

# Избегание, порочные циклы и опровержение сценария: расширение методов транзактного анализа для терапии депрессии и тревоги

Обзор статьи Марка Виддоусона о работе с избеганием в транзактном анализе

Алсу Идгаровна  
**САМОЙЛОВА**

Место работы: практикующий психолог; студент Международного Развивающего Института Транзактного Анализа (МИР-ТА) и НИУ ВШЭ; Казань, Россия; [salsu@icloud.com](mailto:salsu@icloud.com)  
ORCID: 0009-0003-6815-2633; ResearcherID: IVU-7502-2023.



Alsou Idgarovna  
**SAMOILOVA**

Place of work: practicing psychologist; student of the International Institute of Developing Transactional Analysis (MIR-TA/IDTA) and HSE University; Kazan, Russia; [salsu@icloud.com](mailto:salsu@icloud.com)  
ORCID: 0009-0003-6815-2633; ResearcherID: IVU-7502-2023.

## Avoidance, Vicious Cycles, and Experiential Disconfirmation of Script: Expanding Transactional Analysis Methods for Depression and Anxiety Therapy

Review of the article by Mark Widdowson about working with avoidance in transaction analysis

**Аннотация:** Данная статья содержит обзор работы Марка Виддоусона «Избегание, порочные циклы и эмпирическое опровержение сценария: две новые теоретические концепции и один механизм изменений в психотерапии депрессии и тревоги», которая была опубликована в «Журнале Транзактного Анализа» («Transactional Analysis Journal») в 2014 году. В статье дается определение процесса избегания, указывается на связь между тревогой и депрессией и процессом избегания, приводятся комментарии о том, как работают с избеганием в различных психотерапевтических подходах, а также практические рекомендации по конфронтации процессу избегания и пошаговый план по работе с избеганием в рамках психотерапии. Также исследуются взаимосвязи между сценарным процессом и избеганием, проводится сравнение между избеганием в транзактном анализе и теорией пассивности, которую предложили Шиффы.

**Ключевые слова:** Марк Виддоусон, тревога, депрессия, сценарий, избегание, порочные циклы, теория пассивности, Шиффы.

**Abstract:** This paper contains a review of Mark Widdowson's article "Avoidance, Vicious Cycles, and Experiential Disconfirmation of Script: Two New Theoretical Concepts and One Mechanism of Change in the Psychotherapy of Depression and Anxiety" published in "Transactional Analysis Journal" in 2014. The article defines the avoidance process, points out the connections between anxiety, depression and the avoidance process, provides comments on how avoidance is handled in various psychotherapeutic approaches, as well as practical recommendations for confrontation with the avoidance process and a step-by-step plan for working with avoidance in psychotherapy. The interrelationships between the script process and avoidance are also investigated, and a comparison is made between avoidance in transactional analysis and the theory of passivity proposed by Schiffs.

**Keywords:** Mark Widdowson, anxiety, depression, life script, avoidance, vicious cycles, the theory of passivity, Schiffs.

**О**дна из основных идей статьи Марка Виддоусона «Избегание, порочные циклы и эмпирическое опровержение сценария» (Widdowson, 2014) заключается в расширении теории транзактного анализа с целью лучшего понимания, как он работает и как может принести еще больше пользы в практике психолога.

Начнем с определения избегания, на которое мы будем опираться в этой статье. **Избегание** — это сознательное решение не делать чего-либо, чтобы избежать неприятных ощущений. Оно может быть связано с:

- поведением — не ходить на вечеринку, чтобы избежать общения;
- мыслями — не думать о тревожной ситуации;
- чувствами — отвлекаться от грусти (гнева, страха и т.д.).

Мы можем избегать как реальных событий и их последствий, так и воображаемых: не отвечать на телефонный звонок или не планировать поездку, ведь что-то может пойти не так. Такое поведение кажется оправданным в настоящем, потому что защищает от неприятных переживаний, однако в долгосрочной перспективе может привести к проблемам или усугубить их.

Концепция избегания присутствует во многих теориях психотерапии:

- **психодинамическая теория** (Фрейд и его принцип удовольствия [Freud, 1922]) утверждает, что избегание помогает подавлять конфликтные мысли, чувства, импульсы и фантазии, используя защитные механизмы. Это создает внутреннее напряжение;
- в **когнитивно-поведенческой терапии (КПТ)** используется метод экспозиции, когда клиент намеренно сталкивается с пугающими ситуациями и учится регулировать свою тревогу;
- аналогичный подход применяется в **краткосрочной психодинамической терапии Маккалоу Вайланта** (McCullough Vaillant, 1996) и **реляционной модели циклической психодинамики Вахтеля** (Wachtel, 2010). Клиент постепенно сталкивается с пугающими эмоциями, учась регулировать и выражать их, что снижает внутренний конфликт.

А теперь исследуем, как концепция избегания рассматривается в транзактном анализе.

**ТА объясняет избегание как действия Ребенка.** Ребенок не хочет сталкиваться с болезненными ощущениями и делает нас более зависимыми от Родителя и Взрослого, которые не могут предложить реше-

ний. Структурно избегание можно рассматривать как «загрязненный» (контаминированный) процесс Взрослого, основанный на более ранней стратегии Ребенка (Д1) по снижению дискомфорта. Этот способ «справляться» с неприятными переживаниями является частью сценарной системы — то есть теми шаблонами общения и поведения, которые мы усвоили в детстве (Erskine, Zalzman, 1979; O'Reilly-Knapp, Erskine, 2010).

Избегание в транзактном анализе похоже на концепцию пассивности (Schiff, et al., 1975), которая включает в себя четыре типа поведения: ничегонеделание, сверхадаптация, возбуждение и недееспособность/насилие. Однако избегание отличается тем, что предполагает активный выбор. Человек считает свои действия уместными и полезными.

Тем не менее, постоянное избегание не решает, а только усугубляет проблемы. Так как это Детская стратегия, человек не действует, исходя из реалий и возможностей себя взрослого, и может использовать, например, стратегии младенца, для которого все неприятные чувства кажутся ужасными и разрушительными, а одиночество — бесконечным и смертельным. Если рядом регулярно не оказывается надежного заботливого взрослого, то у человека как раз закрепится убеждение: «Все чувства опасны и разрушительны. Их нужно избегать». Позже это убеждение подкрепляется обществом, которое сообщает нам, что чувствовать себя плохо — это плохо, вот мы и пытаемся сбежать от неприятных чувств. Важно понимать, что это невозможно — иногда в жизни приходится встречаться с болью и страданиями, и хорошо бы уметь справляться с ними.

Для работы с Детскими чувствами в рамках транзактного анализа мы используем **деконфузию (деконфьюжен)** — процесс распутывания и проживания чувств, запертых в Детском эго-состоянии. Это помогает пережить старый опыт в новых условиях и укрепиться в понимании того, что чувствовать чувства — это безопасно.

## Исследование избегания в рамках депрессии и тревоги

Избегание — это частый компонент депрессии и тревоги. В депрессии люди избегают даже радостных действий — и, конечно, избегают столкновений с неприятными мыслями и чувствами. Также люди с депрессией могут избегать общения, конфликтов и просьб о помощи.

### Это означает, что избегание:

- поддерживает негативные сценарные системы, которые усиливают депрессию;
- мешает оценивать ситуацию и делать выводы на основе реальности;

- усугубляет депрессию и тревогу;
- не дает справляться с тревогой;
- ухудшает отношения с окружающими;
- «запирает» нас в кругу ужасных мыслей.

Таким образом формируются **негативные циклы**:

- депрессия и избегание: человек в депрессии может избегать позитивного опыта, что только усиливает депрессию;
- тревога и избегание: человек с тревогой может избегать пугающих ситуаций, но это делает его тревогу еще сильнее.

Сценарные системы можно представить как рыболовные сети, где скрываются большие рыбы — подавленные чувства. Интересно, что при депрессии эти «рыбки» не обязательно являются гневом или грустью: это может быть и доброе, хорошее отношение к себе. Так работают механизмы обесценивания — мы не обращаем внимания на то, что угрожает сценарию. Нередко здесь в ход еще идут различные игры — мы «выбираем» для себя определенные роли: не справляющегося, грустного, отчаявшегося, тревожного и т.д., опять же, чтобы поддержать сценарий и старые способы реакций на внутренние или внешние стимулы.

Было обнаружено, что депрессия усугубляет влияние сценария: человек избегает людей, потому что чувствует себя подавленным, и, как следствие, начинает чувствовать себя еще хуже, так как не откуда взять поддержку и позитивный опыт. Социальная тревожность побуждает избегать мероприятий и встреч с другими людьми. Так закрепляется ощущение бессилия перед собственным состоянием и тревогой. Мы лишаем себя возможности получить позитивный опыт и укрепить свою самооценку.

Есть механизмы, которые помогают, казалось бы, управлять своими эмоциями — например, самокритика, которая помогает мотивировать и взбодрить себя. Но во время депрессии или в случаях повышенной тревожности самокритика только подрывает уверенность, усиливает чувство безнадежности и приводит к избеганию действий. В итоге усугубляются депрессивные чувства, которые в свою очередь заставляют вновь погружаться в самокритику, что и формирует порочный круг (цикл) избегания.

Итак, можно сделать однозначный вывод: избегание — плохой союзник в борьбе с депрессией. Поэтому необходимо выбирать терапевтические методы, которые помогут преодолеть избегание и способы улучшить самочувствие при депрессии:

- когнитивно-поведенческая терапия (КПТ): помогает встречаться с тем, что пугает, и справляться с тревогой;

- психодинамическая терапия: помогает принять и переработать пугающие эмоции, чтобы перестать их бояться;
- транзактно-аналитическая терапия.

Ниже представлены некоторые рекомендации, **как вырваться из порочного круга избегания**:

- увидеть неприятные чувства и научиться справляться с ними;
- постепенно возвращаться к тем ситуациям, которых вы избегаете;
- обратиться к психологу, который поможет научиться справляться с проблемами по-новому. Например, увидеть, где и как вы себя ругаете, и вместо этого начать себя поддерживать.

### Что может сделать психотерапевт?

- Помочь вам осознать процессы избегания, чтобы справиться с проблемой.
- Обсудить, как это влияет на ваше состояние.
- Узнать, чего именно вы пытаетесь избежать.
- Обсудить, является ли это краткосрочным или долгосрочным решением.
- Выявить негативные последствия стратегий избегания.
- Предложить более эффективные способы.
- Поддержать вас в том, что вы уже делаете.

### Работа со сценарием в рамках терапии избегания: систематическое экспериментальное опровержение

В рамках транзактно-аналитического подхода существуют разные инструменты работы с избеганием:

- **антитезисное вмешательство** (Berne, 1964): решительное противостояние игре клиента, которое часто оказывается недолговечным;
- **катексисный подход** (Schiff et al., 1975): активное использование конфронтации для оспаривания сценария (однако может восприниматься как жесткое или непродуктивное);
- **нарушение сценария** (Woollams, Brown, 1979): терапевт неоднократно прерывает сценарные процессы клиента;
- **повторное обучение** (Woollams, Brown, 1979): действия, мысли или чувства, которые прямо бросают вызов сценарию клиента, вызывая временный дискомфорт.

Марк Виддоусон в своей статье предлагает использовать метод под названием **«систематическое экспериментальное опровержение»** — он помогает клиенту проверить свой сценарий и убедиться, что он не всегда верен.

Этот принцип предполагает, что человек может проверить свои убеждения, подвергая их регулярным экспериментальным испытаниям, проверяя на практике актуальность убеждений и их соответствие или несоответствие реальности. Терапевты определяют ключевые элементы сценария, а затем стремятся обратить внимание на переживания, которые не соответствуют ожиданиям, описанным в сценарии клиента, а также предотвращают бесполезные повторные разыгрывания сценариев.

### Как это работает:

- терапевт помогает клиенту осознать свой сценарий;
- терапевт и клиент планируют эксперименты, чтобы проверить сценарий на практике;
- клиент делает что-то новое и наблюдает за результатами;
- если результаты противоречат сценарию, клиент может начать сомневаться в его правильности.

### Почему это работает?

- Изменение неявных воспоминаний: сценарий бывает основан на неявных воспоминаниях из детства, которые сложно изменить. Систематическое опровержение помогает переписать эти воспоминания на бессознательном уровне.
- Взаимодействие между внутренним и внешним миром: наши мысли, чувства и поведение влияют друг на друга. Изменение одного аспекта может привести к изменению всех остальных.

### Для эффективного эмпирического опровержения сценария необходимы следующие шаги.

1. Обеспечить безопасность и разрешения: терапевт должен убедиться, что клиент чувствует себя безопасно и может выйти за рамки сценария.
2. Предоставить позитивный опыт: терапевт должен предоставить клиенту опыт (во время сеанса или в виде заданий), который демонстрирует Ребенку клиента, что выход из сценария безопасен и продуктивен.
3. Поощрять изменения: терапевт поощряет изменения, «поглаживая» клиента за каждое действие, выходящее за рамки сценария, укрепляя желаемые изменения.

4. Предоставить альтернативный опыт: терапевт стремится предоставить клиенту альтернативный опыт, который не подтверждает сценарий. Это может включать в себя избегание ожидаемых действий или предложение другого объяснения событий, которое противоречит ожиданиям сценария.

## Заключение

В статье Марка Виддоусона предлагаются следующие дополнения к теории ТА:

- критический анализ имеющихся техник работы с избеганием;
- модель порочных циклов;
- систематическое эмпирическое опровержение как механизм терапевтических изменений.

Модель порочных циклов и метод эмпирического опровержения могут показаться похожими на поведенческие инструменты. Но Марк Виддоусон считает, что они могут давать глубокие и долгосрочные изменения. В результате применения систематического эмпирического опровержения клиент может войти в контакт со своими неявными воспоминаниями, переосмыслить свой опыт, проверить реальность своих убеждений и создать для себя новые смыслы.

## Список литературы

1. Berne, E. (1964) *Games People Play: The Psychology of Human Relationships*. New York: Grove Press.
2. Erskine, R.G., Zalcman, M.J. (1979) *The Racket System: A Model for Racket Analysis* // *Transactional Analysis Journal*. 9 (1). pp. 51–59.
3. Freud, S. (1922) *Beyond the Pleasure Principle*. Translated by C.J.M. Hubback. London, England: International Psycho-Analytical Library.
4. McCullough Vaillant, L. (1996) *Changing Character: Short-term Anxiety-regulating Psychotherapy for Restructuring Defenses, Affects, and Attachment*. New York: Basic Books.
5. O'Reilly-Knapp, M., Erskine, R.G. (2010) *The Script System: An Unconscious Organization of Experience* // In Erskine R.G. (Ed.) *Life Scripts: A Transactional Analysis of Unconscious Relational Patterns*. London, England: Karnac Books. pp. 291–308.
6. Schiff, J.L., Schiff, A.W., Mellor, K., Schiff, E., Schiff, S., Richman, D., Fishman, J., Wolz, L., Fishman, C., Momb, D. (1975) *Cathexis Reader: Transactional Analysis Treatment of Psychosis*. New York: Harper & Row.
7. Wachtel, P. (2010) *Relational Theory and the Practice of Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
8. Woollams, S., Brown, M. (1979) *Transactional Analysis*. Dexter, MI: Huron Valley Institute.