

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения Российской
Федерации (ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России)
Кафедра клинической психологии и психотерапии с курсом ПО

РЕФЕРАТ
на тему: Трансактный анализ

Выполнила: ординатор Катаева Анна Андреевна
Проверила: к.м.н., доцент Лисняк Марина Анатольевна

Красноярск 2021

Содержание

Введение

1. Трансактный анализ
2. Сущность трансактного анализа Э.Берна
3. Особенности транзакционной психотерапии
4. Игры

Заключение

Список литературы

Введение

Трансактный анализ основан на концепции Эрика Берна о том, что человек запрограммирован “ранними решениями” в отношении жизненной позиции и проживает свою жизнь согласно “сценарию”, написанному при активном участии его близких (в первую очередь родителей), и принимает решения в настоящем времени, основанные на стереотипах, которые некогда были необходимы для его выживания, но теперь по большей части бесполезны.

Структура личности в концепции трансактного анализа характеризуется наличием трёх эго-состояний: Родитель, Ребёнок и Взрослый. Эго-состояния - это не роли, которые человек исполняет, а некие феноменологические реальности, поведенческие стереотипы, которые провоцируются актуальной ситуацией.

Трансакцией в рамках трансактного анализа называется обмен воздействиями между эго-состояниями двух людей. Воздействия можно рассматривать как единицы признания, подобные социальному подкреплению. Они находят выражение в прикосновениях или в вербальных проявлениях.

В основе трансакций лежит жизненный сценарий. Это генеральный и персональный план, организующий жизнь человека. Сценарий выработался в качестве стратегии выживания. Основной целью терапевтического процесса в традиции трансактного анализа является реконструирование личности на основе пересмотра жизненных позиций. Большая роль уделяется способности человека к осознанию непродуктивных стереотипов своего поведения, которые мешают принятию именно адекватных настоящему моменту решений, а также способности формировать новую систему ценностей и решений, исходя из собственных потребностей и возможностей.

2. Трансактный анализ.

Трансактный анализ - это одна из самых понятных, интересных и эффективных психологических моделей, которую с успехом применяют ведущие психологи, психотерапевты, бизнес-консультанты во всём мире. Трансактный анализ (ТА) – это теория человеческой личности, социального взаимодействия и система психотерапии, основанная Эриком Берном и развитая позднее другими исследователями.

Трансактный анализ-направление психотерапии, разработанное в 50-е годы американским психологом и психиатром Э. Берном, включающее: 1) структурный анализ (теория эго-состояний); 2) собственно трансактный анализ деятельности и общения, основанный на понятии «трансакция» как взаимодействие эго-состояний; двух вступающих в общение индивидов; 3) анализ психологических «игр»; 4) скриптоанализ (анализ жизненного сценария — «скрипта»). Под эго-состоянием понимается актуальный

способ существования Я-субъекта. Выделяются три основных эго-состояния: «Родитель», «Ребенок» и «Взрослый». Вступая во взаимодействие, человек всегда находится в одном из них. Эго-состояние «Родитель» обнаруживает себя в таких проявлениях, как контроль, запреты, идеальные требования, догмы, санкции, забота, могущество. Содержит в себе нормы и предписания, некритически усваиваемые индивидом как в детстве, так и на протяжении всей жизни, и диктующие ему линию поведения. Кроме того, эго-состояние «Родитель» содержит автоматизированные формы поведения, сложившиеся прижизненно, избавляющие от необходимости сознательно рассчитывать каждый шаг. Различают две основные формы проявления Родителя: «заботящийся» (советы, поддержка, опека и т. п.) и «контролирующий» (запреты, санкции и т. п.). Эго-состояние «Ребенок» содержит в себе аффективные комплексы, связанные с ранними впечатлениями и переживаниями. Различают Ребенка «естественного» («свободного») и «адаптированного». Естественному Ребенку свойственна склонность к веселью, живому движению, фантазии, импульсивности и раскованности. Адаптированный Ребенок представлен такими разновидностями, как «бунтующий» (против Родителя), «соглашающийся» и «отчуждающийся». Эго-состояние «Взрослый» включает в себя вероятностную оценку ситуации, рациональность, компетентность, независимость. Оно функционирует «здесь-и-теперь» и независимо от прошлого, хотя и использует информацию, заложенную в Родителе и Ребенке. Важнейшим положением теории эго-состояний является тезис о «переключении» или переходе активности от одного эго-состояния к другому: один и тот же индивид в разных жизненных ситуациях может проявляться то как родитель, то как взрослый, то как ребенок. Кроме того, в поведении и переживаниях индивида могут одновременно проявляться более чем одно эго-состояние. Следующее фундаментальное понятие транзактного анализа — «игры», трактуемые как формы поведения со скрытым мотивом, при которых один из взаимодействующих субъектов добивается психологического или иного преимущества над другим (выигрыша). Игры могут быть «хорошими», когда другой субъект не страдает от выигрыша первого, и «плохими», когда маневры и обманная стратегия первого субъекта приводят к ущемлению благополучия второго. Берн и его сотрудники типологизировали более сотни различных игр: «супружеские игры», «игры в кабинете врача», «игры преступного мира», «игры жизни» и т. д. В основе многих игр лежат скрипты, или «скрипт-программы» жизненного пути человека, заложенные в него с раннего детства под воздействием социальных факторов и воспитания. Скрипты содержатся в эго-состоянии «Ребенок», плохо осознаются и потому делают человека психологически зависимым, несвободным. Психотерапия, разработанная Берном на основе транзактного анализа, призвана освободить человека от скриптов,

программирующих его жизнь, через их осознание, через противопоставление им непосредственности, спонтанности, близости и искренности в межличностных отношениях, через выработку разумного и независимого поведения. Конечной целью транзактного анализа является достижение гармонической, сбалансированной личности через гармонические взаимоотношения между всеми эго-состояниями.

3. Сущность транзактного анализа Э.Берна

Выделение эго-состояний основано на трёх аксиоматических положениях:

1) каждый взрослый некогда был ребёнком. Этот ребёнок в каждом человеке представлен эго-состоянием Ребёнок;

2) каждый человек с нормально развитым мозгом потенциально способен к адекватной оценке реальности. Способность систематизировать приходящую извне информацию и принимать разумные решения относится к эго-состоянию Взрослый;

3) у каждого индивида были или есть родители или заменившие их лица.

Родительское начало внедрено в каждую личность и принимает вид эго-состояния Родитель.

Взрослый у Э. Берна играет роль арбитра между Родителем и Ребёнком. Анализируя информацию, Взрослый решает, какое поведение наиболее соответствует данным обстоятельствам, от каких стереотипов желательно отказаться, а какие желательно включить. Диагностировать эго-состояния в личности возможно путём наблюдения за вербальными и невербальными компонентами поведения. Например, находясь в состоянии Родитель, произносятся фразы типа “мне нельзя”, “я должен”, критические замечания типа “итак, запомни”, “прекрати это”, “ни за что на свете”, “я бы на твоём месте”, “милый мой”. Физическим признаком Родителя является нахмуренный лоб, качание головой, “грозный вид”, вздохи, скрещенные на груди руки, поглаживание другого по голове и т.п. Ребёнок может быть продиагностирован на основании выражений, отражающих чувства, желания и опасения: “я хочу”, “меня злит”, “я ненавижу”, “какое мне дело”. К невербальным проявлениям относятся дрожащие губы, потупленный взор, пожимание плечами, выражение восторга.

Вербальные и невербальные взаимодействия между людьми называются транзакциями. **Транзакция** - это обмен воздействиями между эго-состояниями двух людей. Воздействия могут быть условными или безусловными, положительными или отрицательными. Различают транзакции параллельные, перекрёстные и скрытые.

Параллельные-это транзакции при которых стимул, исходящий от одного человека, непосредственно дополняется реакцией другого. Например, стимул: «Который сейчас час?», реакция: «Без четверти шесть.» В данном случае взаимодействие

происходит между Взрослыми Эго-состояниями собеседников. Такие взаимодействия не обладают способностью производить конфликты и могут продолжаться неограниченное время. Стимул и ответная реакция при таком взаимодействии отображаются параллельными линиями.

Перекрытые (пересекающиеся) транзакции уже обладают способностью производить на свет конфликты. В этих случаях на стимул даётся неожиданная реакция, активизируется неподходящее эго-состояние. Например, когда на вопрос мужа “Где мои записки?” женой даётся ответ “Куда положил, там и возьми”. Таким образом, на исходящий от Взрослого стимул даётся реакция Родителя. Такие перекрытые транзакции начинаются взаимными упреками, колкими репликами и могут закончиться хлопаньем дверьми.

Скрытые транзакции отличаются тем, что включают более двух эго-состояний, так как сообщение в них маскируется под социально приемлемым стимулом, но ответная реакция ожидается со стороны эффекта скрытого сообщения. Таким образом, скрытая транзакция содержит неявную информацию, посредством которой можно повлиять на других так, что они этого не осознают.

Транзакция может производиться на двух уровнях - социальном и психологическом. Это характерно для скрытых транзакций, где на психологическом уровне они содержат скрытые мотивы.

Э. Берн приводит примеры угловой транзакции, в которой участвуют три эго-состояния и пишет, что в ней особенно сильны продавцы. Например, Продавец предлагает покупателю дорогой вид товара со словами: “Эта модель получше, но она вам не по карману”, на что покупатель даёт ответ: “Вот её-то я и возьму”. Продавец на уровне Взрослого констатирует факты (что модель лучше и что она не по карману покупателю), на что покупатель должен был бы дать ответ на уровне Взрослого - что продавец безусловно прав. Но поскольку психологический вектор был умело направлен Взрослым продавцом к Ребёнку покупателя, отвечает именно Ребёнок покупателя, желая продемонстрировать, что он вовсе не хуже других.

Одобрение в транзактном анализе понимается как “поглаживание”. Существует три типа поглаживаний: физическое (например, касание), вербальное (слова) и невербальное (подмигивание, кивки, жесты и тому подобное). Поглаживания даются за “существование” (то есть являются безусловными) и за “поступки” (условные поглаживания). Они могут быть позитивными - например, дружеское физическое прикосновение, тёплые слова и доброжелательные жесты; и негативными - шлепки, хмурые взгляды, брань.

Безусловные поглаживания получаются, как в младенческом возрасте, просто за тот факт, “что ты есть”. Позитивные безусловные поглаживания бывают вербальными (“Я люблю тебя”), невербальными (смех, улыбки, жесты) и физическими (прикосновения, ласки, баюканье). Условные же поглаживания даются скорее за поступки, чем за факт существования: когда ребёнок впервые начинает ходить, родители говорят с ним взволнованным голосом, улыбаются, целуют; когда же ребёнок прольёт молоко или сверх меры раскапризничается, он может получить окрик, шлепок или гневный взгляд.

Следующий аспект транзактного анализа-структурирование времени. Согласно Э. Берну, люди структурируют время при помощи шести способов: уход, (избежание), ритуалы, развлечение (времяпрепровождение), деятельность, игры, интимность (любовные сексуальные взаимодействия).

Такие транзакции, как ритуалы, развлечения или деятельность, направлены на достижение определённых целей - структурирование времени и получение воздействий от окружающих. Поэтому их можно обозначить как “честные”, то есть не предусматривающие манипуляции другими. Игры же являются сериями скрытых транзакций, ведущих к определённому результату, в котором у одного из игроков есть заинтересованность.

Ритуалом называется стереотипная серия простых дополнительных транзакций, которые заданы внешними социальными факторами. Неформальный ритуал (например, прощание) в своей основе неизменен, но может отличаться в деталях. Формальный же ритуал (например, церковная литургия) характеризуется очень маленькой свободой.. ритуалы предлагают безопасный, вселяющий уверенность и часто приятный способ структурирования времени.

Можно определить времяпрепровождение как серию простых, полуритуальных дополнительных транзакций, целью которой является структурирование определённого интервала времени. Начало и конец такого интервала можно назвать процедурами. При этом транзакции обычно приспособлены к нуждам всех участников таким образом, чтобы каждый мог получить максимальный выигрыш в течение данного интервала - чем лучше адаптирован участник, тем больше его выигрыш. Времяпрепровождения обычно взаимно исключают друг друга, то есть не смешиваются. Времяпрепровождения формируют основу для знакомства и могут привести к дружбе, способствуют подтверждению избранных человеком ролей и укреплению его жизненной позиции.

4. Особенности транзакционной психотерапии

Транзакционный анализ означает анализ высказываний. Это направление психотерапии называется так, потому что анализ высказываний(транзакций) - основной

технический прием этого подхода. Однако, смысл ТА-терапии гораздо шире, чем то, что можно представить исходя из названия технического приема.

Как уже было сказано выше, ТА возник в лоне психоанализа и разделяет представление о том, что жизненные неудачи человека связаны с его искаженными представлениями о реальности, причина которых в ранних детских конфликтах. Другими словами, человек не эффективно взаимодействует с реальностью, потому что воспринимает ее через фильтры детских представлений. При этом психоаналитический подход полагает, что сделать поведение эффективным до разрешения инфантильных конфликтов - не возможно.

А на их разрешение, основным психоаналитическим методом: систематическим анализом свободных ассоциаций и переноса уходят годы ежедневных психоаналитических встреч. Все это время пациент берет на себя обязательство не предпринимать попыток серьезных изменений поведения за пределами терапевтического кабинета. И с вышеуказанной точки зрения это оправдано.

ТА полагает (расходясь в этом с психоанализом), что радикально изменить поведение, сделать его эффективным можно до или даже вне зависимости от разрешения глубинных детских конфликтов. Эта возможность связана с одной особенностью устройства психики. Личность каждого человека состоит не из одной программы адаптации к среде (Я - в рамках которого он что-то может, а чего-то не может), а из нескольких программ (эго- состояний). При чем, то, что недоступно для одного Я в человеке, доступно для другого. Таким образом, то что «не получается» по жизни, не получается «не вообще», а из данного, как правило, детского или родительского эго-состояния.

Основная идея ТА состоит в том, что если внутренние конфликты детского эго-состояния искажают реальность и делают поведение не эффективным, теоретически и практически возможно переходить и закреплять самоотождествление во временно не актуализированное, но всегда готовое к действию, эго-состояние взрослого, свободное от этих конфликтов. Оно не может быть не эффективным по отношению к реальности потому, что это состояние, по сути, есть программа по адаптации к среде. Таким образом, основная задача ТА терапии - перевести Я (самосознание) из детского эго-состояния во взрослое, то есть активизировать, запустить программу Взрослого. Причем из этого эго-состояния человек не только может модернизировать, адаптировать к реальности другие эго-состояния, но и реализовывать все жизненные функции - от любви до работы. Разрешение же конфликтов детского эго-состояния с активизацией Взрослого впервые

получает надежную опору и осуществляется Взрослым (если это вообще окажется нужно) после решения основных жизненных проблем.

Как на практике, т.е. в психотерапевтической группе ТА, происходит актуализация и удержание активности Взрослого эго-состояния? Так как мы реализуем свое поведение в поступках и словах то на группе мы можем, в основном говорить. Значит, систематически обращать внимание на то, как мы говорим, анализировать трансакции на предмет того, насколько они соотносятся с целями нашего присутствия на занятии и означает активизировать эго-состояние Взрослого. Из этого эго-состояния участники анализируют свои жизненные проблемы, формируют новые способы их решения.

Основная трудность, с которой на первых порах сталкиваются участники группы, состоит в том, что сначала, привычно активизируются не эффективные для работы эго-состояния Родителя и Ребенка. Из состояния Родителя человек анализирует свои проблемы точно так, как это сделал бы его собственный реальный родитель, со всеми привычными для него стереотипами, нового решения при этом ждать не приходится. Кроме того, Родитель в нас часто колеблется: раздуть собственные амбиции и встать на сторону ребенка против попыток взрослого разобраться в вопросе или успокоить ребенка и дать возможность активизироваться Взрослому?

При самоанализе из эго-состояния Ребенка проблема другая. Участник крайне болезненно реагирует на обратную связь ведущего или группы. "Меня ругают, - склонен думать ребенок в нас, - значит, не любят". Затем следует обида или гнев. Эмоциональная реакция в свою очередь блокирует решение проблемы. С точки зрения постоянных усилий по удержанию себя в состоянии Взрослого участие в группе - конфронтация с самим собой. Однако уже одно понимание природы своих реакции, их предожидание, наблюдение, исследование их происхождения и функций - запускает и удерживает эго-состояние взрослого. Это дает возможность, осознав свое поведение, проверить его на предмет соответствия действительности и принять новое решение в соответствии с актуальными целями.

Итак, люди изменяются. Мы меняемся не просто потому, что понимаем наши старые паттерны(набор стереотипных поведенческих реакций или последовательностей действий) поведения, но и благодаря активному принятию решений к изменению этих паттернов. Осуществляемые нами изменения могут оказаться адекватными и устойчивыми. Из этих посылок вытекают следующие два основных практических принципа ТА:

1. Контрактный метод. Если вы специалист по ТА, а я - ваш клиент, то мы несем взаимную ответственность за те изменения, которые хотим осуществить. Данный метод

исходит из того, что ты и я находимся в равном положении: ты не обязан делать что-либо для меня и я не жду от тебя этого.

Поскольку мы оба принимаем участие в процессе изменения, нам необходимо четко представлять себе долю участия каждого в этой задаче, поэтому мы заключаем контракт. Он определяет долю ответственности, которую берет на себя каждая сторона. Как клиент я говорю о том, что хочу изменить и что собираюсь сделать для этого. Ты, как специалист, подтверждаешь свое желание работать со мной для достижения этой цели и обязуешься использовать свои лучшие профессиональные навыки, заявляя о том, какую компенсацию ты хочешь получить за свою работу. Т.е. в ТА-терапии решение проблемы не отдается на откуп «совести терапевта» или «сознательности клиента», а с ее постановки и бескомпромиссного решения все и начинается. Другими словами, работа по взятию и удержанию ответственности за успех терапии входит в ТА в терапевтическую программу

2. Открытая коммуникация. Эрик Берн настаивал на том, чтобы как клиент, так и терапевт обладали полной информацией относительно того, что происходит в их совместной работе. Это вытекает из основной посылки ТА о том, что каждый человек способен самостоятельно думать, т.е. функционировать из эго-состояния Родителя. В практике ТА записи терапевта доступны для клиента. Для облегчения общения специалиста и клиента положения ТА излагаются на доступном языке.

5.Игры

«Игра» - фиксированный и неосознаваемый стереотип поведения, включающий продолжительный ряд действий, содержащих слабость, ловушку, ответ, удар, расплату, вознаграждение. Каждое действие сопровождается определенными чувствами. Каждое действие игры сопровождается поглаживанием, которых в начале игры больше, чем ударов. Чем дальше разворачивается игра, тем интенсивнее становятся поглаживания и удары, достигая максимума в конце игры.

Игры отличаются от времяпрепровождений или ритуалов двумя основными характеристиками:

- 1) скрытыми мотивами;
- 2) наличием выигрыша.

Отличие игр в том, что они могут содержать элемент конфликта, они могут быть нечестными и иметь драматический исход.

Берн дает классификацию игр, основанную, по его мнению, на некоторых наиболее очевидных характеристиках и переменных:

1. Количество игроков: игры на двоих ("Фригидная женщина"), на троих ("Ну-ка, подеритесь!"), на пятерых ("Алкоголик") и на многих ("Почему бы тебе не..." - "Да, но...").

2. Используемый материал: слова ("Психиатрия"), деньги ("Должник"), части тела ("Мне нужна операция").

3. Клинические типы: истерический ("Насилуют!"), с синдромом навязчивости ("Растяпа"), параноидальный ("Почему со мной всегда так?"), депрессивный ("Опять я за старое").

4. По зонам: оральные ("Алкоголик"), анальные ("Растяпа"), фаллические ("Ну-ка подеритесь").

5. Психодинамические: контрфобия ("Если бы не ты"), проецирующие ("Родительский комитет"), интроецирующие ("Психиатрия").

6. Классификация по инстинктивным влечениям: мазохистские ("Если бы не ты"), садистские ("Растяпа"), фетишистские ("Фригидный мужчина").

При классификации игр Э.Берн использует следующие качества игр.

1. Гибкость. Некоторые игры, такие как "Должник" или "Мне нужна операция", могут играть только на одном материале, в то время как другие, например эксгибиционистские игры, гораздо гибче.

2. Цепкость. Некоторые легко отказываются от игр, другие привязаны к ним гораздо сильнее.

3. Интенсивность. Некоторые играют расслабленно, другие более напряжены и агрессивны. Игры соответственно бывают легкие и тяжелые.

У психически неуравновешенных людей эти свойства проявляются в определенной прогрессии и определяют, будет ли игра тихой или буйной.

Все игры оказывают на судьбу игроков важное и, возможно, решающее влияние; но некоторые из них гораздо чаще, чем другие, становятся делом всей жизни. Эту группу игр Берн назвал "играми на всю жизнь". В нее входят "Алкоголик", "Должник", "Ударь меня", "Попался, сукин сын!", "Смотри, что я из-за тебя сделал" и их основные варианты (табл. 2).

Когда врач обнаруживает игру, он может реагировать на нее четырьмя способами:

1) разоблачить игру; 2) принять в ней участие; 3) вовсе игнорировать ее; 4) предложить альтернативную игру.

В этих играх Э. Берн четко выделяет название, тезис, цель, роли, социальную и психологическую парадигму, иллюстрации, ходы и "вознаграждения". В других играх автор выделяет тезис и антитезис.

"ДОЛЖНИК"

"Должник", по мнению Э. Берна, больше чем игра, для многих она становится сценарием, планом всей жизни, Но большинство из них играет в легкую игру "Если бы не долги", но в остальных отношениях они наслаждаются жизнью и лишь немногие играют в "Должника" в полную силу.

Разновидности игры "Должник": "Попробуй получи", "Кредитор", "Попробуй не заплати" и т.д.. Игры, связанные с деньгами, могут иметь очень серьезные последствия, не смотря на то, что выглядят поверхностными. Так происходит не только потому, что мы описываем всякие мелочи, а потому, что обнаруживаем мелочные мотивы в делах, к которым люди привыкают относиться серьезно.

"УДАРЬ МЕНЯ"

В этой игре обычно участвуют люди, у которых словно на лбу написано: "Пожалуйста, не бейте меня". Поведение игроков провоцирует на обратное и искушение почти непреодолимо, и тогда наступает естественный результат, К этой категории могут относиться всякого рода изгои, проститутки и те, кто постоянно теряет работу. Женщины иногда играют в разновидность этой игры, которая называется "Поношенное платье".

Женщины прилагают усилия, чтобы выглядеть жалкими, стараются, чтобы их доходы - по "уважительным" причинам - не превышали прожиточного минимума. Если им сваливается на голову наследство, всегда находятся предприимчивые молодые люди, которые помогают от него избавиться, давая взамен акции какого-нибудь несуществующего предприятия и т.п. Их игра бессловесна, и только манеры и поведение как бы говорят: "Почему со мной всегда так?"

"КАКОЙ УЖАС!"

Инициатор игры ищет несправедливости, чтобы иметь возможность пожаловаться на них третьему участнику. Таким образом, это игра на троих: в ней действуют Агрессор, Жертва и Доверенное лицо. Девиз - "Несчастье нуждается в сочувствии". Доверенное лицо - обычно человек, который тоже играет в эту игру.

Психологическая игра представляет собой серию следующих друг за другом транзакций с четко определенным и предсказуемым исходом, со скрытой мотивацией. В качестве выигрыша выступает какое-либо определенное эмоциональное состояние, к которому игрок бессознательно стремится.

Рассматривая историческое, культурное, социальное и личностное значение игр, Э. Берн в своей книге "Люди, которые играют в игры" вводит понятие родительского программирования и характеристику различных сценариев жизни.

В работе Э. Берна "Игры, в которые играют люди" описаны десятки игр, различающихся по числу играющих, по используемому материалу, психодинамическим

характеристикам, инстинктивным влечениям, гибкости, интенсивности и так далее. Например, “Гость-растяпа”, “Если бы не ты”, “Ну что, попался, негодяй”, “Должник”. Прежде всех была открыта игра под названием “Почему Бы вам Не...? - Да, Но”. Главные ее черты хорошо изучены транзакционным анализом; из следующего примера видно, как она была разыграна в одной терапевтической группе:

Гарри: Не знаю, как мне закончить вовремя контрольную за этот семестр?

Мери: Почему бы вам не начать ее сегодня же вечером?

Гарри: Да, но я не спал вчера всю ночь.

Ларри: Почему бы вам не начать тогда завтра?

Гарри: Да, но мне надо идти в химическую лабораторию.

Кэри: Почему бы вам не выполнить ее в конце недели?

Гарри: Да, но я должен навестить семью.

Джерри: Почему бы вам не попросить у профессора отсрочки?

Гарри: Да, но ведь он сказал уже: “Исключений не будет”.

Обычно игра завершается молчанием, когда все другие участники сдаются, и Гарри выигрывает. Хотя на первый взгляд он делает прямой запрос, исходящий от Взрослого, он последовательно отбрасывает все предложения, подобно маленькому мальчику, получающему всевозможные родительские советы и не удовлетворенному ни одним из них. Впоследствии он признался, что сам думал уже обо всех этих предложениях, тем самым обнаруживая скрытый уровень своей игры. Ребенок Гарри вводил в заблуждение Родителей других членов группы, вынуждая их на скрытом психологическом уровне уделять ему внимание. Он еще раз доказал, что Родитель не может сказать ему ничего нового, и в этом состоял его выигрыш.

Игра Гарри иллюстрирует другое важное преимущество (выигрыш), извлекаемое из игр. Гарри снова убедился в правильности рано принятого и не признаваемого им теперь решения, что его родители не могут сказать ему ничего стоящего. Это решение, определившее столь многое в жизни Гарри, основывалось на том обстоятельстве, что мать его умерла, когда ему было меньше пяти лет, отец его вновь женился, и мачеха регулярно совершала промахи. Гарри считал, что и отец никогда его не понимал, потому что он прежде всего привел в дом подставную “маменьку”, совсем не такую, как настоящая, и, во-вторых, никогда не имел времени разобраться, что его беспокоит. В очень раннем возрасте он убедился, что его отец и мачеха больше заняты собою, чем им, и не говорят ничего, имеющего отношение к его подлинному одиночеству и несчастью. Игра в “Почему Бы вам Не; Да, Но” поддерживала это его основное решение, поскольку, разумеется, Родители других людей, с которыми он встречался в своей дальнейшей

жизни, например, членов его терапевтической группы, также, разумеется, никогда не могли сказать ему ничего стоящего о том, что казалось его Ребенку единственно важным. Неудивительно поэтому, что он жаловался и на свою приятельницу Матильду, утверждая, что и она его не понимает, как и другие девушки, с которыми он встречался. Временами он говорил, что врач не понимает его или не говорит ничего стоящего.

Поскольку игры основываются на решениях раннего детства, от них можно отучить, и пациент может принять другое решение. Можно либо полностью отказаться от игры, либо заменить ее другой игрой, менее вредной. Когда на следующем сеансе Гарри попытался заново начать "Почему Бы вам Не? - Да, Но", врач удивил его своей реакцией:

Гарри: Я никак не могу вовремя вставать по утрам.

Врач: Но ведь у вас есть и интересные проблемы, не правда ли?

Вместо того чтобы высказать ряд новых предложений, которые были бы все отвергнуты, врач отказался вступить с Гарри в игру и дал ему понять, что он мог бы найти какой-нибудь другой способ общения с людьми. Это поставило под угрозу решение Гарри, и когда он окончательно расстался с "Почему Бы вам Не? - Да, Но", его личность уже изменилась. Другое преимущество от разыгрывания игр состоит в том, что, пока длится игра между двумя или большим числом людей, удается избегать прямых, интимных, отношений между ними. Это кажется на первый взгляд трагичным, и это в самом деле трагично, но может быть понято, если обратиться к переживаниям детства. Гарри опасался близости с Матильдой; возможно, с этой целью он ее и выбрал, потому что первая женщина в его жизни, с которой у него были близкие отношения, покинула его в раннем и относительно беспомощном возрасте. Этот глубокий страх, вызванный безвременной смертью его матери, все еще преследовал Гарри, и, чтобы не рисковать быть брошенным, он предпочитал разыгрывать с Матильдой игры, избегая таким образом близости.

6. Заключение

Трансактный анализ - это рациональный метод понимания поведения, основанный на заключении, что каждый человек может научиться доверять себе, думать за себя, принимать самостоятельные решения и открыто выражать свои чувства. Его принципы могут применяться на работе, дома, в школе, с соседями - везде, где люди имеют дело с людьми. Основы теории трансактного анализа были описаны Эриком Берном.

Трансактный анализ включает:

1. Структурный анализ - анализ структуры личности.
2. Анализ трансакций - вербальных и невербальных взаимодействий между людьми.

3. Анализ психологических игр, скрытых транзакций, приводящих к желаемому исходу - выигрышу.

4. Анализ сценария (скрипт-анализ) индивидуального жизненного сценария, которому человек невольно следует.

В основе коррекционного взаимодействия лежит структурный анализ «эго-позиции», который предполагает демонстрацию взаимодействия с помощью техники ролевых игр.

Транзактный анализ эффективен в групповой работе, предназначен для кратковременной психокоррекционной работы. Транзактный анализ предоставляет клиенту возможность выйти за рамки неосознаваемых схем и шаблонов поведения, и, приняв иную когнитивную структуру поведения, получить возможность произвольного свободного поведения.

Транзакционный анализ является самостоятельным направлением психологической теории и практики. Психотерапия, разработанная Берном, призвана освободить человека от влияния сценариев, программирующих его жизнь, через их осознание, через противопоставление им непосредственности, спонтанности, близости и искренности в межличностных отношениях, через выработку разумного и независимого поведения. Конечной целью транзакционного анализа является достижение гармонии личности через сбалансированные взаимоотношения между всеми эго-состояниями. В отличие от психоанализа, проводимого индивидуально на протяжении длительного времени, транзакционный анализ предусматривает сеансы групповой терапии, обеспечивающие довольно быстрый положительный эффект.

ТА может использоваться при лечении неврозов в широком возрастном диапазоне. Менее эффективно его применение для лечения психотических больных, а также больных с тяжелыми хроническими формами неврозов. Сильной стороной Т. а. является установление общего языка с пациентом, что облегчает формирование психотерапевтического контакта

Список литературы

1. Шустов Д.И. Руководство по клиническому транзактному анализу. - М.: «Когито-Центр», 2009.-367с. (Современная психотерапия).
2. Берн Э. Транзактный анализ в психотерапии: Системная индивидуальная и социальная психиатрия: Пер. с англ. - 2е издание.- М. Академический Проект; Гаудеамус,2013. - 320с.
3. Стюарт Я. Джойнс В. Современный транзактный анализ. Социально-психологический центр. Санкт-Петербург. 1996. - 330с.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. - М.: Лист-Нью, 1997. - 336 с.
5. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 448 с.
6. Липпиус А. Игры для взрослых. Психология партнерских отношений через транзактный анализ Э. Берна. - М.: Изд-во «КСП+», 2001. - 608с.