

Транзактный анализ: помощь во взаимодействии с детьми и с окружающими

Эрик Бёрн (10 мая 1910 – 15 июля 1970) – психиатр канадского происхождения, создавший теорию транзактного анализа как способа объяснения человеческого поведения.

Транзактный анализ — это теория личности и метод системной психотерапии (немедицинской) для личностного роста и личностного изменения. Помогает понять, почему мы ведем себя так, а не иначе, и как мы можем изменить свое поведение, мышление и чувства к лучшему.

Три составляющие личности по Э. Берну

Концепция личности Э.Берна представляет собой систему чувств, определяющихся как некий набор согласованных поведенческих схем. Любой индивид имеет набор определённых, состояний своего Я – Эго-состояний, которые определяют его психологическую реальность в данный момент времени и подразделяются на следующие категории:

- 1) Эго-состояние, связанные с образами родителей;
- 2) Эго-состояние, направленные на объективную оценку реальности;
- 3) Эго-состояние, зафиксированные в далёком детстве и являющиеся архаическими пережитками.

В широкой общественности их принято называть Родитель, Взрослый и Дитя (Ребенок).

1. **Родитель.** У всех людей были родители, либо лица заменявшие их. Человек хранит в себе определённый набор реакций и схем поведения, которые он наблюдал в далёком детстве, при этом данный набор отражает субъективное восприятие индивидуумом этих реакций. То есть то, как ребёнок понял действия своего родителя, что может в корне отличаться от того смысла, который сам родитель вкладывал в эти действия.

Состояние «Родитель» может быть выражено в двух ипостасях:

- **Контролирующий родитель.** – В данном состоянии человек неосознанно ведёт себя так, как повёл бы себя, по его мнению, его родитель. Тут отражены все табу и запреты, которые были восприняты ребёнком в детстве. Манера поведения в данном состоянии – контролирующая и критикующая.
- **Заботливый родитель** – В данном состоянии человек ведёт себя так, как должен по его мнению вести себя хороший, достойный родитель, а именно оберегать и заботиться.
- **Взрослый.** В этом Эго-состоянии человек склонен к здравому рассуждению. Он опирается на очевидные факты, действует рационально и объективно исходя из сложившихся обстоятельств, невзирая на субъективное своё к ним отношение.

- **Дитя (ребёнок).** Все мы родом из детства, и естественно детское восприятие мира не могло не оставить след в наших душах. Таким образом, в этом Эго-состоянии человек неосознанно поступает так, как он поступил бы будучи в детском возрасте.

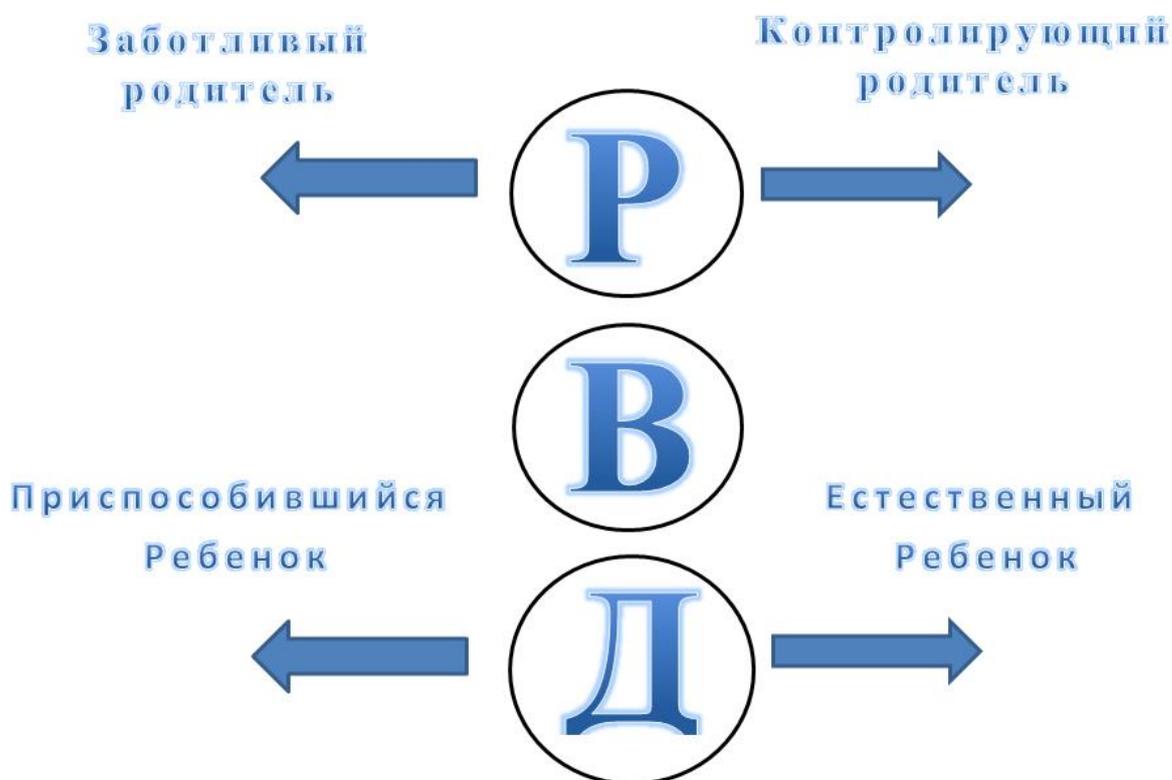
Состояние «Дитя» может быть выражено в двух ипостасях:

Приспособившийся Ребенок - Личность меняет поведение под воздействием мнения Родителя. Другими словами, ребёнок ведёт себя так, как, по его мнению ожидает от него родитель.

Естественный Ребенок – Наша детская непосредственность и бунтарство. В этом состоянии личность может проявляться, к примеру, креативное мышление или упрямство. Творческий порыв и открытый необоснованный протест.

Согласно, Э. Берну «...все три аспекта личности чрезвычайно важны для функционирования и выживания. Их изменения необходимы только в том случае, если один из этих аспектов нарушает здоровое равновесие. В обычной ситуации каждый из них — Родитель, Взрослый и Ребенок — заслуживает одинакового уважения, так как каждое состояние по-своему делает жизнь человека полноценной и плодотворной.»

Схема Эго-состояний по Э. Берну

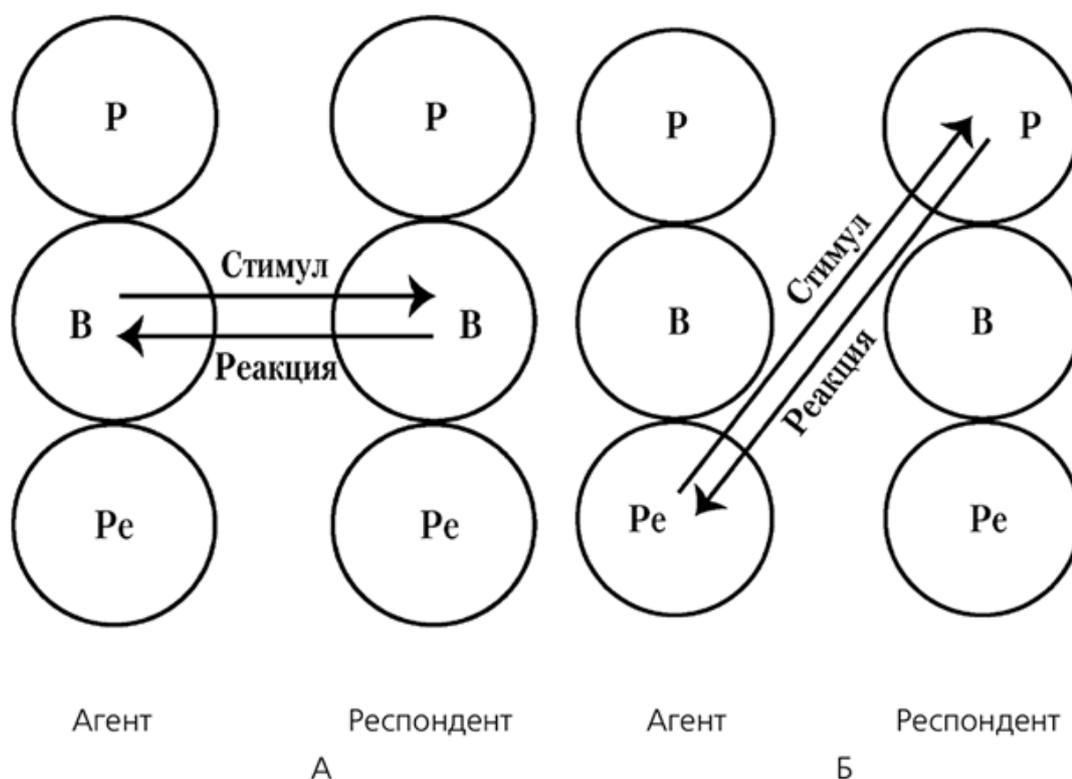


Транзакционный анализ

Э. Берн предлагает использовать термин **«транзакция»** для обозначения единицы общения между людьми. А проявление осведомлённости о наличии собеседника (вербальные и не вербальные), называет **«транзакционным стимулом»**. Реакцию на транзакционный стимул обозначили как **«транзакционную реакцию»**. Основой транзакционного анализа является определение Эго-состояние человека ответственного за стимул в транзакции, и Эго-состояние из которого человек осуществляет реакцию на данный ему стимул.

Самыми простыми транзакциями принято считать те, в которых и стимул и реакция исходят из Эго-состояния взрослого. Здесь всё предельно ясно, так как оба индивида чётко отдают себе отчёт в происходящем и действуют в соответствии с логикой и исходя из анализа всех факторов взаимодействия.

Более сложные транзакции проходят между состояниями Ребёнок-Родитель. К примеру, ребёнок просит помощи в подготовке уроков и родитель оказывает ему эту помощь. Такие транзакции Э. Берн классифицирует как «Дополнительные». Так, как данные реакции уместны, не ведут к конфликту и гармонично дополняют друг друга.



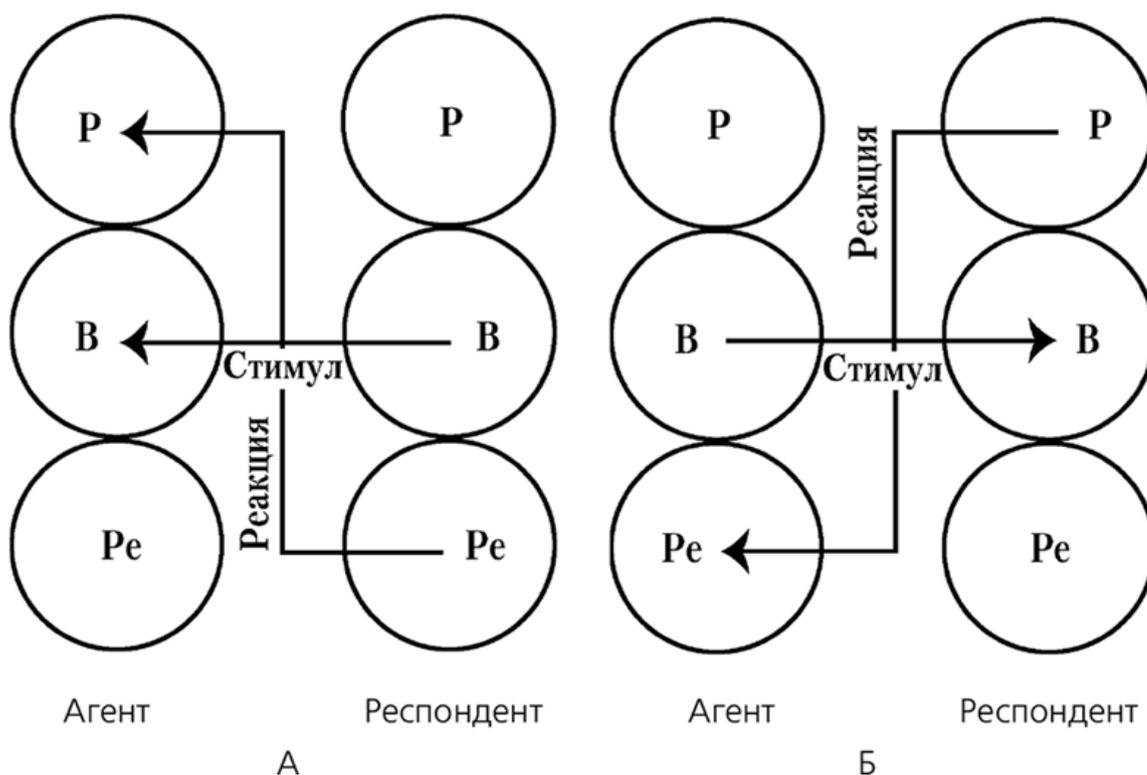
Исходя из этого, Э.Берн вывел первое правило коммуникации:

«пока транзакции дополнительные, процесс коммуникации будет протекать гладко. Следствие из этого правила пока транзакции дополнительные, процесс коммуникации может продолжаться неопределенно долго. Эти

правила не зависят ни от природы транзакций, ни от их содержания. Они целиком основаны на векторах общения» [2 с.9]

Сложность во взаимопонимании людей представляют собой так называемые **«пересекающиеся транзакции»**. То есть те случаи, когда Эго-состояние, из которого произошла реакция не соответствует ожиданиям Эго-состояния, из которого происходил стимул. Ярким примером такой транзакции является реакция переноса.

К примеру, стимул был рассчитан на транзакцию типа Взрослый-Взрослый. Но респондент прерывает эту транзакцию и пытается построить свою, типа Ребёнок-Родитель.



Но самой главной проблемой являются **«скрытые транзакции»** в этом случае во взаимодействиях участвуют более двух Эго-состояний. Скрытые транзакции в свою очередь подразделяются на:

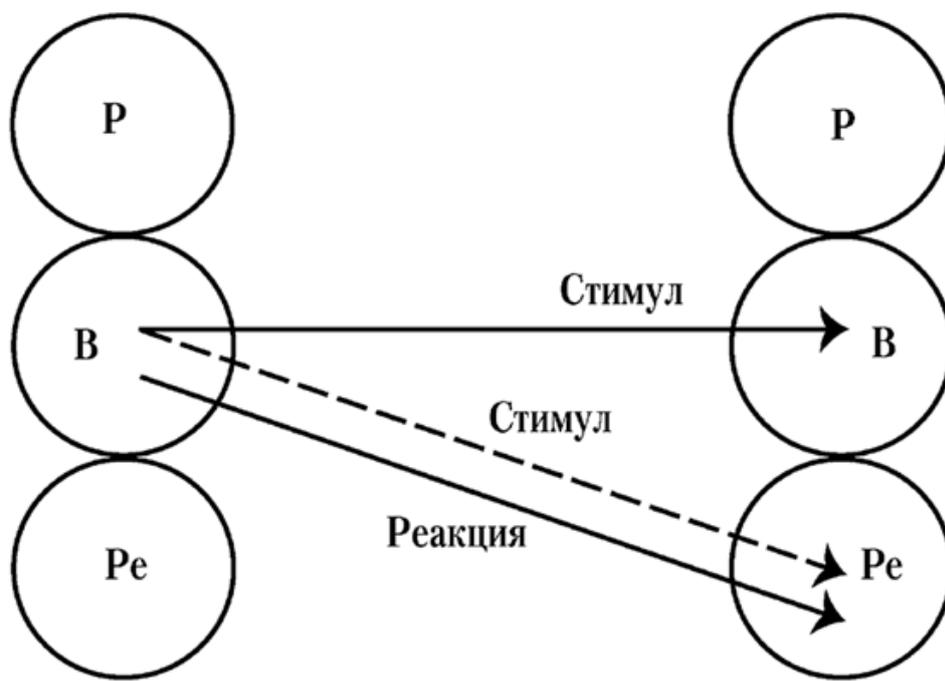
- **Угловые транзакции** - В данных транзакциях принимают участие три Эго-состояния. Примером может служить следующий диалог между продавцом и покупателем:

Продавец: - Эта вещь лучше, но она дороже, вы не сможете её себе позволить.

Покупатель: - Вы знаете, её, как раз я и возьму.

Внешне транзакция выглядит как Взрослый-Взрослый, но при более детальном рассмотрении становится очевидным, что имеет место скрытая транзакция из Взрослого продавца к Ребёнку покупателя, нацеленная на то, что Ребёнок покупателя не допустит унижения своего достоинства (ведь его

считают бедным), и купит дорогую вещь, чтобы доказать обратное даже не смотря на то, что эта вещь ему действительно не по карману.



- **Двойные транзакции** – Это самый опасный вид транзакций. В этом виде транзакций участвуют четыре Эго-Состояния. Примером может служить следующая ситуация. На своей выставке известный художник встречается даму, после некоторого флирта между ними возникает следующий диалог:

Художник: - Не желаете ли прийти ко мне домой сегодня ночью после выставки? Я покажу вам свои лучшие работы.

Дама: - С удовольствием, я всегда хотела посмотреть на ваши лучшие работы!

На первый взгляд, кажется, что на социальном (внешнем) уровне транзакция происходит между Взрослыми Эго-состояниями субъектов, тем не менее, очевидно, что также имеет место скрытая транзакция типа Ребёнок-Ребёнок, выражающаяся в игривом флирте.

Опасность данной ситуации заключается в том, что каждая из сторон неожиданно может апеллировать к социальному уровню, тем самым приводя ситуацию к конфликту.

