

Влияние значимых разрешений на возможность быть близкими и автономными на пути самореализации

Обзор книги Перл Дрего «Счастливая семья. Воспитание через семейные ритуалы»

Елена Валерьевна
НАГЕЛЬМАН

Место работы: частная практика психолога-консультанта, клинического психолога; кандидат на статус СТА-Р;
Великий Новгород, Россия; elenanagelman@gmail.com
ORCID: 0009-0004-2269-7037; ResearcherID: JNR-7018-2023



Elena Valeryevna
NAGELMAN

Place of work: private practice of consulting psychologist, clinical psychologist; candidate for the status of STA-R;
Veliky Novgorod, Russia; elenanagelman@gmail.com
ORCID: 0009-0004-2269-7037; ResearcherID: JNR-7018-2023

The Influence of Meaningful Permissions on the Ability to Be Intimate and Autonomous on the Path Of Self-Realisation

Overview of a Book by Pearl Drego «Happy Family. Parenting Through Family Rituals»

Аннотация: Разрешения как поддерживающие послания — уникальное противоядие всем деструктивным запретам, которыми мы руководствуемся, не выбирая близость, спонтанность и автономию. Эта идея сформировалась в известный метод ЗР (Potency, Protection, Permission; Сила, Защита, Разрешение) — специфический для транзактного анализа метод психотерапевтической работы. Перл Дрего развивает эту идею и предлагает рассмотреть тему разрешений через уникальный взгляд индийской философии, где большое внимание уделяется семье, общности, близости в клане. Разрешения не существуют сами по себе, как и запреты, ими нельзя заразиться исключительно через эмпатию и зеркальные нейроны. Это своеобразное таинство для внутреннего Ребенка, готового или не готового принять нечто важное для своего развития от значимых людей вокруг. Одно и то же разрешение будет иметь различный смысл для людей с разным опытом, культурной средой, возрастом. В статье дан обзор работы Перл Дрего по применению разрешительных посланий через семейные ритуалы, что способствует сплоченности и нежности в кругу близких людей. Также представлены описания двух клиентских случаев из собственной практики. Первый описывает механизм работы разрешений в семейной системе, в которой главенствуют запреты из родительского интроекта. Второй показывает влияние антискрипта на качество жизни человека и возможность его преодоления.

Ключевые слова: разрешения, запреты, семейные ритуалы, антискрипт, эго-состояние, сценарий, транзактный анализ.

Abstract: Permissions as supportive messages are a unique antidote to all the destructive inhibitions that guide us in not choosing intimacy, spontaneity, and autonomy. This idea has evolved into the famous 3P (Potency, Protection, Permission) method, a specific method of psychotherapeutic work in the modality of transactional analysis. Pearl Drego expands on this idea and proposes to look at the topic of permissions through the unique perspective of Indian philosophy, which places great emphasis on family, community, and closeness in the clan. Permissions do not exist on their own, nor do injunctions, they cannot be contracted solely through empathy and mirror neurons. It is a kind of sacrament for the inner Child, ready or not ready to accept something important for its development from significant people around. The same resolution will have different meanings for people with different experiences, cultural backgrounds, and ages. This article provides an overview of Pearl Drego's work on the use of permission messages through family rituals, which promotes cohesion and tenderness among loved ones. The author also presents two client cases from her own practice. The first describes the mechanism of how permission works in a family system dominated by injunctions from the parental introject. The second one shows the impact of antiscript on the quality of life and the possibility of overcoming it.

Keywords: permissions, injunctions, family rituals, antiscript, ego state, script, transactional analysis.

Наш сегодняшний день начался давным-давно

Эрик Берн как-то сказал: «Люди рождаются на свет принцами и принцессами, а родители превращают их в лягушек». Даже самые умные и смелые люди руководствуются в своих решениях и самоощущении теми знаниями, которые они получили в детстве от своего окружения: о себе, о людях вокруг и о жизни в целом. Наши первые семь лет жизни, при недостаточности развитых лобных долей как фильтра взаимодействия между нами и социумом, играют решающую роль в развитии характера, личностной силы и ценностных ориентиров уже взрослых нас. В этом возрасте мы уже обладаем определенным стилем и динамикой привязанности, пониманием того, как мы себя чувствуем в близких отношениях, чего хотим мы и чего хотят от нас. У нас уже есть первые прогнозы на нашу жизнь, красочно проявляющиеся в судьбах любимых персонажей, мы предполагаем, какие будущие препятствия мы встретим и каковы пути их преодоления. Через определение себя среди людей, своего отношения к ним и ожиданий от них в нашу сторону мы закладываем основы своего сценария (Berne, 1972), где немаловажную роль играют ранние послания (вербальные и невербальные), передающиеся нам и обращенные к нам от наших самых близких людей. Послания, содержащие в себе боль наших взрослых, их страхи и мечты, смелость и надежды на нас, как на тех, кто сможет справиться с чем-то, что невозможным было для них. Это послания-запреты, послания-задания, послания-надежды и разрешения.

Зачастую это может выглядеть как контаминация (Berne, 1966), мешающая Взрослому эго-состоянию принимать верные и оптимальные решения в данный момент, но для нашей глубинной архаичной (доречевой) части это лишь проявление усвоенных ранее знаний, следование которым сохраняет нашу привязанность со всеми теми близкими и любимыми людьми, жизнь без которых когда-то казалось невыносимой.

Даже деструктивные послания, мешающие нам жить счастливо и успешно, ухудшающие наши отношения с самими собой, содержат для нас смысл: они означают принадлежность к тем близким, от которых мы когда-то это усвоили. А чувствовать свою принадлежность для ребенка (и Внутреннего Ребенка) может быть гораздо важнее его или ее собственных интересов и ориентиров. Именно поэтому мы говорим об уникальной силе ранних посланий от родителей, которые будут влиять на всю последующую жизнь их детей.

В книге «Счастливая семья. Воспитание через семейные ритуалы» Перл Дрего (Drego, 2004) предлагает рассмотреть значимость разрешений, передающихся в семье среди ближайшего окружения и применить практические рекомендации по взаимодействию с силой разрешений через семейный круг. Система разрешений на сегодняшний день является важной концепцией ТА, в которой терапевт способен помочь клиенту получить для себя разрешения действовать против негативных сценарных посланий или предписаний. Впервые это было подробно выражено в знаменитой статье Пэт Кроссман «Разрешение и защита» (Crossman, 1966).

Разрешения для жизни и не только

Развивая ранее предложенные концепции разрешений (Berne, 1972; Allen & Allen, 1972), Дрего предлагает 14 вариантов, дополняя уже известные разрешения двумя значимыми в настоящее время посланиями: «Ты имеешь божественную природу» и «Ты можешь бороться за справедливость».

- **Разрешение на существование для сохранения жизни.** Передается от старших через принятие, дружелюбие по отношению к рождению ребенка и благодарности за доверие родиться в этой семье, у этих родителей.

«Мы ждали тебя, ты преобразил нашу жизнь, ты важен для нас».

- Разрешение быть собой, чтобы быть тем, кем являешься.** Передается через согласие взрослых на то, какой ребенок есть на самом деле, без возложенных на него нереалистичных ожиданий: мальчик или девочка, здоровый, умный или имеющий ограниченные возможности развития, со своим темпераментом, мечтами и способностями.

«Мне нравится то, кто ты есть. Будь собой, оставайся верен себе. Ты ценен и дорог нам таким, какой ты есть».
- Разрешение быть ребенком, чтобы радоваться жизни.** Важное послание, позволяющее спокойно взаимодействовать со своими неизбежными ошибками, не пугаться их и последующего наказания, а свободно учиться посредством опыта и развиваться. Разрешение на слабость, ограничения, уязвимость, любопытство и творческую, как основу благополучных отношений с самим собой.

«Веселись. Наслаждайся жизнью. Ошибаться и падать — это естественно для человека, как и чего-то не знать, не уметь. Это поправимо. Не отказывайся от мечты».
- Разрешение расти, чтобы быть в своем возрасте.** Это разрешение на независимость, способность нести ответственность за себя и своих близких, быть в своем возрасте, выполнять обязательства и пользоваться соответствующими привилегиями.

«На тебя можно положиться. Ты вырос достойным человеком. Мы гордимся, что ты можешь делать это сам. Ты взрослый и уже сам можешь принимать решения о том, что и как для тебя лучше».
- Разрешение добиваться успеха.** Передается через значимых взрослых, которые удовлетворены результатами деятельности ребенка и не возлагают на него нереалистичных ожиданий. Это позволяет проявляться напористости ребенка в достижении его целей свободно, без страха быть наказанным за ошибку. С другой стороны, это разрешение позволяет ребенку добиться таких результатов, которые бы превосходили достижения родителей, — в личном счастье, в профессии, в самореализации. И это не приведет к потере любви от тех, кого ребенок превзошел, а вызовет радость и удовлетворение.

«Ты молодец, мы гордимся тобой. У тебя получится. Потерпи поражение и двигайся дальше — ты добьешься намеченного».
- Разрешение быть важным, чтобы иметь чувство собственного достоинства.** Важность, значимость передается ребенку тогда, когда он чувствует свою особенность в глазах родителей, когда его потребности приоритетны, когда родители учитывают его возрастные особенности и поощряют отстаивать свои права. Это признание значимости мнения ребенка.

«Ты важен, ты особенный для меня. Твои потребности важны для нас. Ты можешь помочь нам понять, что для тебя будет лучшим».
- Разрешение быть близким, чтобы доверять.** Данное разрешение дает способность испытывать доверие к людям и к жизни, проявлять привязанность через заботу и близость с другими, возможность доверять своим чувствам, телу и интуиции.

«Я доверяю тебе. Ты можешь выйти из небезопасных отношений и чувствовать себя нормально. Я с тобой, даже когда занят чем-то другим».
- Разрешение принадлежать, чтобы иметь свое место и свой народ.** Это чувство уверенности и защищенности в группе, будь то партнерство, семья, коллектив, нация. Быть принадлежащим, как уже было отмечено ранее, — это одна из базовых потребностей человека иметь свою стаю, значение и влияние в ней.

«Ты — часть нас, ты наш. Будь с нами, продолжай нас».
- Разрешение быть здоровым, чтобы хорошо себя чувствовать.** Поддерживает переживание физического благополучия как естественного состояния для жизни, стремления заботиться о своем здоровье, чувствовать себя и свои потребности. Это важное продолжение разрешения на существование.

«Будь здоров. Ты хорошо выглядишь, ты здоров. У тебя много сил для жизни, когда ты здоров. Мы радуемся твоему здоровью».
- Разрешение быть в здравом уме, чтобы быть в контакте с собой.** Это своеобразная передача ментальной и эмоциональной интеграции, стабильности и гибкости. Источник здравомыслия, согласованности мыслей и действий, эмоциональная зрелость.

«Ты можешь решить свои трудности, осмыслить ситуацию и принять верное решение. Твои чувства реальны и имеют под собой основу, ты их понимаешь. Ты понимаешь чувства других людей. Ты можешь исцелиться, как бы глубоко тебя ни ранили».
- Разрешение думать, чтобы выражать свои мысли.** Способность доверять своим мыслям, обрабатывать информацию здоровым образом, общаться, различать и делать оценки.

«Ты умница. Какая хорошая идея. У тебя потрясающая голова. И ты хорошо выражаешь словами свои мысли».

- **Разрешение чувствовать и безопасно предьявлять чувства.** Способность испытывать свои чувства и ощущения, не стыдясь природы их происхождения, контролировать при этом их проявление. Разрешение быть согласованным с телом и своими эмоциями, доверять себе.

«Ты можешь на меня злиться. Можешь мне сказать, когда тебе страшно. Ты можешь плакать — это нормально. Ты можешь выразить любые свои чувства безопасно для себя и окружающих».

- **Разрешение иметь божественную природу, чтобы быть духовным.** Это способность ребенка признать духовную глубину своего существования и духовную взаимосвязь с природой и окружающими людьми.

«Ты создан Богом, ты — Его дар нам. Бог любит тебя. Я верю, что Бог ведет тебя. Никто не имеет власти над твоей душой. У тебя свой духовный путь и темп».

- **Разрешение бороться за справедливость, чтобы отстаивать свою позицию.** Это послание для признания и отстаивания своих ценностей, убеждения в том, что нельзя оставаться безучастным свидетелем чужих страданий. Возможность принятия активного участия в создании нового общественного порядка, гражданской позиции, быть сопричастным так или иначе к происходящему в мире, стране, семье.

«Я согласен с тобой, что это несправедливо. Твоя позиция вызывает уважение. Ты можешь постоять за себя и своих друзей. Я буду защищать тебя и поддерживать. Ты можешь многое изменить, и всё, что ты делаешь, имеет смысл».

Перл Дрего отмечает, что разрешения не существуют отдельно друг от друга или в некоем чистом виде, сами по себе. В контексте конкретной жизненной ситуации человека они могут ограничивать друг друга, проявляться вместе с запретами, усиливаться или уходить в тень. Важно базовое принятие этих посланий для формирования в сознании у ребенка различных паттернов поведения, исходя из своего и общего благополучия. Это неотъемлемая часть передачи запретов от родителей, также играющих важную роль в личностном развитии.

Семейные ритуалы

Перл Дрего предлагает удивительный метод передачи разрешений в кругу семьи — через соответствующие карточки, где каждый участник по очереди

садится на главную подушку в центр семейного круга, и близкие зачитывают ему разрешающее послание. Таким образом ребенок или взрослый член семьи получают поощрение в своем развитии и самореализации от разных людей ближнего круга: мужчин, женщин, мамы, папы, сиблингов и даже своих собственных детей. Это «разноголосье» помогает не только сплотить семью, привнести в отношения опыт эмоциональной близости, взаимодействие с силой и уязвимостью друг друга, но и дать ее членам то, что является их психологическим и ментальным правом, психологически сближает и духовно обогащает.

Автор предлагает отнестись к данному семейному ритуалу с соответствующим эмоциональным настроем, доброжелательностью, стремлением проявить и запросить заботу. В назначенный день семья не принимает гостей, не посещает какие-либо мероприятия; если кто-то из членов семьи по тем или иным причинам не может/не хочет участвовать, то ритуальная встреча проводится без него. При этом семья проявляет сожаление об отсутствии важного участника, горюет о невозможности или его нежелании разделить с ними этот ближайший круг. Это необходимо для того, чтобы принять иную позицию другого человека, сохраняя с ним при этом близость и любовь.

Но даже в отсутствие некоторых родственников проведение подобной встречи является еще более ценным, так как дает возможность ее участникам пережить не только опыт не-разделения близости, но и параллельной сплоченности, принятия другими членами семьи, что само по себе может примирять человека с его реактивной амбивалентностью, влияющей на действия других людей. Более того, подобные ритуалы через разрешительные карточки можно проводить в уединении с самим собой, перед зеркалом, если нет возможности привлечь к этому близкого человека. Если актуальное эго-состояние готово принять и признать право на данное разрешение, то человек его может «взять» через внутреннюю родительскую фигуру, через архетип Опекуна.

Теория запретов и обратных запретов

Как известно, основная социальная модель человеческого познания мира строится на ограничениях, определениях того, чего делать нельзя или не следует. По такому принципу разрабатываются правовые законы и нормы социального регулирования, на этой же основе происходит воспитание детей. Иногда мы ставим те или иные ограничения своим детям для защиты их безопасности, иногда для защиты себя от своего опыта и связанных с ним переживаний.

Гулдинги определили 12 запретов (Goulding & Goulding, 1976), наиболее часто встречающихся среди причин клиентских запросов, в описании их трудно-

стей. Дрего несколько расширяет представление о запрещающих посланиях, определяя их амбивалентность: внешне запрещая, ограничивая ребенка в каких-то его стремлениях, взрослые бессознательно приглашают его именно в это поведение, которое сами же и отвергают. Автор пишет: «...чем настойчивее и критичнее родители относятся к социальным ценностям, тем больше вероятность того, что дети будут создавать видимость, что пытаются им подчиняться, а на самом деле будут бунтовать и делать всё наоборот. Именно в рамках этих полярностей — подчинение с целью одобрения и бунт с целью достижения автономии — личность ребенка будет запрограммирована на здоровый образ жизни или на компульсивный провал» (Drego, 2004, p. 43).

«Запрет — это запрет на жизнь, рост, здоровье и любовь... На ребенка оказывают глубокое влияние конкретные семейные сцены, телесные сигналы родителей, вербальные и невербальные послания от родителей», — продолжает Дрего (p. 43). Под влиянием запретов человеку трудно соединиться со своими аутентичными чувствами и желаниями, он не может или боится удовлетворять свои потребности здоровым образом. И этот родительский посыл, заложенный в раннем возрасте, продолжает влиять на всю жизнь уже взрослого человека до тех пор, пока он не решит измениться. Именно для этого и необходимы встречные разрешения на свою собственную жизнь и самореализацию: просто убрать запрет недостаточно, необходимо заполнить образовавшуюся пустоту новым знанием, чувством и поведением, соответствующими новым решениям о себе.

Исследуя теорию запретов в других направлениях (Laing, 1972; Erikson, 1971), Перл Дрего связывает запретные предписания с формированием трех видов сценария Берна (Berne, 1966): победитель, не-победитель, проигравший. Исходя из своего собственного сценария, родитель формирует во взаимодействии с ребенком такие послания, с помощью которых он или подтвердит свое знание о мире (адаптивная часть), или опровергнет, бросив вызов собственным родительским интроектам через новый опыт своих детей (бунтующая часть).

Отчасти именно этим бунтом вызвано стремление некоторых взрослых передать своим детям сверхсильные разрешения: такие разрешения сопровождаются скрытым гневом за невозможность присвоить себе подобные послания и, как следствие, они превращаются в реальности в так называемые обратные запреты. Дрего приводит примеры, когда послание «Существуй» транслируется от подавленного родителя и превращается в послание «Живи на всю катушку (за себя и за меня)», что приводит к неестественному, рисковому поведению уже повзрослевшего ребенка в путешествиях, поиске экстремальных впечатлений.

Или разрешение «Ты важен» превращается в напутствие от родителя стать самым значимым в своей профессии, превзойти всех коллег и утратить нос всем завистникам. Обратный запрет — это до такой степени усиленное разрешение, что оно превращается в одно простое приказание: «Не будь собой», то есть «следуй за моими желаниями и будь таким, каким я хочу тебя видеть».

Дрего в своей работе уделяет внимание и антискрипту — теневой стороне семейного запрета, проявляющегося в бунте. Но бунт в данном случае, как и обратный запрет, — своеобразная несвобода от тех же родительских предписаний, соблюдая которые человек остается в тех сценарных системах и семейных мифах, от которых так сильно хочет избавиться. «Свобода предполагает возможность выбора, — пишет Дрего, — а не только способность противопоставить несвободе огонь, силу и шум» (Drego, 2004, p. 55). Зачастую люди, находясь в антисценарной несвободе, пытаются заслужить для себя уважение, внимание или признание, искренне веря в то, что это изменит их жизнь и принесет успокоение. Женщине с посланием «Не существуй» приходится стать всезаботливой матерью, чтобы оправдывать свое существование пользой от себя окружающим. Молодой мужчина может «сгореть» на работе, доказывая уже умершему отцу, что он на что-то годен.

Тема запретов, в том числе обратных, и антискрипта представлена автором как первопричина тех разрешающих посланий, в которых мы нуждаемся при распутывании чувств внутреннего Ребенка, исцеления его искаженных представлений о себе и окружающих людях. Поэтому разрешения на жизнь, на самоопределение и наиболее благополучную реализацию своего потенциала будут у каждого свои — в зависимости от степени удовлетворения потребностей, наличия близкого круга, жизненных целей и возраста. В любом случае, разрешения имеют исцеляющую силу для тех, кто готов брать на себя ответственность за обладание ими.

Случай Полины

Полине 37 лет, в разводе, воспитывает ребенка-дошкольника. Работает в IT-сфере, самостоятельно обеспечивает материально себя и ребенка. В ее жизни сейчас есть только сын и мама, так продолжается уже долгое время, а скоротечный брак был лишь небольшим эпизодом. Отец Полины умер, когда та еще была подростком (скоропостижная смерть по здоровью), и вся потерянная близость, как и боль утраты, проживаемые ее матерью, были обращены на единственную дочь, ставшую на тот момент смыслом выживания. Горевание Полины по отцу замерло в тот момент, когда она осознала, что только в ней мама видит опору. Маму Полина описывает как очень заботливого человека, настолько, что ее 6-летний сын не хочет при бабушке

самостоятельно одеваться, а самой Полине, имеющий большой лишний вес, всё время предлагаются заботливо приготовленные сытные вкусности: домашняя калорийная выпечка и довольно жирная пища.

Первоначально Полина пришла с запросом на отсутствие целей в своей жизни и страха совершить ошибку в любом предлагаемом обстоятельстве выборе: от покупки шампуня до желаемого переезда в другой город. В процессе работы обнаружился отчетливый страх не столько самого выбора или пустоты будущего, сколько паралич от любой гипотетической ситуации, в которой она сделает что-то, что причинит ее матери боль. Это открытие поначалу очень беспокоило Полину, потому как ей казалось, что перед ней развилка, где она однозначно выберет удовлетворение матери, даже ценой своего собственного счастья.

По мере упрочения между нами терапевтического альянса, мы поднимали вопросы о возможных семейных запретах, руководствуясь которыми Полина не принадлежит себе, не чувствует себя живой. Понадобилось много времени на первые признания и вербализацию материнских посланий: «Не живи без меня, не будь счастливой без меня, у тебя нет права на свою жизнь — ты должна разделить со мной мое горе». Бетонную стену этих посланий было не преодолеть, какие бы стратегии мы ни применяли, — у Полины мгновенно возникал животный страх навредить чем-либо матери, если она просто попытается отойти в сторону. Так было до тех пор, пока мы не прояснили, что единственным человеком, с помощью которого можно набраться сил для этого отрыва от матери в сторону своей жизни, является ее 6-летний сын. Любые разрешения на право существовать для себя и своей самореализации, быть счастливой без каких-либо условий, отвергались ее внутренним Ребенком, потому как интроект несчастной матери был сильнее и значимее Детских потребностей.

Но, когда те же самые разрешения ей зачитывал вечерами сын, эффект для нее самой был невероятным по силе воздействия: через долгие слезы, сочувствие к себе самой, через необходимое после этих разговоров восстановление, Полина возвращала постепенно себя саму для своей жизни. Ее внутренний Ребенок, как запрещенная часть, был помещен ею в реального сына, и все эти жизненно необходимые послания от него восстанавливали утраченные связи с ее собственной природой. При этом Полина не совершает каких-либо резких действий, угрожающих привязанности к матери, сейчас она постепенно выходит из патологического симбиоза, давая больше места собственным целям на жизнь, сохраняя важность для себя материнской фигуры. Терапия продолжается.

Случай Дмитрия

Дмитрию 28 лет, в браке 2 года, работает в отделе логистики. Обратился по поводу бессилия, эмоцио-

нального выгорания на фоне своего переезда 1.5 года назад за рубеж по причинам несогласия с проводимыми мобилизационными мерами. Исследуя запрос более подробно, я выяснила, что основную часть напряжения составляет затянувшийся конфликт с отцом, придерживающимся иных политических и гражданских взглядов: это является причиной конфликтов в их отношениях, переходящих в обоюдную неприязнь. С матерью же отношения добрые и спокойные.

Суть проблемы Дмитрия сводилась к стремлению «доказать» отцу его неправоту через переубеждение и собственный пример жизни. Отцовское послание: «Ты мальчишка, и что ты можешь понимать? (Ты — не взрослый и не значимый)», — пробуждало такое сопротивление, что идея своей правоты через бунт против мнения отца стало для Дмитрия основной целью.

Постепенно он понял, насколько на самом деле зависим от мнения своего отца, принадлежит его идеям и руководствуется именно его установками в стремлении доказать свою правоту. Это вызвало бурю эмоций в виде злости, отчаяния и бессилия, а в конце — усталости и грусти по поводу того, как он борется с отцом, на которого так похож и для которого выстроил всю свою стратегию. Там, где раньше, как ему казалось, было много свободы от иного мнения и неприятного отношения к нему со стороны отца, он увидел свой антискрипт в действии, как основу своей несвободы. Это осознание помогло ему увидеть, как он продолжает поддерживать связь с отцом через мнимую контрзависимость, надеяться на перемены в отце для собственного удовлетворения вместо создания связей с собой настоящим, со своим внутренним Ребенком.

«А как бы вы иначе жили, какие бы решения принимали, что бы вы чувствовали, если бы вам не приходилось ничего доказывать отцу, а принять свои различия, оставаясь при этом близкими людьми?» — спросила я. «Я бы выспался. По-настоящему, впервые за долгое время, от души», — ответил Дмитрий. Это означало для него возможность успокоиться и начать уже внимательно рассматривать свое будущее, какие действия от него требуется сейчас, чтобы достичь своих целей. С помощью этой деконтаминации он смог распознать собственные неудовлетворенные потребности, в чем на самом деле он сейчас отчаянно нуждается.

Заключение

«Разрешение — это свобода, которая помогает ребенку расти в направлении автономии и самореализации. Оно переживается телом, разумом и душой. С разрешением приходит энергия для существования, для поддержания отношений, для участия в социальных событиях, для успешной работы, чтобы любить и быть любимым, чтобы пережить беды и кризисы», — отмечает Перл Дрего (Drego, 2004, p. 4).

Для понимания того, в каких именно разрешениях может нуждаться человек на данный момент, автор предлагает разработанную ей тестовую шкалу запретов (предписаний) Дрего (Drego Injunction Scale)¹. Это опросник, дифференцированный для мужской и женской аудиторий, при заполнении которого можно увидеть проявленные, актуальные в данный момент запреты или обратные предписания.

Автором предложены два новых разрешения — «Ты имеешь божественную природу» и «Ты можешь бороться за справедливость». Первое разрешение расширяет уже известные предписания для тех людей, кому важно чувствовать связь современных теоретических концепций с их духовными поисками смысла жизни и самоопределения. Второе разрешение направлено на сохранение чувства человеческого достоинства через активную жизненную позицию в современных реалиях, где мы сталкиваемся с последствиями пандемии, меняющимися культурными и моральными ценностями, правовыми особенностями государства и всё менее контролируемым потоком общедоступной информации, далеко не всегда качественной и достоверной.

Таким образом, предложенные автором варианты работы с разрешающими посланиями расширяют наши терапевтические возможности и помогают клиентам, привлекая в эту работу своих близких, поддерживать качество привязанности между ними, принимать новые решения в отношении себя и своей жизни.

Список литературы

1. Allen, J., Allen, B. (1972) Scripts: The Role of Permission // *Transactional Analysis Journal*. 2 (2). pp. 72–74.
2. Berne, E. (1966) *Transactional Analysis in Psychotherapy*. New York: Grove Press.
3. Berne, E. (1972) *What Do You Say After You Say Hello?* New York: Grove Press.
4. Crossman, P. (1966) Permission and protection // *Transactional Analysis Bulletin*. 5 (19). pp. 152–154.
5. Drego, P. (2004) *Happy Family: Parenting Through Family Rituals*. Permission Group Therapy. Bombay, India: Alfreruby Publishers.
6. Erikson, E. (1971) *Identity, Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton & Co.
7. Goulding, R., Goulding, M. (1976) Injunctions, Decisions, and Redecisions // *Transactional Analysis Journal*. 6. pp. 41–48.

8. Laing, R.D. (1972) *The Politics of the Family and other Essays*. New York: Random House Inc., Vintage Books.

¹ Опросник впервые представлен в книге: Drego P. (1994) *Happy Family: Parenting Through Family Rituals*. Permission Group Therapy. Bombay, India: Alfreruby Publishers. Онлайн-версия опросника доступна по ссылке: <https://psytests.org/ta/dregois.html> (дата доступа: 27.02.2024).