

Клод Штайнер, 2001

Перевод Н. Человечкова

Эго-состояние Взрослого; ещё раз о чувствах

Аннотация: Вопрос о существовании эмоций во Взрослом эго-состоянии исследуется. На них ссылаются эволюционные и нейронаучные исследования. Любовь к истине предлагается как сущность эмоций Взрослого.

" ... Это ввело мое двенадцатилетнее self в некое подобие экстаза. Такое чувство (словами Эйнштейна), что «был приподнят угол огромного занавеса»

Оливер Сакс, после открытия периодической таблицы химических элементов Менделеева. От Дяди Вольфрама; Воспоминания о Химическом Отрочестве.

Введение

Когда я, двенадцатилетний, соорудил радио по инструкции журнала Популярная механика (испанское издание Popular Mechanics), используя рулон туалетной бумаги, немного медных проводов и стекла, и был готов извлечь музыку Мамбо Переса Прадо из эфира, я, если память мне не изменяет, испытал свой первый опыт радости открытия. В этой статье я исследую ту, исключительную Взрослую, эмоцию.

Взрослый: определение Берна.

В своих последних книгах «Секс и человеческая любовь», «Что Вы говорите после того, как говорите: «Здравствуйтесь»», и тех, что представляют его более поздние взгляды, он

более точно говорит об эго-состоянии Взрослого: «функции Взрослого подобны компьютеру». В SHL (термин программирования Soft-Hardware Logic) «... принимающий информацию от внешнего мира и выбирающий решения на основе разума, какому курсу действий следовать и когда принимать его ...»

Позже, также говоря об эго-состоянии Взрослого, он пишет:

" ... это не имеет ничего общего со зрелостью (или взрослением), так как даже младенцы могут принимать такие решения ... Переходя улицу, например, человек работает как очень сложный компьютер, оценивая скорость всех автомобилей в обоих направлениях, затем выбирая самое кратчайшее время для перебегаания улицы, чтобы не быть сбитым или, чтобы не потерять свое достоинство во время бега".

И снова:

"Взрослый – это эго-состояние, ориентированное на объективность, независимую обработку данных и, вероятно, оценивание".

Тем не менее, он также определил это эго-состояние как «постоянный паттерн чувств и опыт, непосредственно связанный с соответствующим постоянным паттерном поведения».

Возникает вопрос: Что такое «постоянный паттерн чувств», ассоциирующийся с [Взрослым](#) эго-состоянием?

По этому вопросу в конце 60-х состоялось краткое обсуждение на семинаре SF: Вопрос стоял "Есть ли у Взрослого эмоции?", и мнение Берна было, что в обычном смысле этого слова это не так. В характерной для Берна сдержанной манере высказывания (когда он перешел к вопросу о чувствах) он позволил себе описать это чувство как едва различимый, приятный опыт, сопровождающийся изящным озарением (инсайтом), как в том случае, когда решено сложное математическое уравнение. Это похоже на опыт

переживания рассеянного «синего света».

Мы удовлетворились ответом, и вопрос был закрыт. Здесь я снова к нему возвращаюсь.

Есть ли во Взрослом эго-состоянии чувства?

Эрик Берн создал теорию транзактного анализа 50 лет назад, когда увидел, что эго дифференцировано на отдельные функции. Понимание пришло во время произнесения адвокатом, [взрослым](#) мужчиной, ставшей знаменитой фразы: «Я просто маленький мальчик». Берн понял, что важно отделять у людей «зрелое, взрослое поведение», которое можно легко симулировать, от конкретно Взрослого эго-состояния, которое в свою очередь отлично от другого эго-состояния - Ребенка. В тот момент он разделил поведение людей (эго в психоаналитической терминологии) на две части: на археопсихе, которое он назвал "Ребенок" для краткости, и неопсихе, которое назвал "Взрослый".

Наблюдатели человеческого поведения давно заметили, что некоторые люди, кажется, имеют более одной личности, но это как правило, рассматривается как патологическое развитие. Вклад Берна состоял в том, что он заметил, что эти две различных личности, [Взрослый](#) и Ребенок, были нормальным явлением у всех людей. Психопатология же возникает, когда эго-состояния изолированы друг от друга и работают, как если бы не было никакой связи между ними или, когда одно эго-состояние фиксируется и исключает другое.

Мысль Берна базировалась одновременно на неврологии и эволюционном учении в то время, как эволюция не считалась политически корректным предметом в психологической науке. Однако стоит только прочитать Главу 1 книги «Секс в человеческой Любви» «Почему необходим секс?», чтобы понять, насколько эволюционно было его [мышление](#) .

В неврологии он часто ссылался на выводы У. Пенфилда, в которых стимуляция определенных частей мозга, предположительно во Взрослом эго-состоянии, вызвала живые воспоминания детства. Основываясь на этой информации, Берн допустил, что

два эго-состояния, а позже третье, которое он назвал Родитель, имели «специфическую анатомическую репрезентацию» в головном мозге, в частности, Взрослый находится в неокортексе. Три эго-состояния катектируются или доминируют отдельно - по одному за раз - и могут быть легко распознаваемы среднестатистическим наблюдателем.

Он наделил эти два эго-состояния очень разными, но очень важными функциями, каждое из них обладало собственными особенностями и правами. Ребенок, по его словам, - лучшая часть личности, его творческий, производительный и развлекающий аспект, Взрослый (Эго по Фрейду) – выполняет функцию презентации и взаимодействия личности с реальностью наиболее эффективным образом. Лечебный метод Берн назвал «Взрослый контроль», в ходе которого достигается деконфузия (распутывание) Ребенка. Берн воздал Взрослому должное, сказав, что прежде всего это эго-состояние имеет важное значение в психотерапии: «страсти-мордасти, чувства – не важны, главное – думать».

Триединый мозг

В 1973 году Пол Маклин, старший научный сотрудник Национального института психического здоровья предложил считать, что мозг состоит из трех отдельных структур, соответствующих трем последовательным эволюционным периодам: рептильного мозга, лимбической системы и коры головного мозга.

Он указывал, что в человеческом мозге кора, лимбическая структура и рептильный мозг - отдельные очевидные морфологические структуры. Он назвал это три части мозга – «триединый» мозг и присвоил каждой из трех частей определенные функции. Эти выводы, очень популярные в течение нескольких лет, в последнее время были опровергнуты неврологами, доказавшими, что мозг – это не набор отдельных функциональных блоков, а единый комплекс структур, развивающихся и взаимодействующих в тесной связи друг с другом.

Несмотря на это возражение можно сказать без нарушения каких-либо нейроанатомических изречений, что два эволюционных этапа, рептильный и лимбический, присутствуют и различимы в ходе человеческой эволюции. Рептильное присутствие проявляется в захвате территории, спаривании, защите/нападении и доминирующем/покорном поведении. Лимбическое присутствие проявляется в защите,

кормлении, потребности в общении с другими.

Эволюция все больших участков мозга приводит к дальнейшему развитию коры головного мозга. Кора головного мозга позволяет высшие функции: подражание, говорение, письмо, планирование, символическое [мышление](#) и осмысление.

Неокортекс осуществляет контроль за функциями более ранних лимбической и рептильной сетей. В случае «рептильного мозга» он контролирует территориальную, иерархическую, оборонительную и наступательные идеи и артефакты (собственность, племена, вооружение, военную стратегию), которые сопровождают такое поведение в человеке.

В случае лимбической функции неокортекс осуществляет контроль над аффилиативным поведением сложной материнской любви, мыслями относительно любви между отцом и матерью, любовниками, а также между членами социальной группы. В книге «Естественная история любви» Диана Аккерман отмечает эволюцию многих способов, с помощью которых люди выражали эти эмоции от Древнего Египта до Ромео и Джульетты.

Взрослый Контроль

Функции неокортекса занимаются модуляцией, возбуждением и торможением функций двух нижних функций мозга. Что еще было обнаружено (см. Mind Sculpture Ian Robertson) после многих лет, когда считали, что мозг, однажды сформированный, не может меняться, - это то, что неокортекс может создавать новые связи, влияющие на весь мозг.

Рациональный контроль над производительными, агрессивными, защитными и аффилиативными драйвами является одним из побочных продуктов эволюции неокортекса. Однако, как указывают Джозеф Леду The Emotional Brain, существует отчетливая явная асимметрия, установленная исследованиями в этом направлении, две части мозга влияют друг на друга, а именно, рептильная и лимбическая структура мозга - имеют гораздо большее влияние на неокортекс, нежели наоборот, делая возможным

эмоциональному возбуждению доминировать и контролировать [мышление](#). «Хотя мысли могут легко вызывать эмоции, нам не так просто их погасить.» Обе возможности - неокортеккальный контроль над рептильным и лимбическим поведением и эмоциями с одной стороны, и способность неокортикальных функций к независимым формам поведения от рептильного и лимбического влияния было бы определением Взрослого контроля. «Взрослый контроль» стоит рассматривать как весьма сомнительное благо, т.к. он может легко и полностью подавлять весь эмоциональный опыт и эмоциональные проявления, оставляя человека «мертвым вниз от шеи». Это было бы так, если бы «Взрослый контроль» вышел из-под контроля и стал источником эмоционального онемения или алекситимии.

Как Взрослый может выполнять свою рациональную символическую задачу и творческую функцию, не подавляя и игнорируя, а признавая и расширяя права и возможности эмоциональной сферы?

Чистый Взрослый

В начале 2000 года мне довелось провести десятидневный безмолвный медитативный ретрит, из которого я вышел с некоторыми идеями о Взрослом, приведенными мною ниже в этой статье.

Метод медитации, который я практикую - Випассана. Випассана означает «видеть вещи такими, какие они есть». И действительно, это был мой опыт того, что я продвинулся в моей практике медитации к ясному восприятию не только себя, но и мира, в котором жил.

Это состояние сопровождается отчетливым эмоциональным состоянием весьма отличным от грубых эмоций, с которыми я был и остаюсь слишком хорошо знаком, это было больше похоже на любовь, чем на гнев, страх, чувство вины - чувств, которые были связаны с эмоциями.

Я был в состоянии временно «видеть вещи такими, какие они есть», отделяя от себя всё, что в Випассане называют принадлежностью, отвращением и невежеством. В ТА

принадлежность и отвращение являются контаминацией (загрязнением) Взрослого эго-состояния эмоциями Детского эго-состояния. Принадлежность, симпатия - положительные эмоциональные реакции, отвращение, антипатия - негативные эмоциональные реакции, влияющие на Взрослого; незнание можно интерпретировать как Родительский предрассудок (Критического или Заботливого Родителя), замутняющий вход во Взрослого неточностями. Если мы думаем о Взрослом как о человеческом компьютере, принадлежность (симпатия), отвращение (антипатия) и невежество способствуют тому, что в информатике называют GIGA (мусор на входе; мусор на выходе), мешающее его функционированию.

Взрослый в своем чистом состоянии имеет сильные границы и является не контаминированным ни Родителем, ни Ребенком. Как правило, это, главным образом, эмоциональный опыт низкой интенсивности с положительным чувством удовлетворения. Таково описание опыта, испытанного мной ближе к концу моей десятидневной медитативной практики, я его ощущаю, как эго-полноту, заполнение моего сознания чистым Взрослым, приятное, чистое от сильных эмоций, пагубных мыслей, вмешивающихся в мое восприятие вещей «такими какие они есть». Как у любой эмоции у эмоции Взрослого есть градации, от бледно-голубого света, описываемого Берном, до экстаза. Экстатический опыт, испытываемый некоторыми медитирующими и лихорадочно искомый многими другими, остро описанный Оливером Саксом и Альбертом Эйнштейном, связан с радостью, и я чувствовал его всем своим существом.

Будучи способным видеть вещи «такими какие они есть», без эмоциональных привязанностей (симпатий) и антипатий нашего Ребенка и без предрассудков нашего Родителя (быть ОНИ, Я, Ты – ОК, или не ОК) дает нам право принимать решения на основе ближайшего приближения к действительности, что мы можем достичь, учитывая наш опыт на данный момент.

Конечно, разные люди увидят разные вещи; весь жизненный опыт, всё, чему мы научились, как долго и насколько хорошо мы жили – информирует Взрослого относительно вещей, какие они есть. Наша информация во Взрослом может быть как наивной, как у трехлетнего ребенка, так и мудрой, как у часто перевоплощавшегося аватара; он остается лучшим базисом для решений, когда приходит время принимать решения. Когда мы делаем наши первые сценарные жизненные решения, мы делаем их, базируясь на наших способах видеть вещи, и, если и мы когда-либо решаем сделать перерешение, мы снова используем наше видение вещей такими какие они есть, с надеждой на проясненные обстоятельства.

Мой опыт работы с этим чистым эго-состоянием Взрослого был самым острым в череде длинной последовательности медитаций, и однажды катектированный, он может быть рекатектирован гораздо легче в ситуациях, требующих функциональности Взрослого. Чтобы не создать впечатление, что это состояние «чистого Взрослого» мне было достичь легко, позвольте сказать, что только внешнеустроенная вынужденная дисциплина ежедневного решительного восьмичасового сидения была способна устранить во мне привязанность (симпатию), отвращение (антипатию) и неведение, замутняющие мое Взрослое видение.

Кроме того, я провел часы между медитативными ретритами в пустыне Калифорнии Сьерра в одиночестве на дикой природе как зверь в клетке. *ОК*-тишина, опущенные глаза, я провел бессонные ночи лихорадочно инспектируя каждую часть моей жизни со всех возможных точек зрения. И результатом всего этого было то, что именно я осознал, вернувшись в «реальный» мир и испытал его ежедневные эффекты. Теперь я могу сказать - это изменило меня и мою жизнь в корне.

У меня осталось осознание той особенно утонченной эмоции, своего рода спокойной, тихой радости, являющейся общим сопровождением прозрений и открытий, которые я могу описать как некую разновидность любви, любви к правде, радости видеть вещи такими, какие они есть, без Родительских и Детских контаминаций.

Любовь к истине

Любовь к истине и эмоциональный опыт, сопровождающий её, как и другие эмоции, являются мощным фактором мотивации человеческих существ. Страх и гнев - наши рептильные мотиваторы; любовь, печаль, чувство вины и надежда мотивируют наше лимбическое поведение, и любовь к истине мотивирует наш неокортикальный мозг-локус неопсихе, Взрослого. Удовольствие от тренировки Взрослого является на самом деле единственной мотивацией, способной преодолеть врожденное верховенство рептильных и лимбических эмоций. Казалось, Берн верил, что все эмоциональные болезни могли бы отступить под давлением контроля Взрослого. Развитие и тренировка чистого Взрослого могут способствовать выполнению этих надежд.

Эго-состояние Взрослого; ещё раз о чувствах

Автор: Клод Штайнер

Источник: b17.ru