

В этой статье я намерен прояснить важные аспекты наиболее привычных определений *контаминации*

, чтобы провести различие между двумя онтологическими основами контаминаций, указать связи между контаминациями и травмами, теоретически и практически связать контаминацию с переопределением и представить две новые технические концепции, которые могут быть полезны и педагогичны в работе по деконтаминации.

### Определения

Обычно контаминации описывают как “вторжение” Родительского или Детского эго-состояний “во” Взрослого (Berne 1961, Goulding and Goulding 1979, Jongeward and Scott 1984 и другие). Это либо нужно рассматривать как метафору, либо мы должны прийти к выводу, что Взрослый, на самом деле, имеет физическую сущность и занимает реальную территорию, на которую могут вторгаться другие территориальные эго-состояния. В рамках диаграммы контаминации все это кажется очень ясным, поскольку она отражает иллюзию, что эго-состояния занимают свою собственную территорию и, таким образом, способны вторгаться друг в друга. А это, в свою очередь, может вызвать *контаминацию в отношении контаминаций* (мета-контаминацию?), поскольку наши Детские эго-состояния могут соблазниться очевидной простотой и элегантностью диаграммы.

Другие авторы, например, Стюарт и Джойнс (Stewart & Joines, 1987)) и Клод Штайнер (Claude Steiner, 1974) мудро определяют контаминации как *ошибочное восприятие Детского или Родительского эго-состояний за Взрослое эго-состояние*. В такой перспективе контаминации означают ошибочное восприятие того, что, на самом деле, является историей, за реальность в здесь-и-сейчас. В соответствии с этими обоснованиями я предполагаю, что *контаминация возникает, когда Детское или Родительское эго-состояния катектируются таким образом, что Взрослое понимание текущей реальности блокируются*.

### Катектическая сила контаминаций

Любая контаминация играет важную роль во внутреннем психологическом процессе личности и удерживает мощный катексис. Об этом свидетельствует тот факт, что контаминации могут успешно соревноваться с Взрослым осознанием, которое дает противоречивые послания на основании реального восприятия здесь и сейчас. Основные источники этой силы, которая в данном случае означает тенденцию к

катексису этих контаминаций и силу этого катексиса, происходят из:

1. их функции в сценарии и сценарной системе, которые будут поддерживать их при помощи различных механизмов защиты.
2. травматических опытов, которые, в силу собственного этого травматического характера, будут диссоциироваться и инкапсулироваться от другого опыта и от когнитивной проверки реальных фактов.
3. сочетания вышеперечисленного.

Это, конечно, означает, что простое непонимание и ошибочность фактов не будут считаться контаминациями. Также это означает, что детская боязнь крокодилов под кроватью не недостаточная причина для того, чтобы взрослый человек реально полагал, что существует значительный риск того, что под его кроватью прячутся опасные агрессивные существа. Если бы это было реальной контаминацией, то она должна была бы иметь четкую функцию в сценарии, в котором, вполне вероятно, представляла бы более глубокую и онтологическую небезопасность. Также такая контаминация могла бы быть последствием травматического происшествия в детстве, например, если бы старший брат забрался под кровать и напугал ребенка до полусмерти, испуг был бы достаточно травмирующим, чтобы затормозить соответствующую когнитивную (и эмоциональную) переработку события.

Основной момент здесь – обязательное наличие достаточно сильного внутреннего психологического фактора, который поддерживает контаминацию, когда она постоянно вступает в противоречие с реальностью, в то время как различные недопонимания корректируются очень просто. Тогда, чтобы понять природу контаминации клиента и отличить ее от недопонимания, себе необходимо задавать такие вопросы, как:

1. Какую жизненную роль играет эта контаминация в сценарии клиентов, и/или
2. Какой травматический опыт стоит за этой контаминацией?

### **Контаминация и переопределение**

Когда контаминация поддерживается, поскольку выполняет важную цель в

сценарии, это также подразумевает использование переопределения. Это происходит из-за того, что контаминация представляет собой искажение реальности и является способом поддержания сценарной системы взглядов (см. Schiff et al. 1975). Таким образом, она охватывает обесценивание, грандиозность, расстройство мышления (в частности, сверхобобщение) и приводит к тангенциальным и/или блокирующим транзакциям. С другой стороны, это не означает, что переопределения обязательно основываются на контаминации или синонимичны этому понятию. Контаминация не обязательна для возникновения переопределения. Контаминации, в основе которых лежит травма, также подразумевают переопределения. Они обязательно подразумевают обесценивание, поскольку поддерживаются игнорированием доступной информации («преуменьшение или игнорирование определенных аспектов себя, других или реальности», Schiff et al. 1975). Это в свою очередь подразумевает грандиозность, и таким образом элементы переопределения занимают свое место. *Следовательно, конфронтация имеющегося переопределения, в частности, посредством конфронтаций обесценивания и сверхобобщения, может эффективно излечивать контаминации*

### Контаминирующее Послание

Как правило, контаминацию считают когнитивной по своей природе и, таким образом, связанной с пониманием себя или окружающего мира. Поскольку Детское и Родительское эго-состояния определяют как воспоминания («воспоминания в их естественной форме», Berne 1961), мы знаем, что единица контаминация является своего рода воспоминанием, и, когда выявляется контаминация, мы можем или мы не можем знать природу этого воспоминания и историю, почему оно возникло. Более того, нельзя сказать, что контаминация имеет обширный масштаб, поскольку обширная иллюзия подразумевает целую систему убеждений, таких как система взглядов, рэкет, другая часть сценарной системы или просто вся система сценария. Хотя может оказаться трудно установить в точности, как клиент поддерживает и формулирует контаминацию для себя, и какие сознательные и бессознательные структуры могут быть задействованы в этом, нам гораздо проще дать общее описание ее содержания. Поэтому, я предполагаю, что контаминации структурируются вокруг центрального сообщения/убеждения, которое я называю здесь *Послание*, например, «Мне всегда обходят», «Когда ты становишься близким с людьми, они контролируют тебя», «Мужчина, который не обеспечивает свою семью, - плохой мужчина» и т.д. Затем, Послание определяется как формулировка когнитивного содержания контаминации, что достаточно сильно похоже на предписания, являющиеся способом формулирования затормаживающего послания, посылаемого из реального родителя реальному ребенку, хотя и не идентичного с той формой, которую послание имело ранее. Я полагаю, что любую контаминацию можно сформулировать и понять в виде такого короткого слогана.

### Почему контаминирующие эго-состояния конкурируют с

## Взрослым — осознанием?

*Послание* всегда является утверждением о природе реальности и, поэтому, конкурирует с осознанием Взрослого, которому оно противоречит. Я могу интернализировать Послание: «Лучше выгореть, чем угаснуть», - которое подразумевает, что существует только две альтернативы и более никаких, и что первая – всегда лучше, чем вторая. Очевидно, что это конкурирует с реальной действительностью в том, как ее будет воспринимать неконтаминированный Взрослый, у которого существует множество других выборов. Другая характеристика Послания – это то, что это свержение (в соответствии со смыслом, вкладываемым школой катексиса). Это происходит из его общей характеристики универсального действия (в отношении меня, других и/или окружающей реальности). Примеры такого обобщения: «Жизнь есть страдание» (всегда, для всех, только и исключительно страдание), «Меня всегда оставляют», «Быть женщиной – это ад», «Если я приближусь, я никогда снова не буду свободным» и т.д.

Когда Родитель контаминирует Взрослого, используется интернализированное Родительское послание, которое является общим утверждением о природе себя, других или природе реальности. Когда Ребенок контаминирует Взрослого, это либо основано на неверном заключении, которое функционирует в сценарии, либо на травматическом событии, которое обобщается (страшный большой брат, прячущийся под кроватью, означает, что пространство под любой кроватью – особенно опасное место).

## Как может Родительское или Детское эго-состояние пересилить Взрослого?

Для того, чтобы успешно соревноваться со Взрослым эго-состоянием, контаминирующее эго-состояние должно иметь в сумме больший объем связанного и несвязанного катексиса по сравнению с общим катексисом (связанным, несвязанным и свободным) Взрослого эго-состояния в определенной ситуации или контексте. (Например «женщины» с точки зрения мужчины в контаминационной структуре вокруг послания «Женщины: и с ними жить нельзя, и без них жить нельзя»). Утверждение, что свободный катексис может использоваться для того, чтобы намеренно катектировать, можно также оспорить. Отсюда следует вывод, что: *Для того чтобы контаминация существовала, чистая сумма ее катексиса должна быть больше катексиса Взрослого в данный момент.*

## Деконтаминация

Деконтаминация достигается конфронтацией элементов переопределения, как указано выше, или при помощи *Распаковки* Послания. «Распаковка» здесь означает начало когнитивного процесса, в котором Послание-слоган конфронтируется и смешивается с неконтаминированными областями Взрослого. Пока послание находится в форме, которую можно описать коротким слоганом, оно может успешно конкурировать со Взрослым осознанием. Если неконтаминированный Взрослый успешно привносится в этот процесс, «Распаковка» происходит, когда контаминация опустошается и не может больше удерживаться.

Два способа распаковки Послания:

1. *Определение Послания*, например: Что для Вас означает быть «оставленным» или «быть близким» или быть «плохим мужчиной» (В каком смысле он плохой?...Только из-за того, что не обеспечивает...?). Это может подействовать, поскольку раскрывает мифическое качество послания, также облегчая конфронтацию присущего ему обезценивания. Обсуждение определения также приглашает в процесс Взрослого клиентов, таким образом, включая неконтаминированные мысли и восприятия Взрослого.

2. *Внедрение исключения*: Поскольку Послание является обобщенным утверждением о том, как существуют вещи, следующим шагом является поиск исключений из этого правила. Например: «Джонни не работает, но нам обоим он нравится. Вы считаете его плохим мужчиной, потому что он не обеспечивает семью?» (Джонни может быть исключением из правила), «Вы думаете, что ответственность – это груз. Вы знаете кого-либо, кому нравится и кого радует ответственность?» или «Кажется, Вы думаете, что взрослую жизнь не стоит жить, но я взрослый и я получаю большое удовольствие, равно как и Кейт, и Лизетт и Рольф». Когда в процесс приносятся достаточное количество неконтаминированных областей, они аннулируют контаминацию, поскольку Взрослый становится более катектированным, чем контаминирующее эго-состояние.

*Источник:*

*EATA Newsletter*

*EUROPEAN ASSOCIATION FOR TRANSACTIONAL ANALYSIS N°94, FEB. 2009*

В этой статье я намерен прояснить важные аспекты наиболее привычных определений контаминации, чтобы провести различие между двумя онтологическими основами контаминаций, указать связи между контаминациями и травмами, теоретически и практически связать контаминацию с переопределением и представить две новые технические концепции, которые могут быть полезны и педагогичны в работе по деконтаминации. Определения Обычно контаминации описывают как “вторжение” Родительского или “Детского” эго-состояний “в” Родителя (Berne 1961, Goulding and Goulding 1979, Jongeward and Scott 1984 и другие). Это либо нужно рассматривать как метафору, либо мы должны прийти к выводу, что Взрослый, на самом деле, имеет физическую сущность и занимает реальную территорию, на которую могут вторгаться другие территориальные эго-состояния. В рамках диаграммы контаминации все это кажется очень ясным, поскольку она отражает иллюзию, что эго-состояния занимают свою собственную территорию и, таким образом, способны вторгаться друг в друга. А это, в свою очередь, может вызвать контаминацию в отношении контаминаций (мета-контаминацию?), поскольку наши Детские эго-состояния могут соблазниться очевидной простотой и элегантностью диаграммы. Другие авторы, например, Стьюарт и Джойнс (Stewart & Joines, 1987)) и Клод Штайнер (Claude Steiner, 1974) мудро определяют контаминации как ошибочное восприятие Детского или Родительского эго-состояний за Взрослое эго-состояние. В такой перспективе контаминации означают ошибочное восприятие того, что, на самом деле, является историей, за реальность в здесь-и-сейчас. В соответствии с этими обоснованиями я предполагаю, что: Контаминация возникает, когда Детское или Родительское эго-состояния катектируются таким образом, что Взрослое понимание текущей реальности блокируются. Катектическая сила контаминаций Любая контаминация играет важную роль во внутреннем психологическом процессе личности и удерживает мощный катексис. Об этом свидетельствует тот факт, что контаминации могут успешно соревноваться с Взрослым осознанием, которое дает противоречивые послания на основании реального восприятия здесь и сейчас. Основные источники этой силы, которая в данном случае означает тенденцию к катексису этих контаминаций и силу этого катексиса, происходят и з :

1. их функции в сценарии и сценарной системе, которые будут поддерживать их при помощи различных механизмов защиты.
2. травматических опытов, которые, в силу собственного этого травматического характера, будут диссоциироваться и инкапсулироваться от другого опыта и от когнитивной проверки реальных фактов.
3. с о ч е т а н и я вышеперечисленного. Это, конечно, означает, что простое непонимание и ошибочность фактов не будут считаться контаминациями. Также это означает, что детская боязнь крокодилов под кроватью не достаточная причина для того, чтобы взрослый человек реально полагал, что

существует значительный риск того, что под его кроватью прячутся опасные агрессивные существа. Если бы это было реальной контаминацией, то она должна была бы иметь четкую функцию в сценарии, в котором, вполне вероятно, представляла бы более глубокую и онтологическую небезопасность. Также такая контаминация могла бы быть последствием травматического происшествия в детстве, например, если бы старший брат забрался под кровать и напугал ребенка до полусмерти, испуг был бы достаточно травмирующим,