

Транзактный анализ: помощь во взаимодействии с учащимися 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.

Вот основные идеи ТА о природе человека:

- Все люди обладают способностью к самопознанию и осознанию своих поступков. Мы являемся экспертами в своей жизни, способными мыслить с момента рождения и до последнего вздоха. Поэтому транзактный аналитик не диктует готовые решения, не дает советов или думает за других, а помогает вам понять себя и предоставляет поддержку.

- Следующий принцип **ВСЕ ЛЮДИ РОЖДАЮТСЯ ПРИНЦАМИ И ПРИНЦЕССАМИ, ИЛИ ВСЕ ЛЮДИ "ОК"**, то есть, **ХОРОШИ БЕЗУСЛОВНО**. Или Я - "ОКей", ТЫ - "ОКей". Наша ценность несомненна, и принятие этого факта должно быть абсолютным. В ТА мы разделяем человека и его поведение: поведение может быть оценено, но сам человек остается неприкосновенным. Этот фундаментальный принцип является основой транзактного анализа.

В некоторых концепциях и подходах считается, что люди не изменяются, но в транзактном анализе мы утверждаем, что способность к изменениям присуща каждому.

Каждый человек способен изменить свою жизнь. Наше представление о мире и о себе формируется с самых первых месяцев жизни, основываясь на чувствах и восприятии. Хотя на это оказывают влияние люди и внешние условия, мы сами принимаем решения о том, как жить дальше. У нас есть способность принимать решения даже до рождения, и они становятся лучшими для нас в данных условиях. Эта способность принимать решения сопровождает нас всю жизнь, позволяя изменять их в соответствии с нашим развитием и изменяющимся контекстом.

Транзактный анализ основан на нескольких ключевых концепциях, таких как:

ЭГО-СОСТОЯНИЯ(ЭС): Берн, стремясь сделать психоанализ более понятным для широкой аудитории, убрал из него сложные термины и представил язык, доступный каждому. Он выделил три уровня личности - Ребенок (Дитя), Родитель и Взрослый - которые составляют структуру психики. Эго проявляется в этих трех формах, где каждое ЭС включает в себя Мышление, Чувства и Поведение, все они необходимы для полноценной жизни, обладая своими функциями и структурой.

Концепция эго-состояний, предложенная Берном, является одной из наиболее успешных и широко принятых в мире психологии. Она объясняет, как человек может переключаться между различными состояниями, основываясь на изменениях в речи, интонациях и позе. Берн разработал эту концепцию, основываясь на наблюдениях за своими клиентами.

Транзакции: Это обмены информацией между людьми. Транзакции могут быть параллельными, когда мы понимаем друг друга, или перекрестными, когда мы не понимаем друг друга и возникают конфликты.

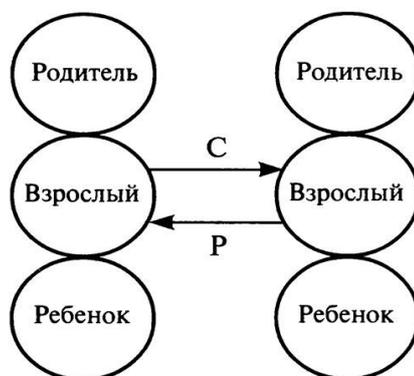
Игры: Это повторяющиеся негативные паттерны общения, которые мы используем, чтобы получить внимание, но в итоге чувствуем себя хуже. Например, "Почему бы тебе не... ДА, но...", "Поймался, подлец" или "Я же только хотел тебе помочь" и др. (это названия игр).

Сценарий жизни: Это план нашей жизни, который мы сформировали в детстве, основываясь на влиянии родителей и окружения, обстановки. Сценарий жизни определяет, какие цели, роли и стратегии мы выбираем для себя, и какие результаты мы получаем.

Транзактивный анализ помогает нам осознать, какие Эго-Состояния Я мы используем, какие транзакции мы ведем, какие игры мы играем и какому жизненному сценарию следуем. Таким образом, мы можем стать более ответственными за свою жизнь, улучшить свои отношения с собой и другими, и достичь своего потенциала, а также перерешить свои старые решения и сценарии.

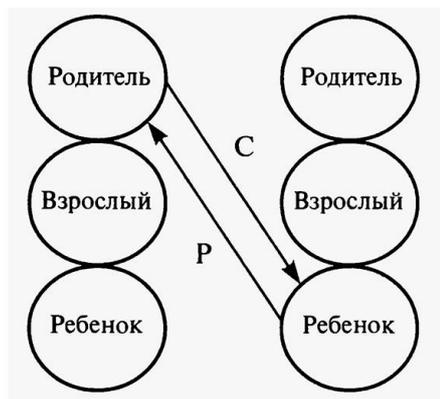
У каждого из эго-состояний выделяются уникальные аспекты, например, у Ребенка - свободный и адаптивный, у Родителя - заботливый и контролирующий.

1. Дополнительные транзакции, называемые также параллельными, осуществляются между двумя любыми состояниями Я собеседников, причем реакция человека прямо связана с тем состоянием, которое затронул партнер по общению. Правило коммуникации: дополнительные транзакции могут продолжаться долго. Длительное общение не во всех случаях бывает



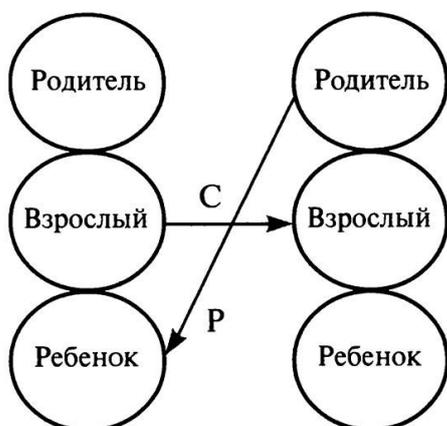
эффективным. Пример:

Стимул. Вы подготовили материалы к совещанию? Реакция. Да, набрал на компьютере и распечатал. Не нарушайте авторских прав.



Стимул. Сколько раз говорить, что сведения в налоговую инспекцию должны подаваться своевременно. Реакция. Очень сожалею, закрутился, столько всяких срочных дел, но завтра все будет подготовлено. Стимул. Ну хорошо, в последний раз, иначе вам придется подыскивать другую работу, где дел поменьше. Реакция. Я постараюсь, такого больше не будет. Не нарушайте авторских прав.

2. Особенность пересекающихся транзакций в том, что реакция собеседника исходит не из того состояния Я, на которое было направлено воздействие. Пересекающиеся транзакции препятствуют течению беседы. Правило коммуникации: после пересекающейся транзакции коммуникации временно разрушается. Партнеры при пересекающихся транзакциях говорят мимо друг друга. Не нарушайте авторских прав. Пример пересекающейся транзакции



Стимул. Мне не звонили из хозяйственного отдела? Реакция. Реже нужно устраивать перекуры, тогда не будет вопросов! Не нарушайте авторских прав.

3. Наиболее сложными являются скрытые транзакции, поскольку в них взаимодействие осуществляется сразу на двух уровнях – социальном и психологическом. На социальном уровне произносится одно, а на психологическом подразумевается другое, причем партнеры это прекрасно понимают и реагируют не на социальный, а на психологический уровень. Правило коммуникации: при скрытых транзакциях общение происходит на скрытом психологическом уровне. Пример скрытой транзакции



Стимул. Конечно, эта модель лучше, но предназначена для деловых людей и достаточно дорога. (Подразумевается, что покупатель не деловой человек и не может позволить себе купить дорогую вещь.) Реакция. Пожалуй, я ее возьму. (А мне разве не по карману?)

Транзакционный анализ Э. Берна. Информация схем взята из источника: <https://psylaser.ru/blogs/analysis-bern.html> © psylaser.ru