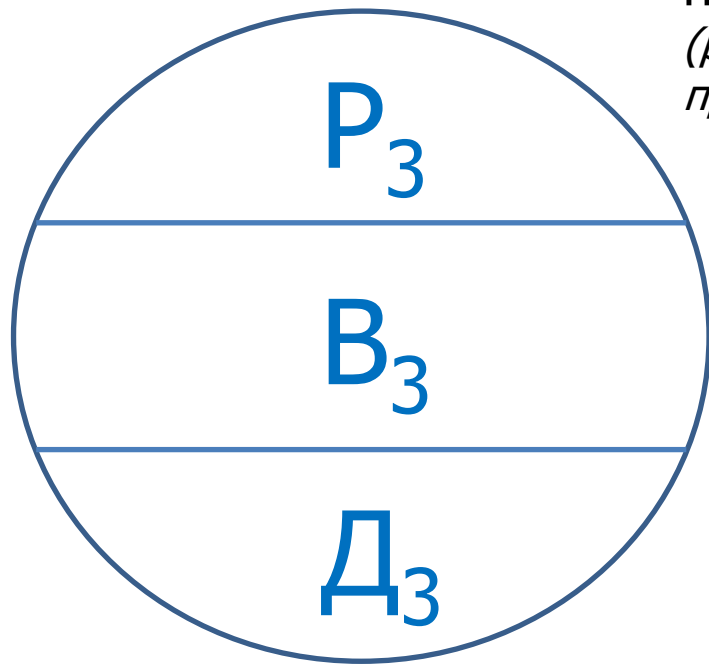
(грубость, насилие)



# Структурная модель второго порядка



# Структура второго порядка: **Родитель**



Родитель в Родителе – это хранилище посланий, которые передаются из поколения в поколение

*(родители детям: «приличная девушка не проявляет инициативу первой»)*

---

Взрослый в Родителе – это совокупность идей о реальности, которые человек слышал от людей в своем Родителе и скопировал у них: идеи могут быть правдивы, ошибочны или когда-то правильными, но не сейчас

*(например: мысль «секс нужен только для рождения детей!»)*

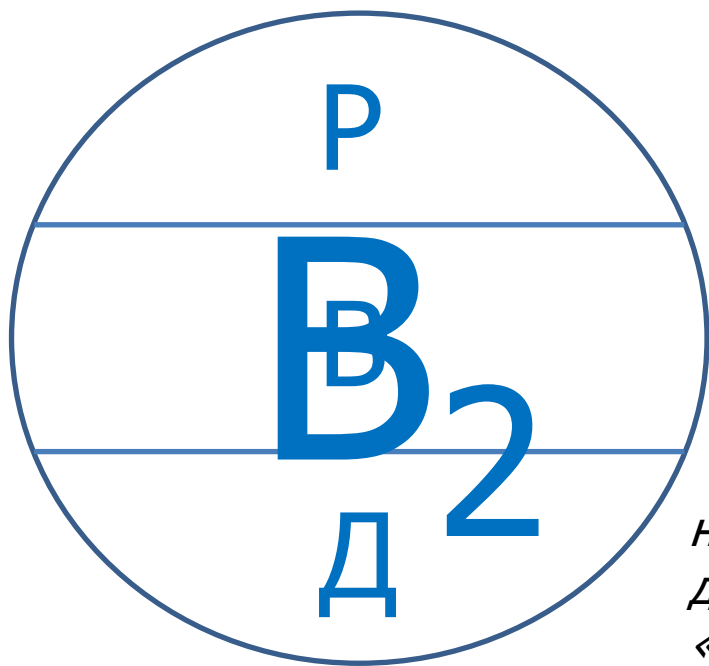
---

Дитя в Родителе – это включение в Родителя эго-состояния Дитя, полученного от родителей

*(например: мать в детстве получала от людей то, что хотела, когда сердилась и дулась; став взрослой, когда хотела что-то от дочери, аналогично сердилась и дулась; дочь, став взрослой, добивается внимания мужа, надуваясь и пребывая в мрачном настроении [Д→Д→Р])*

## Структура второго порядка: **Взрослый**

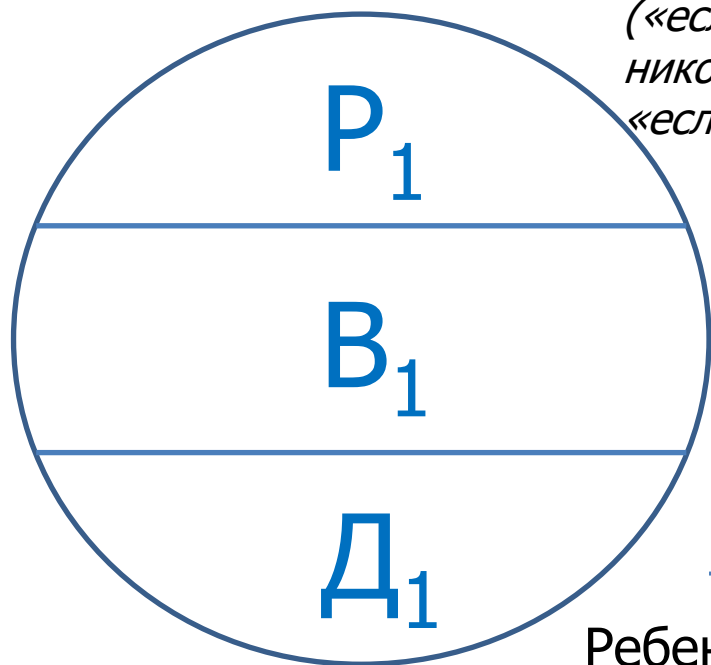
Я мыслю, чувствую и поступаю, реагируя на ситуацию «**здесь и сейчас**»



Во **Взрослом** находятся не только стратегии для проверки реальности, которые мы применяем к окружающему миру, но и оценки собственных **Р** и **Д**

*например: приказ  $P_2$ : «прежде, чем перейти дорогу, посмотри налево и направо!»  
«незащищенный секс опасен!»  
будучи взрослым, это сообщение оценивается и признается разумным, поэтому записывается в  $B_2$ :*

## Структура второго порядка: **Дитя**



Родитель в Ребенке – это восприятие правил без проверки как «волшебных»

(«Родитель-Волшебник»)

*(«если я не буду терпеть измены мужа, он меня бросит и никогда не вернется»*

*«если я буду вести себя хорошо, все будут любить меня»*

Взрослый в Ребенке – это интуитивное познание мира, доверие мгновенным впечатлениям в отличие от «логического», как его понимают взрослые («Маленький Профессор»)

*(новые необычные позиции в половом акте)*

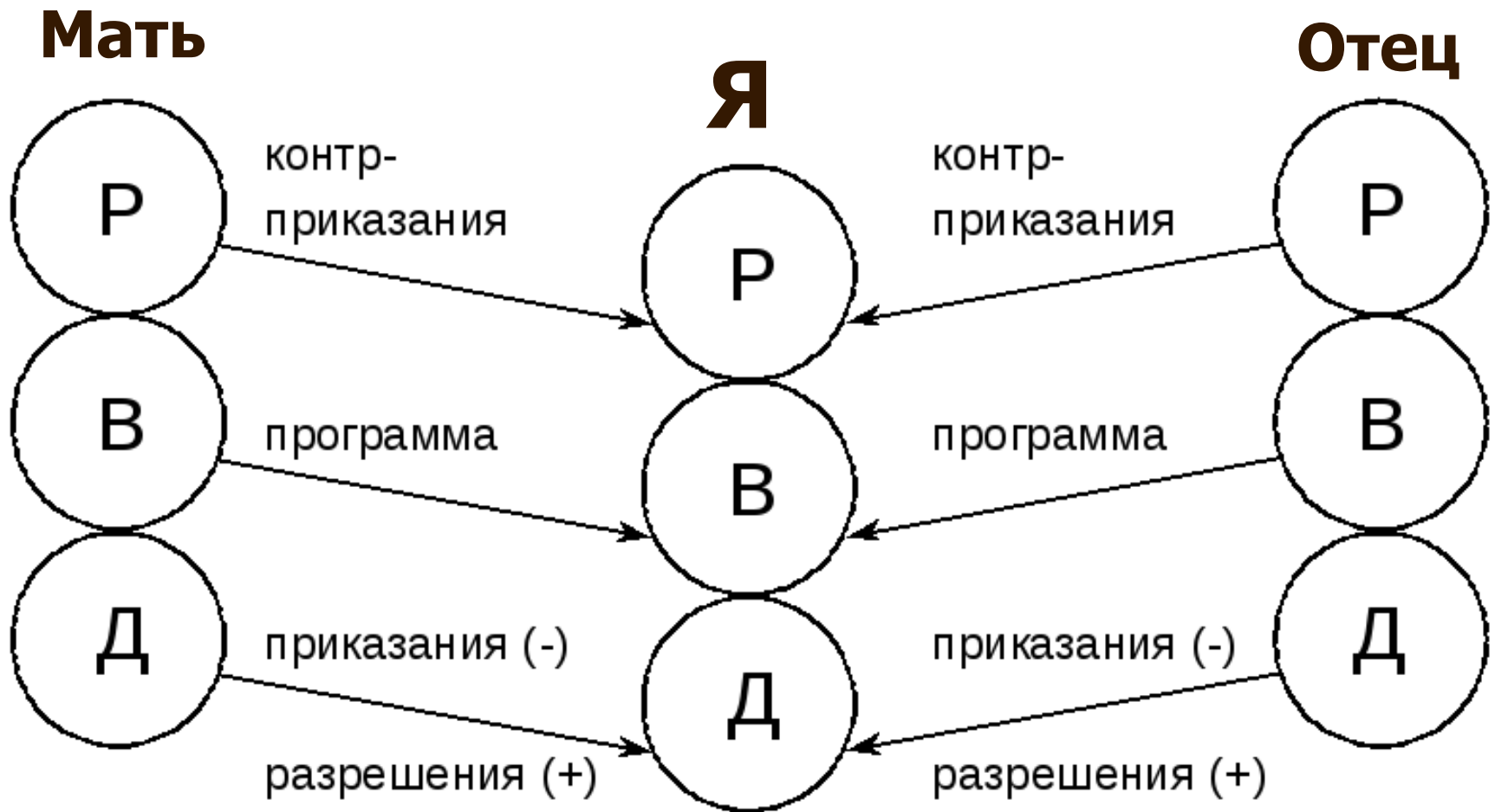
Ребенок в Ребенке – это восприятие мира через телесные ощущения

(«Соматический Ребенок»)

*(психогенная диспареуния [боль при половом акте, например, после болезненной дефлорации])*



# Сценарная матрица (Клод Стайнер)



# Приказания и разрешения

приказания и  
разрешения в  
сочетании с  
решениями,  
принятыми в  
ответ на них  
Ребенком,  
называют  
*собственно  
сценарием*

НЕ БУДЬ БЛИЗКИМ!

НЕ ЧУВСТВУЙ!

НЕ ДУМАЙ!

НЕ ЧУВСТВУЙ СЕБЯ ХОРОШО!

НЕ РАСТИ!

НЕ ДЕЛАЙ УСПЕХОВ!



Не желай!

НЕ БУДЬ РЕБЕНКОМ!

НЕ ЖИВИ!

НЕ ДЕЛАЙ!

НЕ ПРИНАДЛЕЖИ!

Не будь первым!

МАСТЕРСКАЯ Женской Жизни

# Приказания и разрешения

## 1. НЕ ЖИВИ!

*приказание имеет своими последствиями намерение человека покончить жизнь самоубийством, а также чувства ущербности, ненужности и отчужденности*

мать в скрытом виде передает своему ребенку послание:  
«Ты причинил мне боль, когда родился»  
В этом случае ребенок может решить:  
«Своим рождением я причинил матери боль,  
следовательно я опасен и могу вредить находящимся поблизости людям,  
поэтому я заслуживаю того, чтобы мучиться или убить себя».

*Рискованное поведение, например, незащищенные половые связи;  
смирение перед насилием*



# Приказания и разрешения

## 2. НЕ БУДЬ САМИМ СОБОЙ!

*передается посланием: «не будь самим собой, будь другим ребенком!»*



такое приказание может отдаваться ребенку родителями, у которых родился мальчик в то время, когда они хотели девочку или наоборот

*Родители могут высказать такие мысли: «Ты похож на дядю Вову!». Ребенок будет стараться быть похожим на д. Вову, чтобы получить больше поглаживаний*

*Имитация удовольствия от секса, копирование манер порноактеров*

# Приказания и разрешения

## 3. НЕ БУДЬ РЕБЕНКОМ!

*запрет характерен для родителей, которые сами чувствуют себя детьми и имеют в прародительском звене строгих, решительных родителей*



такое приказание может формировать повышенную ответственность, неумение радоваться, проявлять свои эмоции

*Вербально родители сопровождают свой запрет выражениями: "Ты уже большой, чтобы...", "Не будь ребенком!",*

*Сексуальному партнёру: "Ты что, маленький, так переживать из-за отсутствия эрекции?"*



# Приказания и разрешения

## 4. НЕ РАСТИ!

*у родителей гипертрофировано развито чувство родительского предназначения, и любая активность со стороны ребенка воспринимается как угроза собственного смысла*



другие формулировки послания: «Не будь сексуальной!» (отец – взрослеющей дочери), «Не покидай меня!» (родитель ребенку на будущее)

*“Ты еще маленький”, “Вот когда вырастешь...”, “Это только для взрослых” – это тот набор вербальных выражений, которыми родители сопровождают свой запрет, в том числе и на проявления любви*

# Приказания и разрешения

## 5. НЕ БУДЬ УСПЕШНЫМ!

*запрет характерен для родителей, которые имели сложный, компромиссный путь к успеху, или не добились своей цели несмотря на все возможности и затраты*



*"У тебя ничего не выйдет"*

*"Выше головы не прыгнешь"*

*"Ну и что здесь такого выдающегося?!"*

на поверхностном уровне родители могут поощрять развитие (учебу) и даже требовать хорошо учиться, но испытывая ревность, опасаются того, что дети могут добиться большего, чем они

*Сексуальному партнёру: «ну ты так себе любовник... думаю, это твой предел»*

# Приказания и разрешения

## 6. НЕ ДЕЛАЙ! (Ничего не делай)

*запрет связан с собственным отрицательным родительским опытом и желанием избавить от подобного опыта своих детей*



в общении с детьми такие родители постоянно контролируют их действия, готовы сами за них все сделать, достаточно требовательны в своих поступках

*"Ничего не делай, потому что все, что ты делаешь, настолько опасно, что лучше вообще ничего не делать!"*

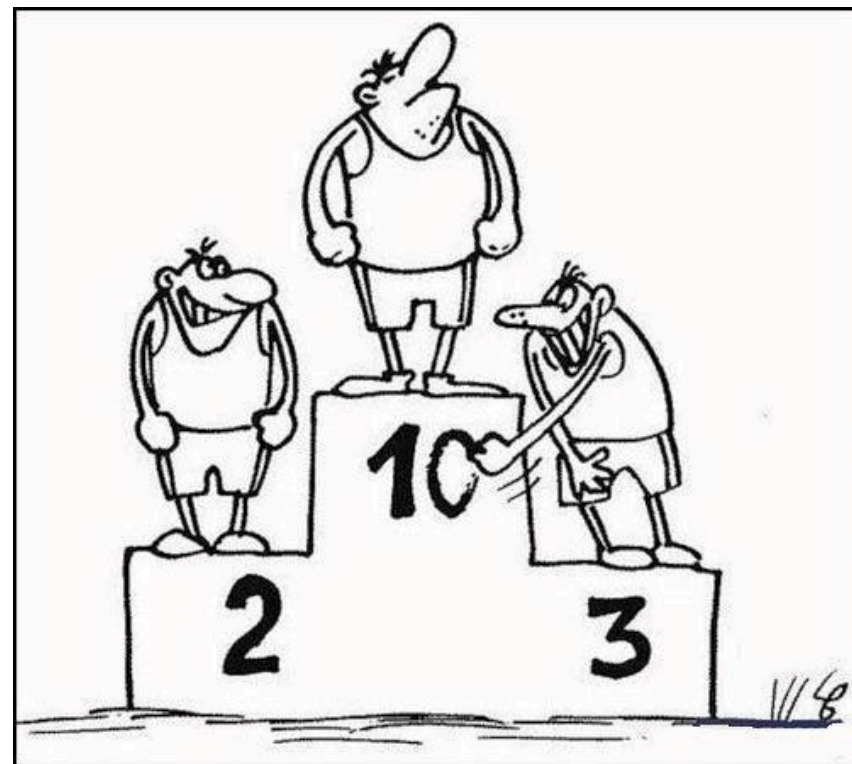
*Сексуальному партнёру: «не мешай мне, опять эрекция пропадет!»*



# Приказания и разрешения

## 7. НЕ БУДЬ ЗНАЧИМЫМ

*родители, которые передают подобное послание, постоянно говорят своим детям: "Будь скромнее!", "Не высовывайся!", "Как тебе не стыдно, тебя же все видят!"*



основное послание "Не будь первым, это плохо кончится"

*Сексуальному партнёру: «чего так возгордился? Считаешь себя супер-любовником?»*

# Приказания и разрешения

## 8. НЕ ПРИНАДЛЕЖИ!

*запрет отражает несостоятельность в принятии законов единства общества, в постоянном утверждении своей особенности, с большими затратами на доказательства*



внешне у родителей это проявляется в нарушениях навыков коммуникации, замкнутостью и недовольством окружающими; вырабатывая у своих детей запрет на принадлежность, родители убеждают себя в постоянстве личности ребенка

*"С кем ты встречаешься? Ты видишь, из какой она семьи?"*

# Приказания и разрешения

## 9. НЕ БУДЬ БЛИЗКИМ! (Не будь эмоционально близким)

*запрет связан с нарушением коммуникации, когда родителям не хватает времени уделять внимания своему ребенку, они заняты карьерой, собственным здоровьем и т.д.*



запрет можно выразить посланием "Держи дистанцию!", "Не доверяй!";  
приказание может включать запрет и на физическую близость

*невербальное послание: "Для того, чтобы защититься, чтоб не испытывать боль отказа, я буду держаться от тебя подальше"*

*«Чем меньше женщину мы любим, тем больше нравимся мы ей!???»*

# Приказания и разрешения

## 10. НЕ ЧУВСТВУЙ СЕБЯ ХОРОШО! (Не будь здоровым)

*запрет передается родителями, которые сознательно или бессознательно убеждены, что ребенком стоит заниматься только тогда, когда он болен*

у очень занятых родителей Маленький Профессор принимает решение:

«Для того, чтобы получать внимание, я должен болеть»



*“Ты у нас такой слабенький”*

*“Ну куда ты со своим здоровьем-то...”*

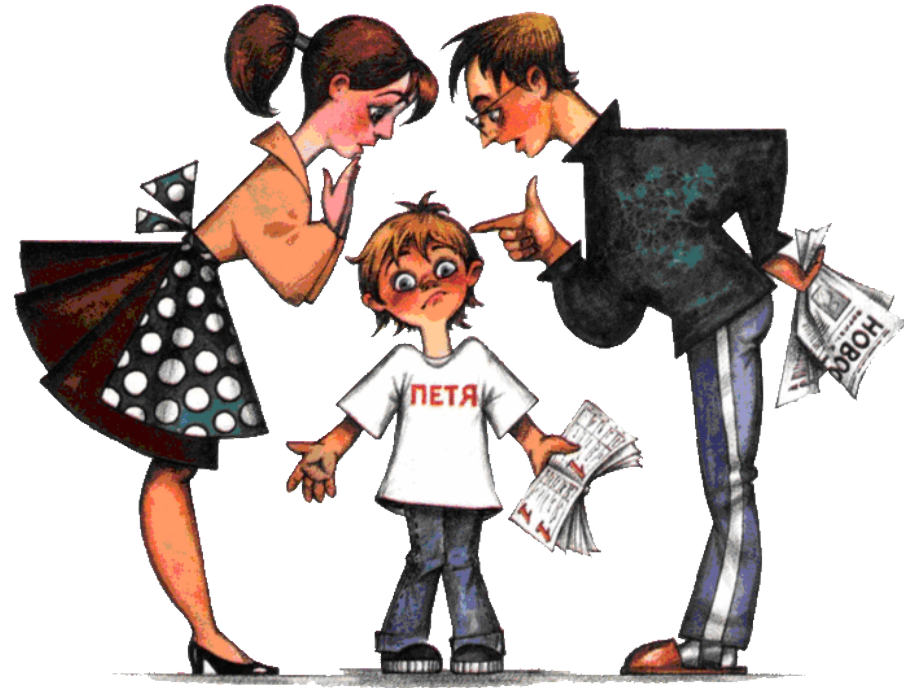
*“Твоя нервная система никуда не годится.”*

*головная боль вместо секса, длительные болезненные месячные*

# Приказания и разрешения

## 11. НЕ ДУМАЙ!

*запрет передают родители, которые сомневаются в умственных способностях детей, обычно за этим стоит собственная их несостоятельность или они игнорируют индивидуальность мыслительного процесса ребенка ("Он думает не так ... как я")*



родители торопят с решением умственных задач и никогда не удовлетворяются результатом логических рассуждений ребенка

*"Не думай об этом...", "Я здесь думаю, а не ты!"*

*«я лучше знаю, в какой позиции нам лучше!»*



# Приказания и разрешения

## 12. НЕ ЧУВСТВУЙ!

*родители, передающие такой запрет, настойчивы в подавлении чувственности своих детей, т.к. уверены, что любое их проявление является слабостью и ведет к неудаче*



чаще встречается не тотальное ограничение любой чувственности, а запрет на определенное чувство (например, запрет на чувство страха, агрессии, голода или холода)

*"Мальчики не плачут. Будь смелым!", "Мне холодно, одень свитер!", "Я голодна, что ты будешь есть?"*

*Отсутствие оргазма воспринимается как норма*

# Программа

(ПОСЛАНИЯ О ТОМ, КАК НУЖНО ДЕЙСТВОВАТЬ)

# Послания программы родителей «Вот как надо...

считать до 10,  
писать свое имя,  
готовить кашу, завязывать шнурки,  
**скрывать свои чувства»**

[illegible]

*большая часть посланий программы используется в позитивном плане, но могут быть и негативные элементы  
(например, девочка может научиться у мамы: «вот что значит сдерживать свои чувства и остаться одинокой»)*

# **Контрприказания**

(драйверные послания)

- «Будь лучшим!»
- «Будь сильным!»
- «Старайся!»
- «Радуй других!»
- «Спеши!»



**драйверное поведение – «вход» в сценарий**



# «Будь лучшим!»

Сексуальному партнёру:

«Как у тебя было до меня с другими? Я же лучше?!»



# «Будь сильным!»

Партнёрша: «Ты устал и хочешь спать?»

Партнёр: «Ну что ты, я готов любить тебя всю ночь!»



# «Старайся!»

«Я должен обязательно довести её до оргазма!»



# «Радуй других!»

«Тебе правда хорошо со мной?»





# «Спеш!»

игнорирование прелюдии, суета во время секса



## Контрприказания

- «Будь лучшим!»
- «Будь сильным!»
- «Старайся!»
- «Радуй других!»
- «Спеши!»



1. Контрприказания являются вербальными, а приказания и разрешения – (изначально) довербальные.

2. Приказания и разрешения передаются в раннем детстве, а контрприказания – в более позднем возрасте.

## Приказания и разрешения

- «Не живи!»
- «Не будь самим собой!»
- «Не будь ребенком!»
- «Не расти!»
- «Не достигай!»
- «Не делай!»
- «Не будь значимым!»
- «Не принадлежи!»
- «Не будь близким!»
- «Не чувствуй себя хорошо!»
- «Не думай!»
- «Не чувствуй!»

# ПОГЛАЖИВАНИЯ

## ПОЗИТИВНЫЕ ПОГЛАЖИВАНИЯ

«ты необычайно мила»,  
«Вы мне очень симпатичны»

## УСЛОВНЫЕ ПОГЛАЖИВАНИЯ

касаются того, что человек делает,  
подчеркивая результат – «ты сегодня  
был так хорош в постели!»

## НЕГАТИВНЫЕ ПОГЛАЖИВАНИЯ

«ты мне неприятен»,  
«от тебя плохо пахнет»

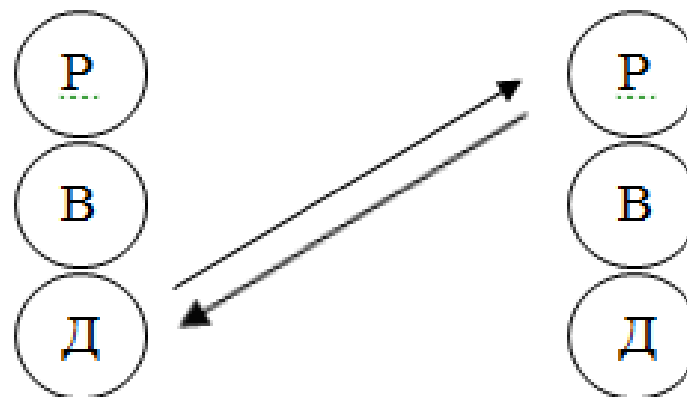
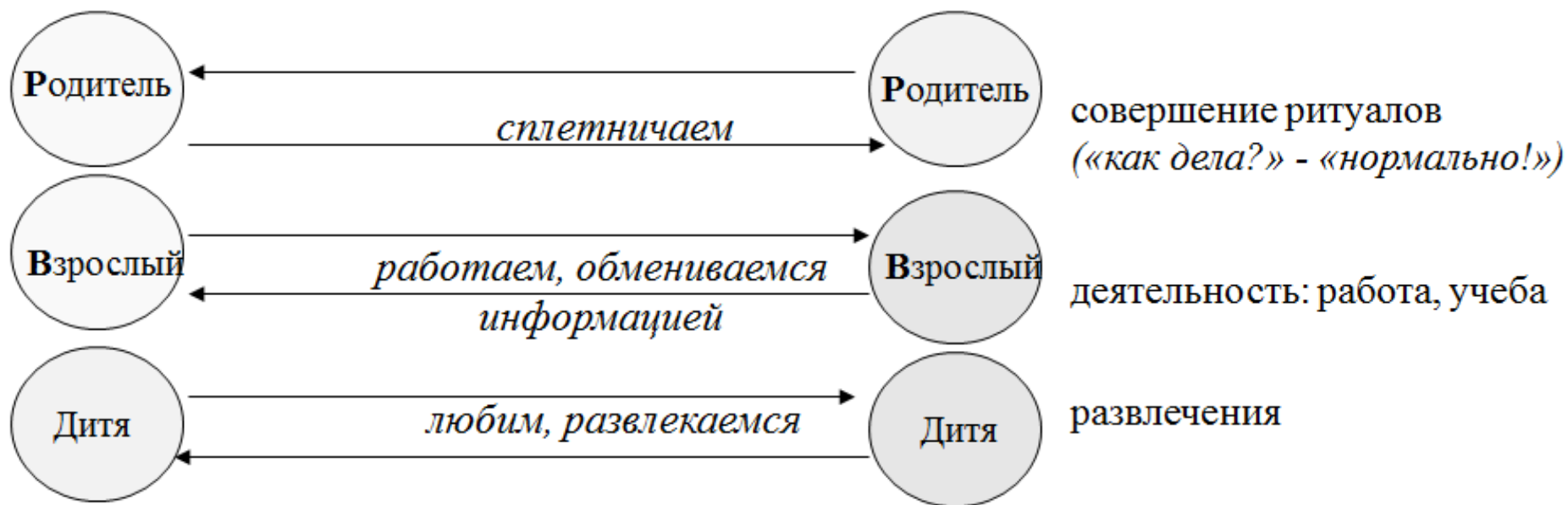
## БЕЗУСЛОВНЫЕ ПОГЛАЖИВАНИЯ

связаны с тем, кем человек является –  
«ты – отличный любовник»

## ФАЛЬШИВЫЕ ПОГЛАЖИВАНИЯ

выглядят как позитивные, но на самом деле оказываются ударами – «ты сегодня такая чувственная! обычно у меня ощущение, что я в постели с куклой...»

# Параллельные транзакции

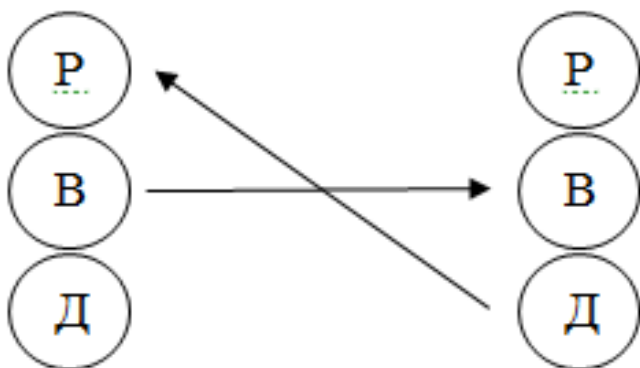


*Жена: «не хочу готовить обед, устала!»*

*Муж: «ты вымоталась за неделю. Полежи, я сам приготовлю»*

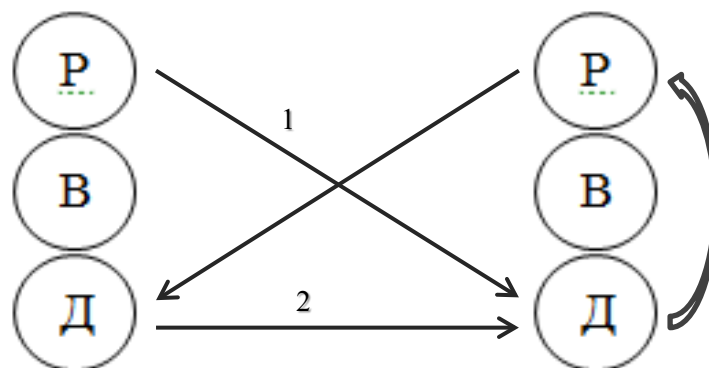


*перекрестные транзакции* – на стимул следует неожиданная реакция  
(возникает конфликт)



Жена:  
«приготовь,  
пожалуйста,  
обед, я очень  
устала!»

Муж: «я еще  
больше устал:  
деньги  
зарабатываю, а  
ты поесть не  
можешь  
приготовить!?»

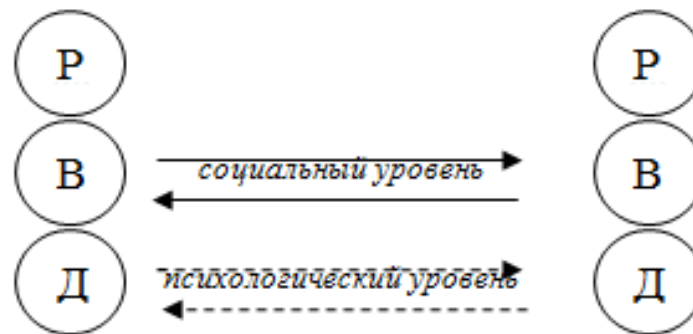
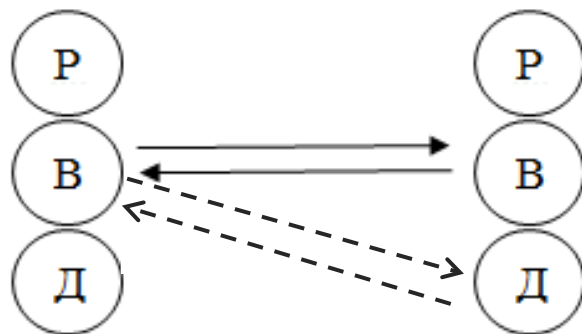


Жена: 1) «ты должен  
мне больше уделять  
времени!»  
2) «ты не видишь во  
мне женщину!»

Муж: «твои  
претензии кого  
удобно достанут!»



двухуровневые (угловые, двойные) транзакции: видимый (социальный) уровень – то, что произносится, а скрытый (психологический) уровень – то, что имеется в виду (подтекст)



Жена: «мне нужна теплая одежда на зиму»

Муж: «я как раз видел распродажу отличных пальто!»

Жена: «да, конечно, шуба нам сейчас не по карману...»

Муж: «ты считаешь, я не могу тебе купить шубу?»

Жена: «ты не должен тратить на меня так много денег...»

На социальном уровне жена общается со Взрослым мужем, на психологическом уровне – провоцирует его Дитя



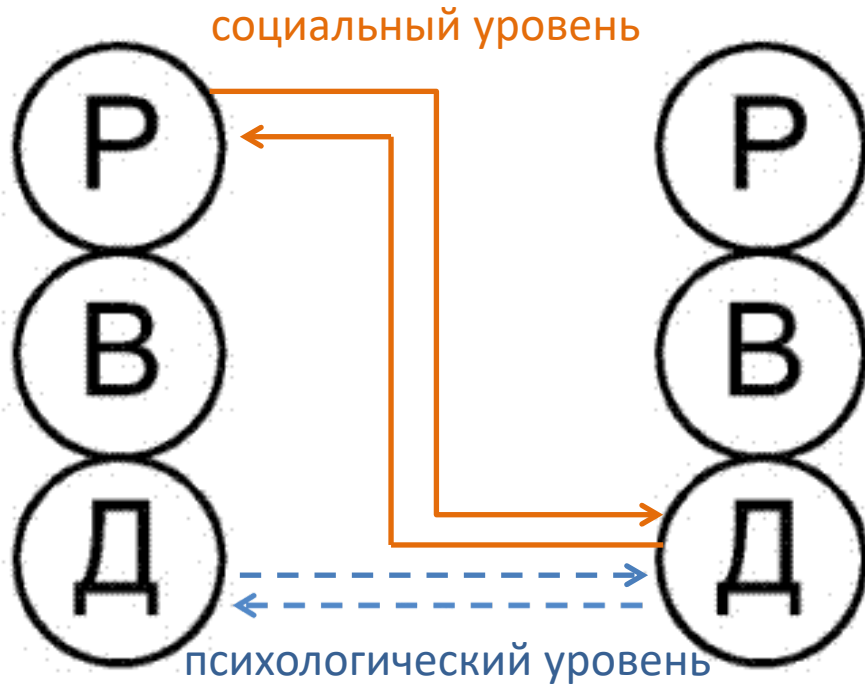
Ковбой: «не хотели посмотреть конюшню?»

Девушка: «ох, я с детства обожаю лошадей!»

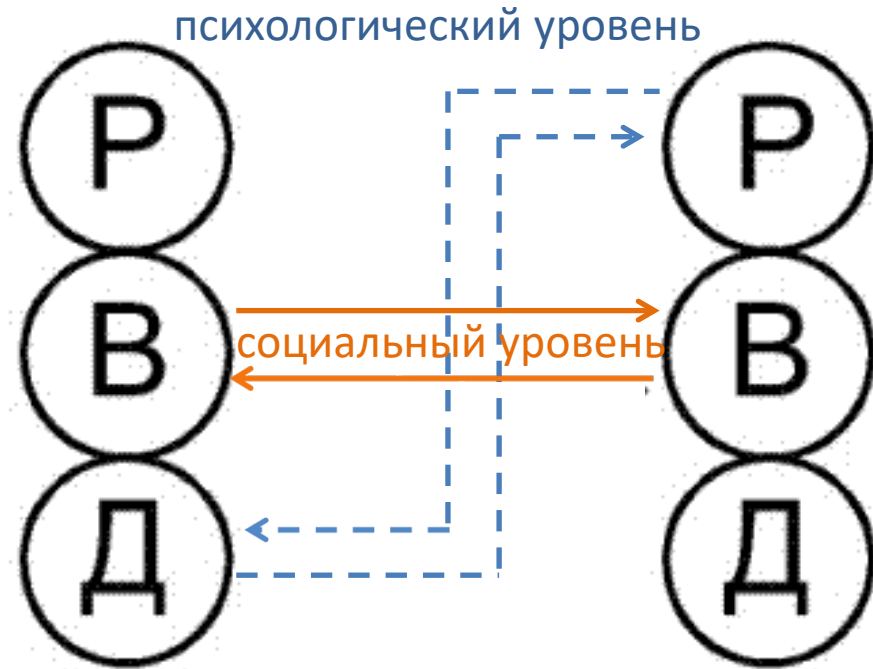
На социальном уровне разговор между Взрослыми, на психологическом уровне – сексуальные заигрывания между Дитем и Дитем



# ИГРЫ



«Если бы не ты»



«Почему бы тебе не...  
Да, но...»

# «Грязный мальчишка»

**Тезис.** Попался сукин сын!

**Цель.** Оправдание.

**Роли.** Хорошая Девочка,  
Грязный Мальчик.

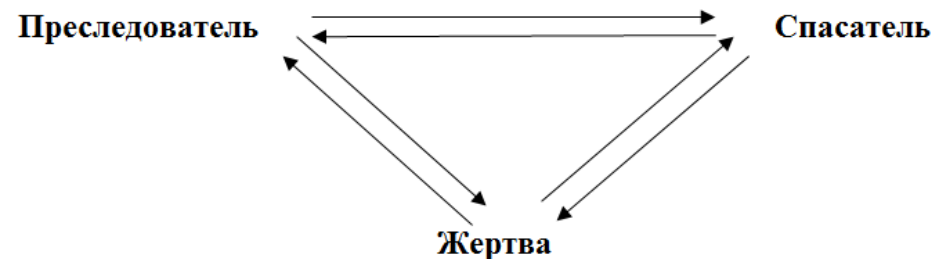


**Социальная парадигма.** Родитель – Дитя

*(Р: «Разрешаю сделать мне пирожок (поцеловать меня)».  
Д: «С удовольствием!». Р: «Смотри, какой ты грязный!»)*

**Ходы.**

1. Обольщение-реакция.
2. Отталкивание-покорность.
3. Провокация-реакция.
4. Отталкивание-скандал



**Переключение Жертва-Преследователь**

## «Фригидная женщина»

**Тезис.** Попался сукин сын!

**Цель.** Оправдание.

**Роли.** Достойная Жена,  
Нечуткий Муж.

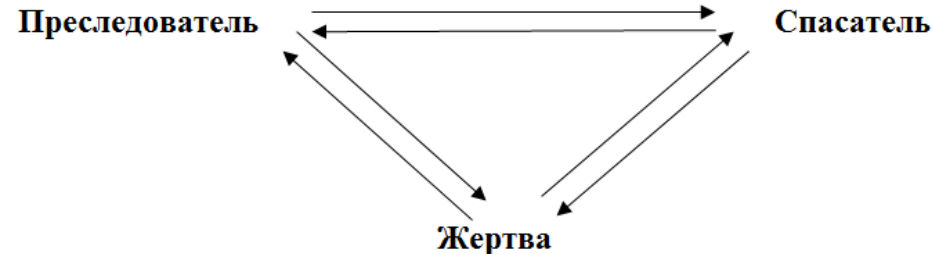


**Социальная парадигма.** Дитя – Родитель

*(Д: «Попробуй соблазнить меня». Р: «Попробую, если ты меня остановишь». Д: «Но ведь это ты начал!»)*

**Ходы.**

1. Обольщение-реакция.
2. Отталкивание-покорность.
3. Провокация-реакция.
4. Отталкивание-скандал



**Переключение Жертва-Преследователь**



# Игры, в которые играют люди

## «Загнанная домохозяйка»

одновременное выполнение нескольких различных занятий («любовница, нянька, кухарка, служанка т.д.»)

**Тезис.** Жена берет на себя все дела, в какой-то момент лишается сил и ничего не делает.

Истинный виновник игры – Родитель жены, а муж лишь непрофессионал, подобранный для исполнения своей роли в игре



Переключение Спасатель-Жертва

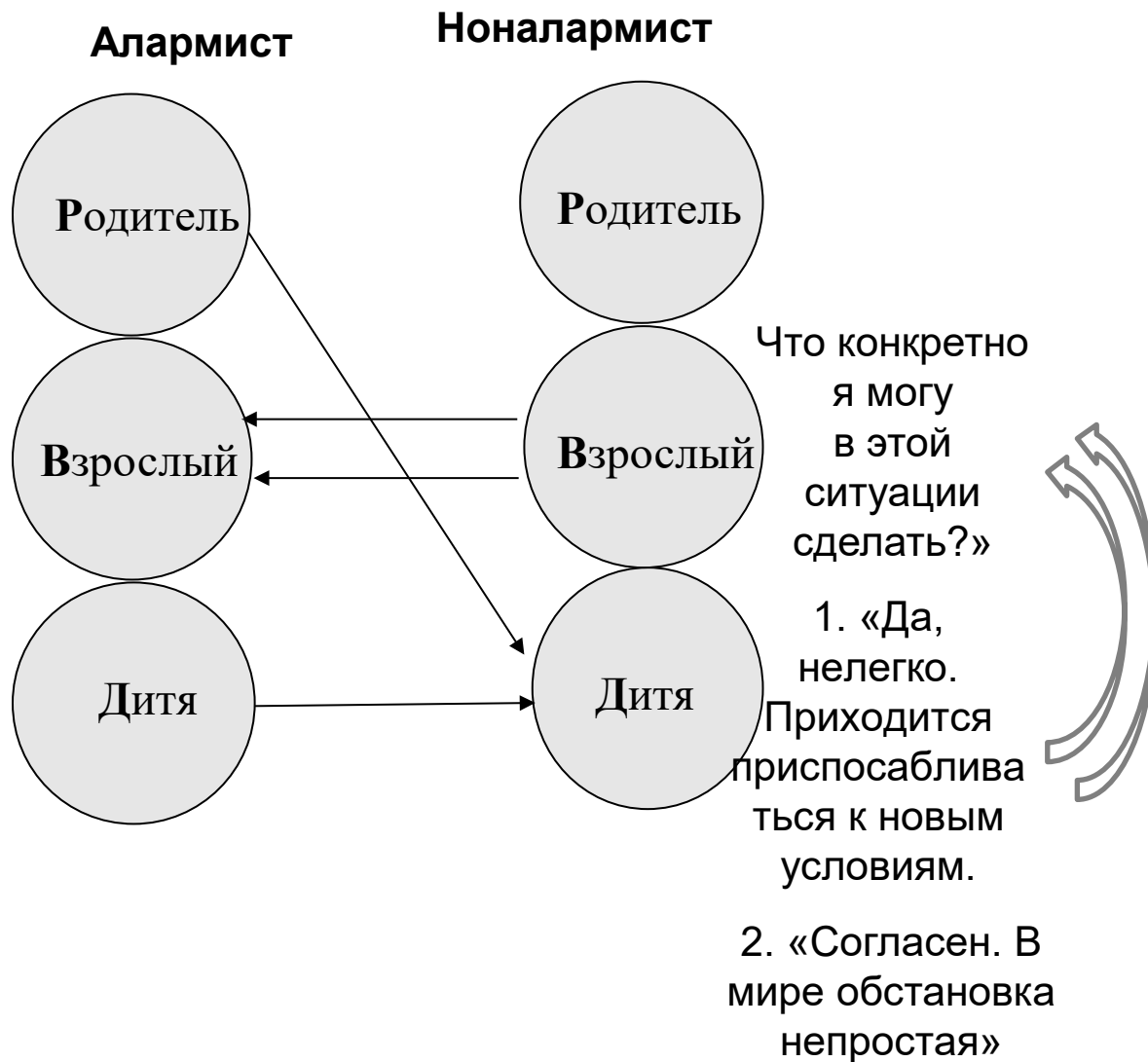
# Опции (Стивен Карпман)

1. Изменить либо одно, либо оба эго-состояния
2. Дать пересекающуюся транзакцию
3. Изменить предмет разговора
4. Забыть о предыдущем разговоре

# «Психологическое айкидо» (Михаил Литвак)

2. «Как ты можешь  
быть спокойным?  
Такого никогда  
раньше не было!  
Посмотри, что  
творится в мире!»

1. «Все плохо:  
границы закрыты,  
товары исчезают»





«...у людей психика настолько нестабильна, а жизненная позиция настолько слаба, что, лишив их игр, вы можете довести их до глубокого отчаяния...»



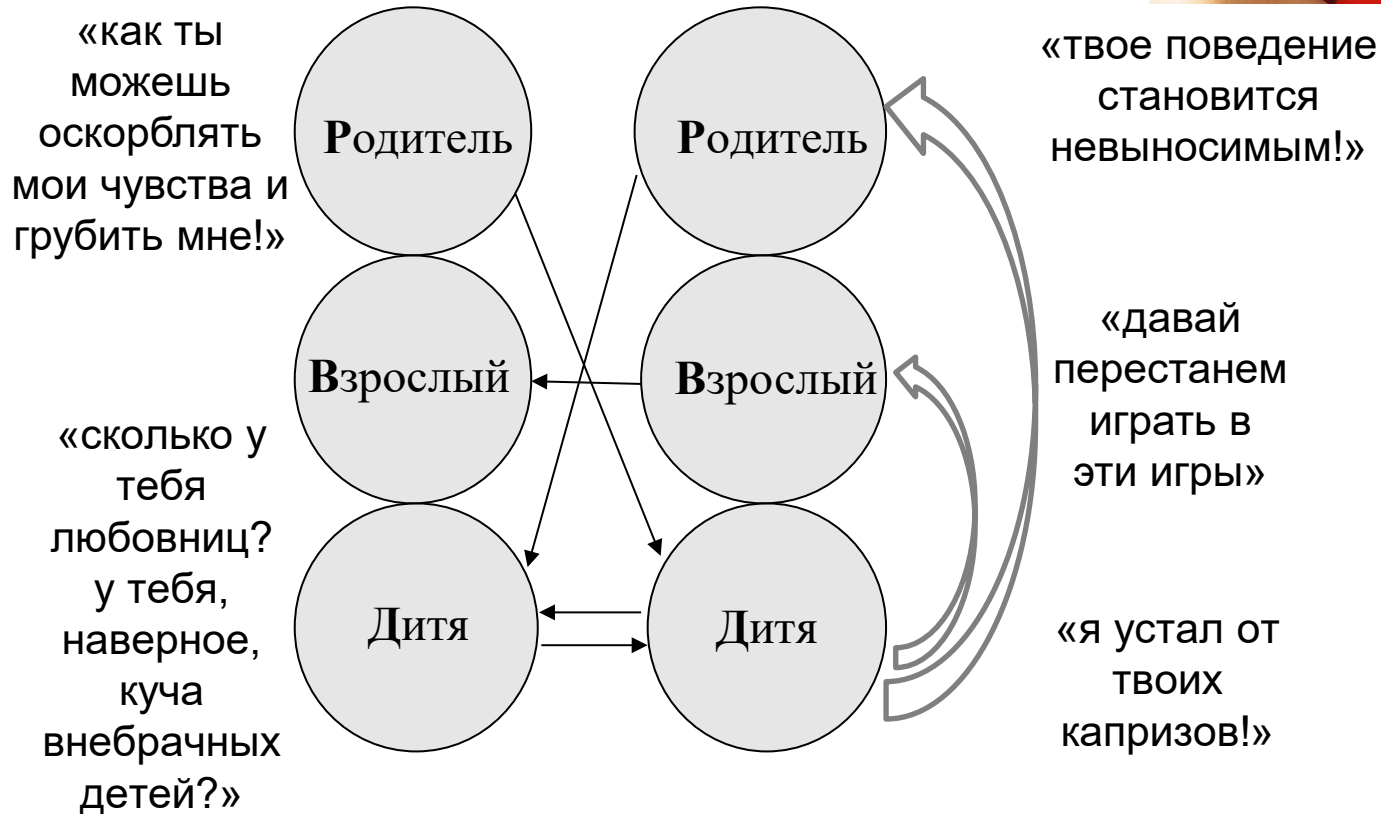
Иногда улучшение психического состояния одного супруга (и как следствие – отказ от деструктивных игр) может привести к ухудшению состояния другого супруга, которому игры давали возможность поддерживать «равновесие»

# Кейс (начало «игры»)



девушка

мужчина



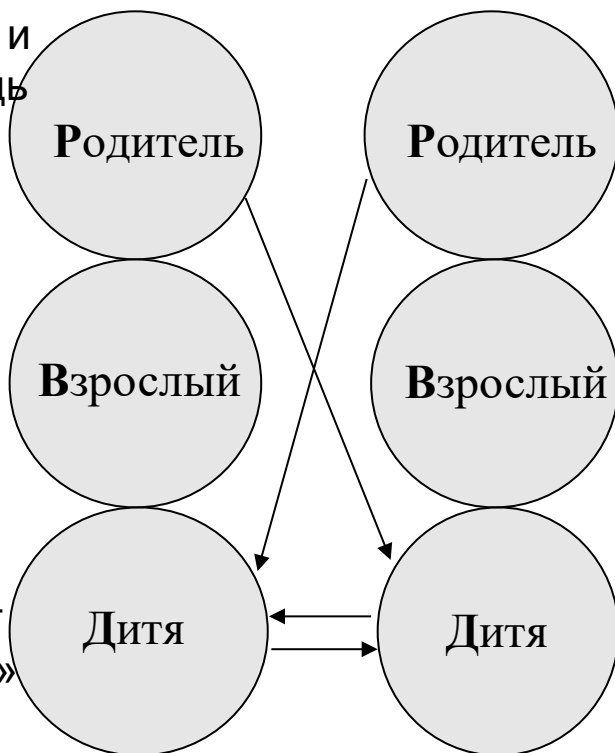
# Кейс («улучшение игры»)



девушка

мужчина

«ты старше и  
мудрей, будь  
ко мне  
снисходи-  
тельным»



«я тоже  
страдаю от  
наших ссор»

«любимая,  
конечно у  
меня есть  
прошлое, но  
сейчас я  
люблю только  
тебя»

«я очень  
расстраиваюсь  
когда мы  
ссоримся! мне  
тоже  
больно...»

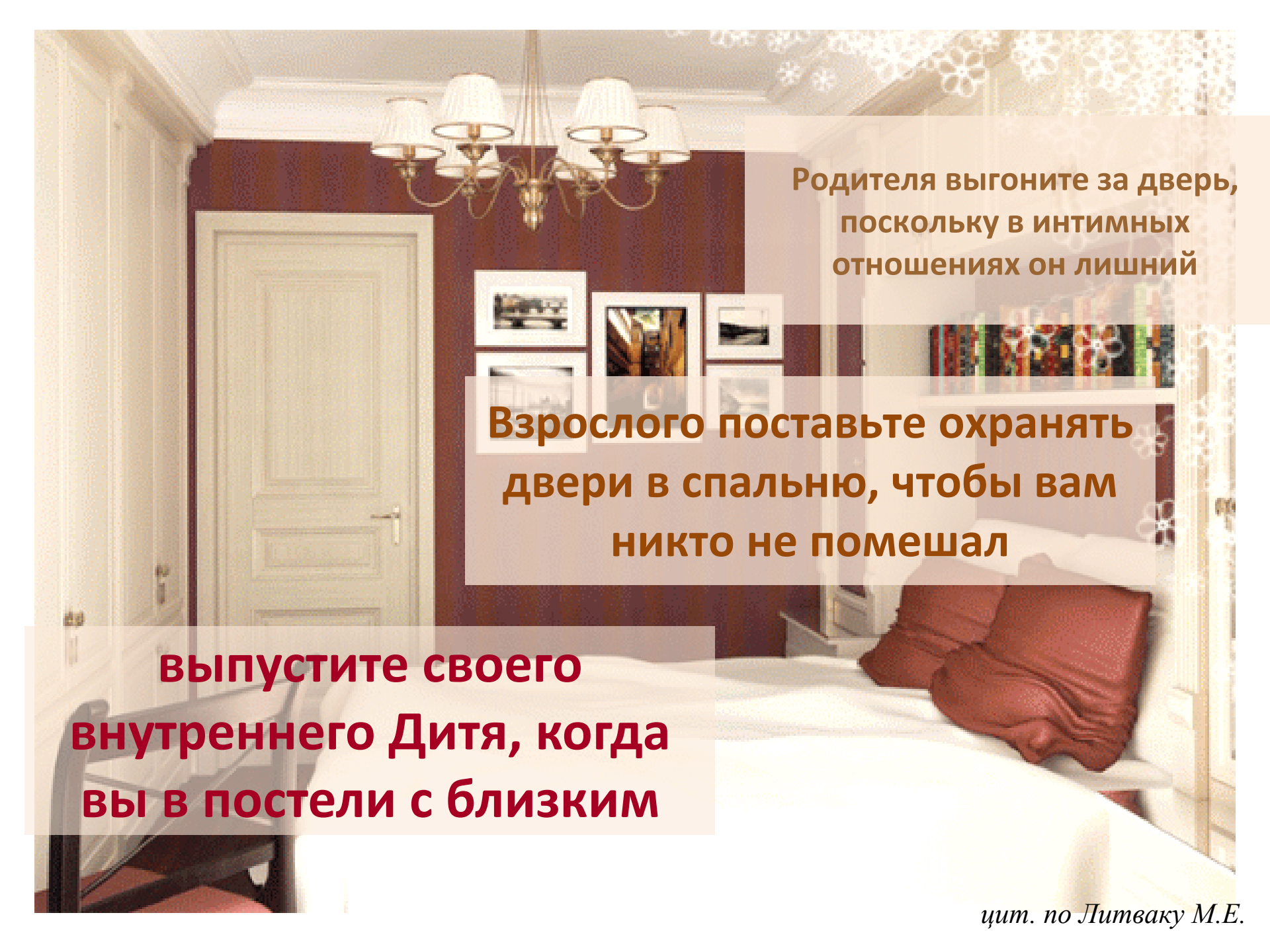
# ИНТИМНОСТЬ



Интимность — это искренние и прямолинейные взаимоотношения между Детскими эго-состояниями, в которых отсутствуют игры и взаимная эксплуатация



*интимность поддерживается эго-состояниями Взрослого участвующих в ней сторон с тем, чтобы они хорошо понимали обязанности по отношению друг к другу*

A photograph of a bedroom interior. On the left is a white door with a silver handle. Above the door is a chandelier with five white lampshades. The wall is dark red and has several small framed pictures. To the right is a bed with white linens and two large red pillows. A bookshelf with colorful books is visible in the background. The room is lit by the chandelier and natural light from a window on the right.

Родителя выгоните за дверь,  
поскольку в интимных  
отношениях он лишний

Взрослого поставьте охранять  
двери в спальню, чтобы вам  
никто не помешал

выпустите своего  
внутреннего Дитя, когда  
вы в постели с близким

*цит. по Литваку М.Е.*

**Благодарю за внимание!**