Эго-состояния

Е.С. Соболева (TSTA, P)

2014

Модель личности (Эго-состояния)

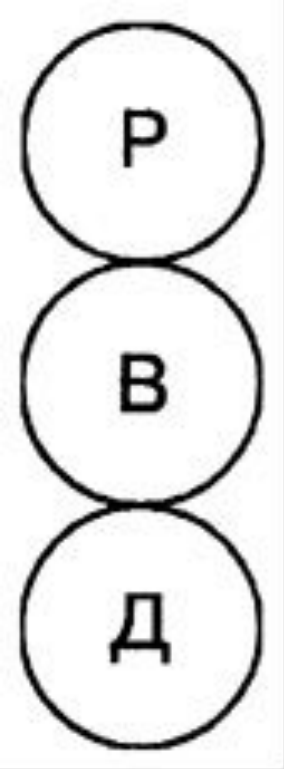
«Одна из самых больших трудностей связанных со структурным анализом, заключается в объяснении пациенту (студенту) того , что Ребенок , Взрослый и Родитель являются не просто мыслительными конструкциями или интересными неологизмами , а обозначают вполне осязаемые реалии», Э.Берн , 1961

Берн разработал теорию личности , во многом благодаря своему интересу к различным психическим явлениям , а также упорному нежеланию психоаналитиков включать его в свои ряды.

Он с интересом изучал интуицию . Вовремя 2-ой мировой войны он служил в военном корпусе , занимаясь отбором новобранцев для военной службы. Задавая 2 вопроса , определял их эмоциональную реакцию , а позднее и профессию.

Его также вдохновляли работы двух американских психоаналитиков Федерна и Пенфилда в начале 20 века они проводили операции на мозге и пришли к выводу, «что запись в височной доле содержит важнейшие психические элементы , такие как, понимание смысла , переживания эмоций», которые могут возникать при стимуляции этих отделов.

Эго-состояния



Берн использовал термин эго (Ih) , в переводе с нем. означает **Я**.

Модель личности , разработанная Э.Берном теперь известна как модель **Эго-состояний**

позднее она была представлена графически в виде диаграммы , состоящей из трех кругов , соединенных последовательно

В центре кругов расположены заглавные буквы

Эго-состояния – это не роли, которые человек исполняет, а некие феноменологические реальности, поведенческие стереотипы, которые провоцируются актуальной ситуацией

Берн несколько раз давал определение феномену эго-состояния (1958, 1961, 1972)

Эго-состояния *это последовательный* паттерн мыслей и переживаний , *напрямую связанный с последовательным* паттерном поведения.

Детское эго-состояние
(Д)
археo-психика
лимбическая система

- «Каждый взрослый когда-то был ребенком

Состояния сознания и паттерны поведения ,
существовавшие у индивида в детстве ,
сохраняются во взрослой жизни в виде
полноценных эго-состояний(архиопсихические останки)»
Берн, 1961

Эго-состояние ребенка : набор чувств , мыслей , проигрываемых из собственного детского опыта.

Взрослое эго-состояние (неопсихика) Неокортекс

«Каждый индивид с нормально функционирующей корой головного мозга обладает потенциальной способностью адекватно воспринимать реальность» , Э. Берн ,1961

- Взрослое эго-состояние это поведение, мысли и чувства, которые являются прямым реагированием на «здесь и теперь»

- Примерно к 3 годам в благоприятных обстоятельствах появляется основа способности к ментализации
- . Фонаги замечает, что младенцы значительно более социальные существа, чем было принято о них думать долгое время, например как это было описано в работах Пиаже.
- Детям в очень раннем возрасте любопытно, что вызывает боль, расстройство, злость и радость у окружающих их людей.
- Примерно к двум годам знания ребенка об этих процессах остаются в основном интуитивными, основанными на их попытках повлиять на родителей. Это рудиментарное, эмпирическое знание.
- Дети в три года способны понимать, что у других людей есть чувства и намерения отличные от их собственных. Эмпатия развивается в результате аффективной подстройки, начиная с эгоцентричных стадий развития ребенка в которых ребенок мотивирован увеличивать собственный комфорт и заканчивая полной дифференциацией себя от другого человека. При этом у ребенка формируется понимание, что его восприятие дискомфорта и путей устранения дискомфорта может отличаться от восприятия дискомфорта другим человеком.

Ментализация

- **Ментализация**
- Это понятие сформулировал один из известных психоаналитиков современности, Dr. Peter Fonagy
- Ментализация состоит из четырех составляющих:

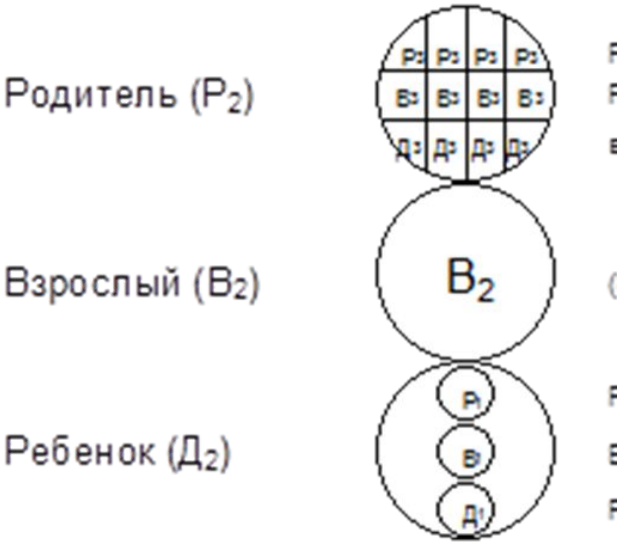
  1. Понимание того, что чувствует другой человек
  2. Понимание намерений другого человека
  3. Понимание правил и договоренностей
  4. Понимание того, что у другого человека есть свое собственное сознание

Родительское эго-состояние (Р) кортекс

Экстро-психика

- «У каждого взрослого индивида были родители либо те, кто их заменял» Берн, 1961
- Эго-состояние Родителя: поведение, мысли и чувства, скопированные у родителей или парентальных (родительских) фигур.

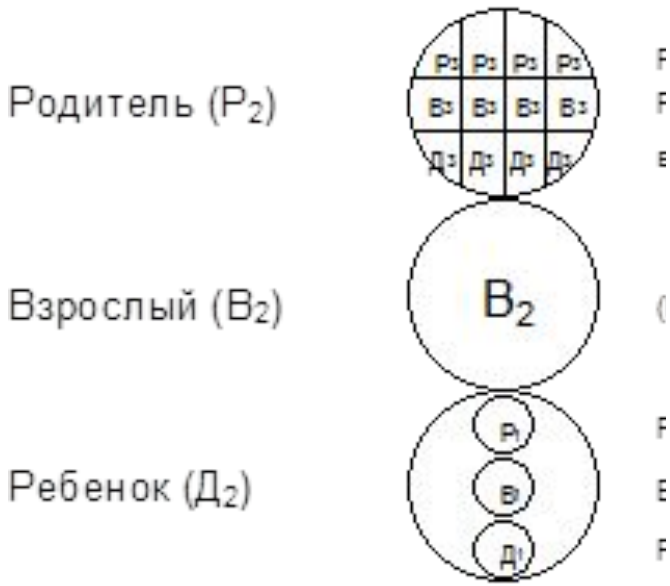
Стадии развития эго-состояний
П.Левин ;
ДЖ.И.Кларк



- 0-6 месяцев – соматический ребенок (Быть)
- 6-18 месяцев – Маленький Профессор (Делать)
- 18-3л. – Взрослый (Думать)
- 3-6 л. – Родитель в ребенке (Сила)
- 6-12 л. - Родитель (Нормы , Традиции)

Современные исследования детского развития (W.Bucci)

- Амигдала (часть лимбической системы)– хранилище неосознанной памяти , эмоционального опыта человека (Д)
- Кортекс – осознанная память (Р)
- Лобная часть кортекса – отвечает за восприятие ситуации здесь и сейчас (В)



- **Структурная модель РВД** показывает, что принадлежит каждому эго-состоянию или части его.
- Отражает содержание эго-состояний.
- Отвечает на вопрос: ***что находится внутри, как устроено.*** Структура = «что» = содержание.
- Различаются модели 1,2, 3 порядков. Они показывают содержание более ранних структур состояний Я (эго-состояний).

Структурная модель 2 го порядка

- Р1- Родитель в Ребенке
- В1- МаленькийПрофессор (Взрослый в Ребенке)
- Д1- Соматический Ребенок (Ребенок в Ребенке)

Способы диагностики эго-состояний

Эрик Берн считал, что эго-состояния реальны, их можно наблюдать

Он предложил 4 способа распознавания эго-состояний:

- **поведенческий диагноз**

наблюдение всех сигналов вербальных /невербальных (поза, жесты , мимика, тон, слова)

- **социальный диагноз (наблюдение за своей реакцией на другого)**
- **исторический диагноз (расспрос об истории человека)**
- **феноменологический диагноз (расспрос, наблюдение)**

Берн выдвинул гипотезу о существовании психической энергии или *катексиса.*

Психическая энергия, или **катексис**, перетекает из одного Я-состояния в другое;

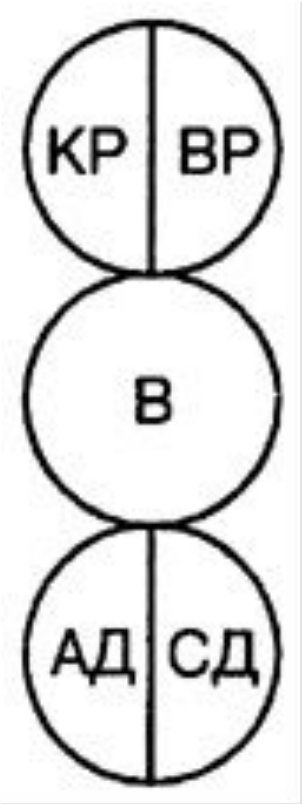
состояние, активированное в данный момент, обладает **исполнительной властью**;

катектированное состояние Я определяет поведение человека

Связанная энергия – проявление сценария

Развязанная – проявление сценария

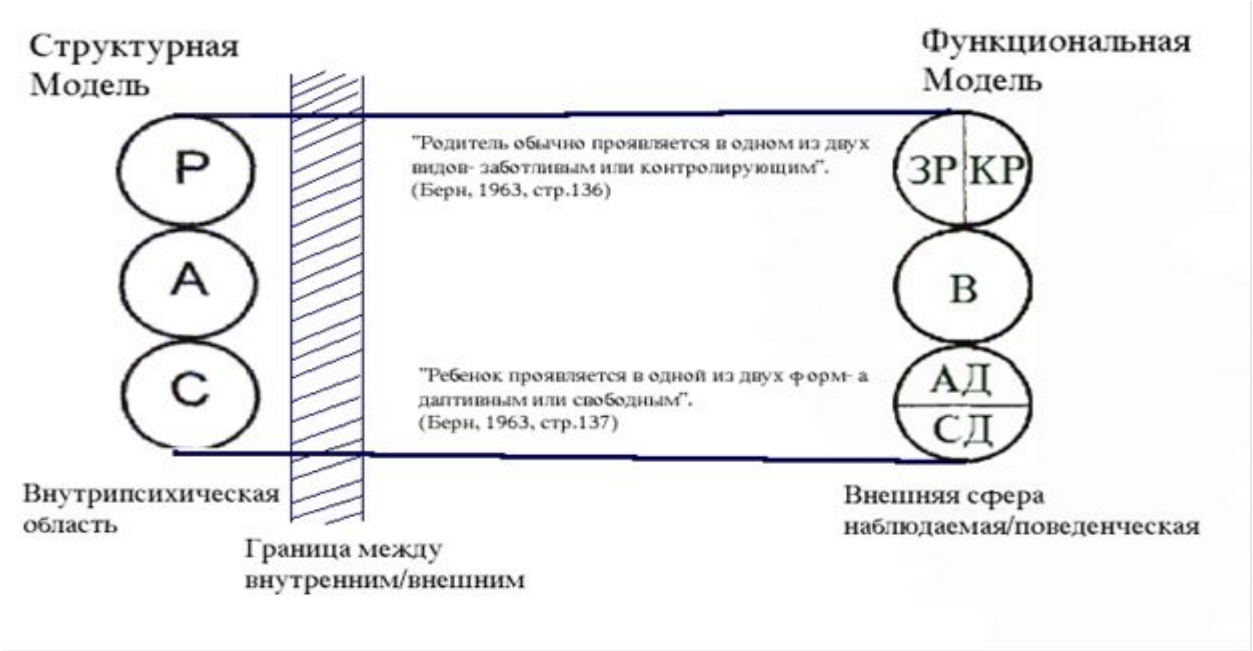
Свободная энергия – автономия



- Функциональная модель показывает , как мы их используем.
- функция отвечает на вопрос «как»= означает= процесс.
- Родительское состояние проявляется ***Контролирующим и Воспитывающим Родителем***
- Детское состояние – ***Свободным и Адаптивным Ребенком***
- Взрослый по определению ТА специалистов не делится
- В зависимости от принятых в детстве решений функциональные состояния могут проявляться в позитивной и негативной форме.

Связь между структурой и функцией

«Поведение в какой-либо момент времени будет частично зависеть от набора стереотипов, запечатленных в памяти, и стратегий для решения той или иной ситуации» Й.Стюарт , В. Джойнс, 1996



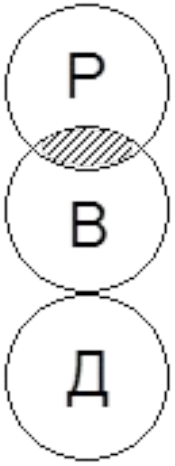
Модель эго-состояний
А. Маунтин, 2011

Эограмма

– техника предложенная Ж. Дюссеем(1972, за статью автору была присуждена Премия Э.Берна), служит оценке важности каждого эго-состояния. Представляет собой диаграмму, презентующую интуитивный взгляд человека на количество энергии заполняющей эго-состояния

КР	**ВР**	**В**	**СД**	**АД**

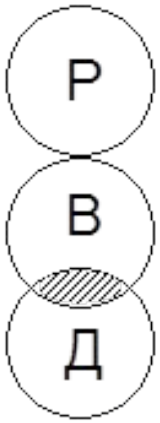
Контаминация Родителем



а
Контаминация
Родителя

происходит тогда, когда человек ошибочно принимает Родительские девизы за реальность Взрослого. Когда они принимаются за реальные факты, Берн называл их предрассудками.

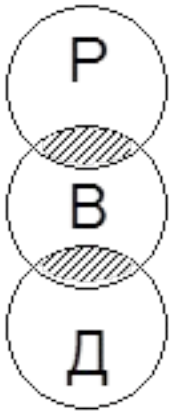
Контаминация Ребенком



б
Контаминация
Ребенка

При контаминации Ребенком взрослое мышление затуманивается заблуждениями (детскими представлениями). Это фантазии, принимаемые за реальную действительность

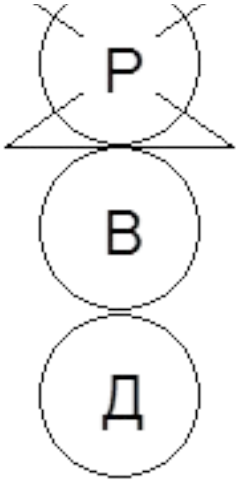
Двойная контаминация



в
Двойная
контаминация

- бывает в том случае, когда человек проигрывает какой-то Родительский девиз, соглашается с ним, и ошибочно воспринимает его за действительность.

Исключенный Родитель



а
Исключенный Родитель

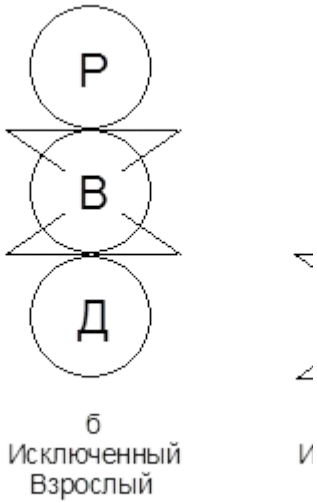
«Берн считал, что иногда человек «выключает» одно или более из своих эго-состояний, и назвал этот процесс исключением»

Ресурс : Люди, которые исключили Родителя, будут действовать избегая готовых рецептов и жизненных принципов.

В каждой ситуации заново создают для себя собственные принципы.

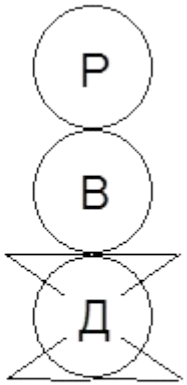
Слабость : недостаточно навыков и умений устанавливать границы и заботиться о себе

Исключение Взрослого



- При исключении Взрослого я «выключаю» свою взрослую способность к тестированию и апробации действительности.
- Вместо этого слышу лишь внутренний диалог Родитель – Ребенок.
- В результате действия, чувства и мысли будут отражать их согласие и несогласие.
- Из-за того, что я не использую ресурсы Взрослого к
- **Ресурс** : умение погрузиться во внутренний мир
- **Слабость** :тестированию реальности, мои мысли и поступки могут казаться даже странными, при этом существует вероятность того, что мне могут поставить диагноз психически больного.

Исключенный ребенок



в
Исключенный
Ребенок

При исключении Ребенка воспоминания детства могут быть «забыты». На вопрос: «Какое у тебя было детство?» – такие люди ответят: «Я не знаю. Я ничего об этом не помню».

Ресурс : умение «отключить» свои чувства , сомнения , деествовать спокойно в стрессовой ситуации.

Слабость : Не умение чувствовать , понимать и выражать свои чувства и чувства других.

Если исключены два из трех эго-состояний, то действующее эго-состояние называют *константным* или *исключающим*.

Интегрирующий Взрослый

Упражнение :

Вспомните время, когда вы творчески решали проблему или справлялись с трудной ситуацией. Вы, вероятно, смогли найти ресурсы в себе, а также вокруг себя.

Какие «детские» стратегии вы задействовали?

- Развитие состояний Я
- В процессе здорового человеческого развития мы интегрируем опыт всей нашей жизни. С детства мы являемся природно проактивными и, при условии адекватной поддержки, мы получаем то, в чем нуждаемся и отвергаем то, в чем не нуждаемся, или же идем на «достаточно хорошие» для нас компромиссы.
- Мы врожденно мотивированы быть любопытными и искать привязанности, компетенции и взаимное признание. Д. Робинсон

ТА Ассоциации полезные ресурсы

Европейская Ассоциация ТА :

www. eatanews.org

Международная Ассоциация ТА :

www.itaaworld.org

Санкт-Петербургское Объединение ТА: **www.sitanes.org**

Рязанская Ассоциация ТА :

www. rata-office.ru

Украинская Ассоциация ТА
www.uata.org.ua

Армянская Ассоциация ТА :

Полезные ресурсы :

ТА для всех

www.transactional-analysis.ru

Пси-статус

www.psystatus.com

ЛИТЕРАТУРА

1. Берн Э. Трансакционный анализ и психотерапия. Пер. с англ. С-Петербург, 1992.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. Пер. с англ. под общ. ред. М.С. Мацковского, М., 1988.
3. Стюарт Я и Джойнс В. Современный транзактный анализ. СПб., 1996.
4. Джеймс М и Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. (Трансакционный анализ с гештальт - упражнениями). М., 1995.
5. Харрис Т.А. Я - О'кей, Ты - О'кей. М., 1997.
6. Berne E. Standard nomenclature (Стандартная номенклатура), TAB, 8(32), 1969.
7. McCormick P. Ego states (Эго-состояния), 1977.
8. Levin P. Becoming the way we are (Как мы становимся теми, кем мы являемся), 1974.
9. Drego P.A. Paradigms and models of ego states (Парадигмы и модели эго-состояний), TAJ, v.23, N.1, 1993.
10. Dusay J. Egograms and the "Constancy hypothesis" ("Эгограммы и гипотеза константности), TAJ, v.2, N.3, 1972.
11. McNeel J.R. The Parent interview (Родительское интервью), TAJ, v.6, N.1, 1976.
12. Stunz E.C. Multiple chairs technique (Техника множественных стульев), TAJ, v.3, No.2, 1973.
14. Cox M. The relationship between ego state structure and function: a diagrammatic formulation (Взаимоотношения структуры и функции эго-состояний: формулировка в виде диаграмм), TAJ, v.29, No.1, 1999.
15. Temple S. Functional Fluency for Educational Transactional Analysts. (Функциональная беглость для специалистов Образовательного ТА) TAJ vol.29.No3,1999