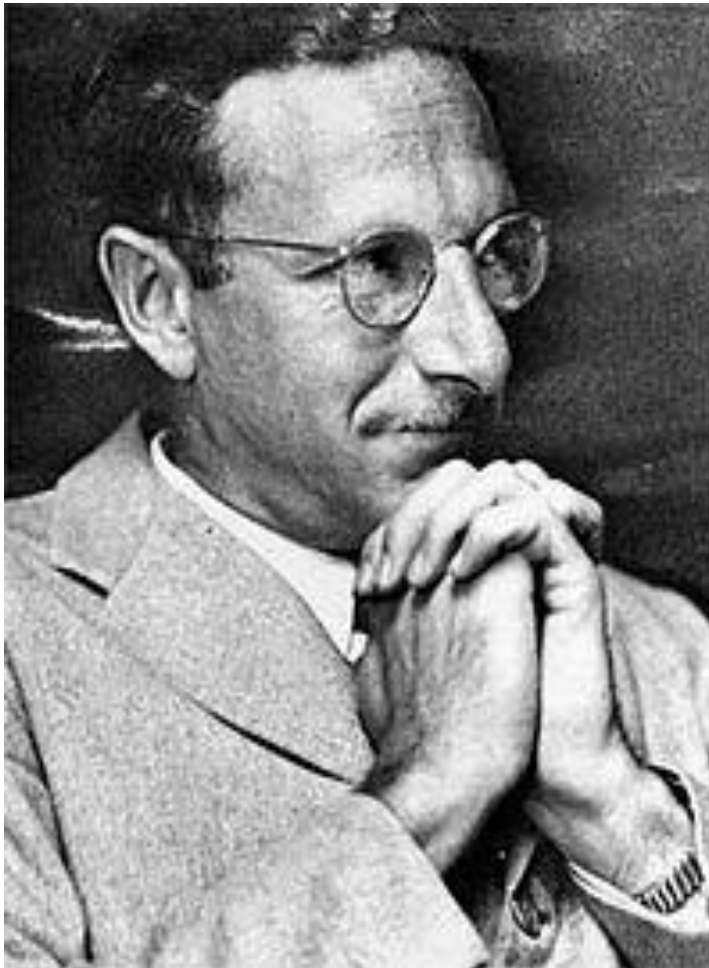




Основні положення транзактного аналізу

Основні положення транзактного аналізу



Е́рік Берн (1910 - 1970) – відомий американський психолог і психіатр.

Відомий як автор теорії транзактного аналізу. Розвиваючи ідеї психоаналізу, Берн зосередив увагу на «транзакціях» (від англ. transaction – угода), що лежать в основі міжособистісних стосунків.

Деякі види транзакцій, які мають у собі приховану мету, він називає іграми.

Найбільш повно цю теорію описано Берном у трьох роботах: *Transactional Analysis in Psychotherapy* (1961), *Games People Play* (1964), *What Do You Say After You Say Hello?* (1970).

Питання

1. Аналіз еґо-станів.
2. Аналіз транзакцій.



Питання 1

Аналіз еґо-станів

Аналіз еґо-станів

Як практикуючий психіатр у м. Кермел (Каліфорнія, США), на початку 1950-х років, Ерік Берна мав справу з сотнями пацієнтів.

Протягом курсу терапії, він із впевненістю відзначив, що його пацієнти, і всі люди взагалі, можуть змінюватися і змінюються під час співбесіди. При чому зміни не обов'язково носять вербальний характер – зміни можуть зачіпати лицеві експресії, мову тіла, температуру тіла і багато інших невербальних сигналів.

Ці відмінності у поведінці людей призвели Берна до думки про існування різних *еґо-станів* (*станів Я*) індивідуума, які він визначив як *«стійкий набір поведінкових схем, співвіднесений з певним станом його свідомості»*.

Аналіз еґо-станів

В решті-решт, три *еґо-стани* (*ego states*) Берн визначив як:

Батько (*Parent*),

Дорослий (*Adult*) і

Дитина (*Child*).

З огляду на зручність, Берн пропонує називати конкретних людей батьками, дорослими чи дітьми (з маленької літери). В тих же випадках, коли мова буде йти про *еґо-стани*, то ті ж слова будуть написані з великої літери: Батько, Дорослий, Дитина.

Аналіз его-станів

Е.Берн також підкреслює, що ці стани є принципово іншими, ніж *Я*, *Воно* та *Над-Я*, виділені З.Фрейдом.

Е.Берн вважає, що *его-стани* З.Фрейда є концептуальними, теоретичними, тобто невидимими станами.

А три *стани Я* Берна можна підтвердити емпірично, спостерігаючи за поведінковими проявами.

Аналіз еґо-станів

Батько
Parent

Доросли
й
Adult

Дитина
Child

Аналіз еґо-станів

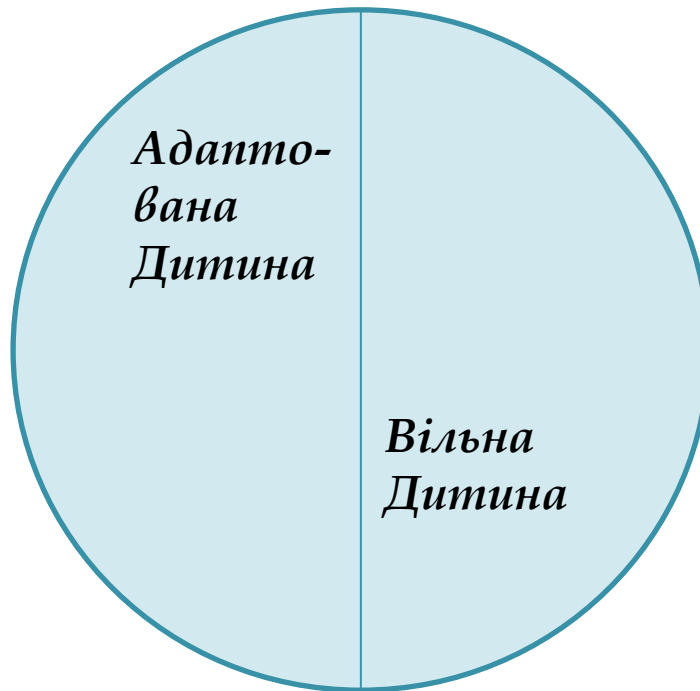
Дитина

У стані *Дитина* зберігаються *емоції* та *почуття*.

Будь-яка людина була дитиною, тому вона несе в собі враження минулих років, які за певних обставин можуть активізуватися. Можна сказати, що “кожний ховає в собі маленького хлопчика чи дівчинку”.

У багатьох аспектах *Дитина* – одна з найбільш цінних складових особистості, оскільки вносить в життя людини те, що справжня дитина вносить в сімейне життя: спонтанні бажання і радість, творчість і чарівність.

Аналіз еґо-станів



Дитина може проявляти себе двома способами: як Дитина, що пристосувалася (*Адаптована Дитина*) або як природна Дитина (*Вільна Дитина*).

Дитина, що пристосувалася, змінює свою поведінку під впливом Батька. Вона веде себе так, як цього хотіли би його батько чи мати: наприклад, дуже незалежно від них, або не по роках самостійно. Ниття або "замикання в собі" – це також способи адаптації. Таким чином, вплив Батька виступає як причина, а Дитина, що пристосувалася – як наслідок.

В той же час *природна Дитина* проявляє себе у спонтанній поведінці: наприклад, у неслухняності, бунті або у прояві творчого пориву.

Аналіз еґо-станів

Дорослий

Всі люди (включаючи дітей) здатні на об'єктивну обробку інформації, тобто, "в кожній людині є "Дорослий".

Стан *Дорослого* необхідний для життя, оскільки для того, щоб ефективно взаємодіяти з оточуючим світом, людині необхідно *переробляти інформацію, враховувати ймовірності різних ситуацій, знати власні невдачі і задоволення*. Наприклад, перетинаючи вулицю із інтенсивним рухом, необхідно провести складні оцінки швидкостей. Людина починає діяти тільки тоді, коли оцінить ступінь безпеки переходу вулиці.

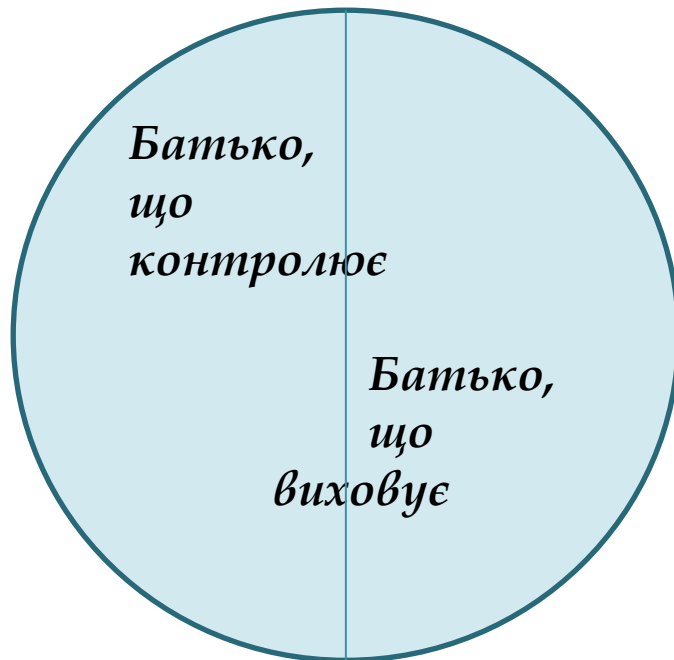
Одна з головних функцій *Дорослого* полягає у координації та контролюванні дій Батька та Дитини, свого роду посередницькій діяльності між ними.

Аналіз еґо-станів

Батько

У кожної людини були батьки (або ті, хто їх заміняв), і вона зберігає в собі набір станів Я, що повторюють стани Я його батьків в такому вигляді, в якому вона їх сприймала. Ці батьківські стани за певних обставин активізуються. Отже, простіше кажучи, “кожний носить в собі Батька”.

Аналіз еґо-станів



Слід відзначити, що *Батько* може проявлятися у двоякий спосіб – прямо або непрямо: як активний стан Я або як вплив Батька.

У першому, активному випадку, людина реагує як його батько чи мати (“Роби, як я”).

Якщо мова йде про непрямий вплив, то реакція людини буває такою, яку від нього очікували (“Не роби, як я; роби те, що я кажу”).

У першому випадку від наслідку одного з батьків, у другому – пристосовується до їх вимог.

Аналіз еґо-станів



Слід підкреслити, що всі три аспекти особистості надзвичайно важливі для функціонування і виживання, вони заслуговують однакової поваги, оскільки кожний стан по-своєму робить життя людини повноцінним та плідним.

А їх зміна необхідна тільки в тих випадках, коли один з цих аспектів порушує психологічну рівновагу людини.

Аналіз еґо-станів





Питання 2

Аналіз транзакцій

Аналіз транзакцій

Транзакція – основна одиниця суспільного спілкування.

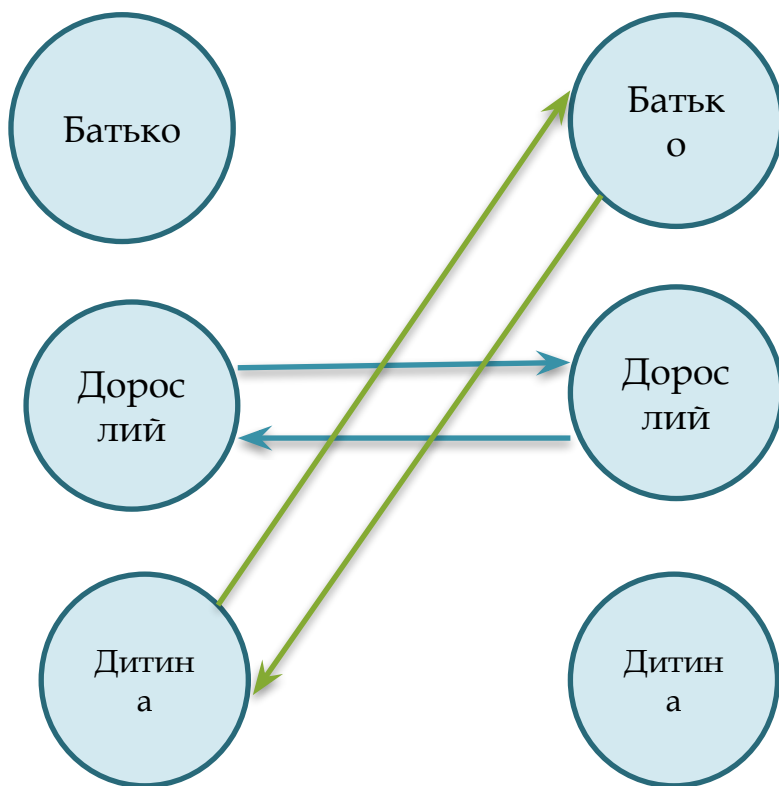
На найпростішому рівні, транзактний аналіз – це метод вивчення взаємодії між індивідуумами.

*Коли спілкуються двоє людей, одна людина ініціює транзакцію **транзактним стимулом**.*

*Інша людина, на яку був направлений стимул, відповідає **транзактною реакцією**.*

Мета транзактного аналізу – з'ясувати, який саме его-стан відповідав за транзактний стимул, і який стан здійснив транзактну реакцію.

Аналіз транзакцій



- ✓ За Берном, у найбільш простих транзакціях і стимул, і реакція витікають від *Дорослого*.

Наприклад, хірург, оцінивши ситуацію і розуміючи необхідність у скальпелі, простягає руку до медсестри. Правильно зрозумівши цей жест, оцінивши відстань та м'язові зусилля, вона вкладає скальпель в руку хірурга таким рухом, якого від неї очікують.

- ✓ Деяко складнішою є транзакція *Дитина - Батько*.

Наприклад, під час хвороби дитина з високою температурою просить пити, і мати, що її доглядає, приносить склянку води.

Аналіз транзакцій

Обидва вищевказаних приклади Е.Берн називає *комплементарними (доповнюючими) транзакціями (complementary transactions)*.

Іншими словами, при нормальних людських стосунках стимул тягне за собою доречну, очікувану та природну реакцію.

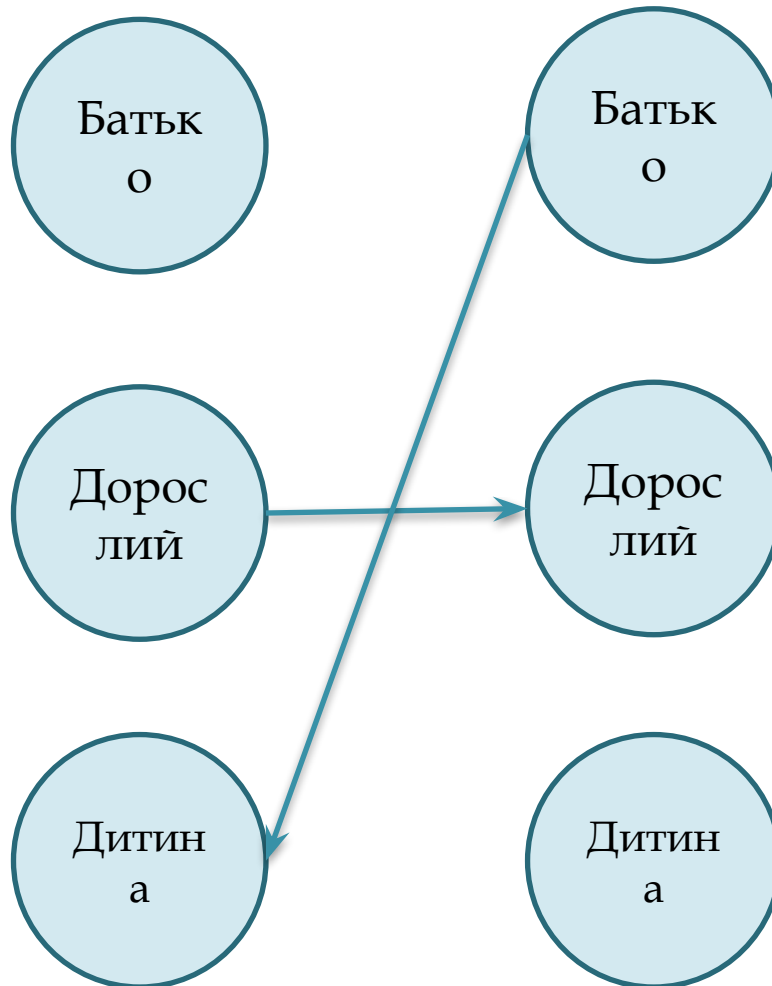
На підставі цього Берн виводить *перше правило комунікації*: *поки транзакції будуть комплементарними, процес транзакції буде відбуватися гладко і безконфліктно. І як наслідок, процес комунікації може відбуватися невизначено довго.*

Е.Берн вважає, що це правило базується на векторах спілкування і не залежать ні від природи транзакцій, ні від їх змісту.

Тобто, поки транзакції зберігають доповнюючий характер, правило буде виконуватися незалежно від того,

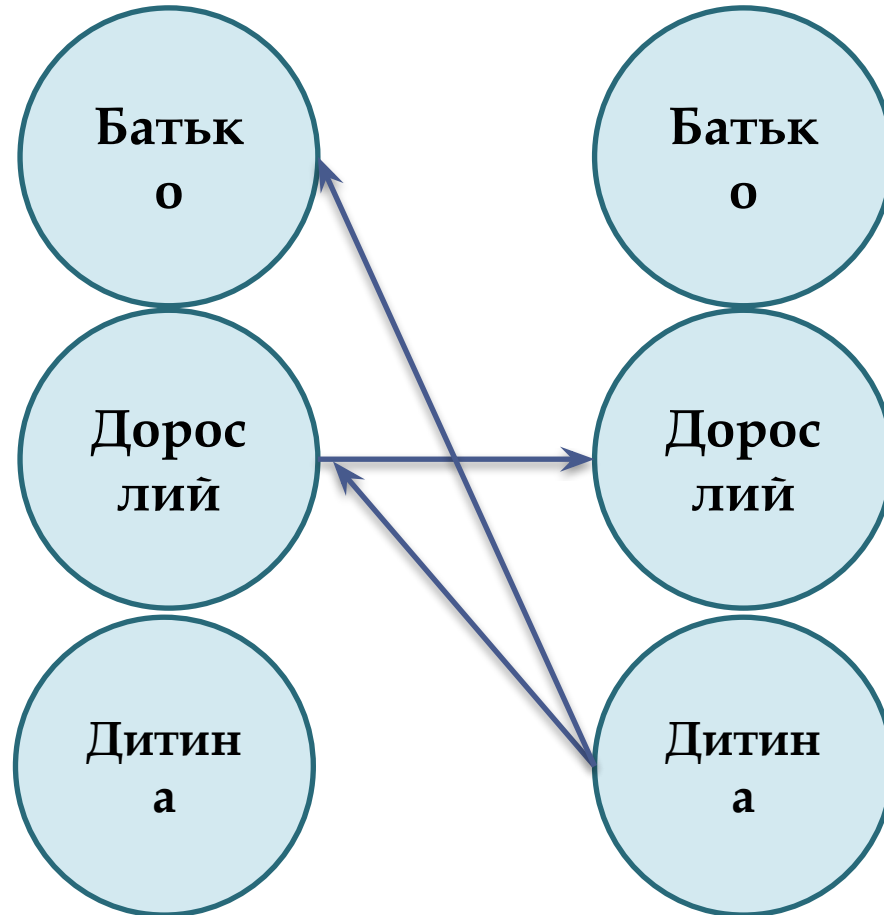
- чи зайняті її учасники, наприклад, плітками (*Батько - Батько*),
- чи розв'язують реальну проблему (*Дорослий - Дорослий*),
- чи просто бавляться разом (*Дитина - Дитина або Батько - Дитина*). [Berne, 1964].

Аналіз транзакцій



Зворотне правило полягає в тому, що процес комунікації переривається, якщо відбувається те, що Е. Берн називає *перехресною транзакцією* (*crossed transaction*).

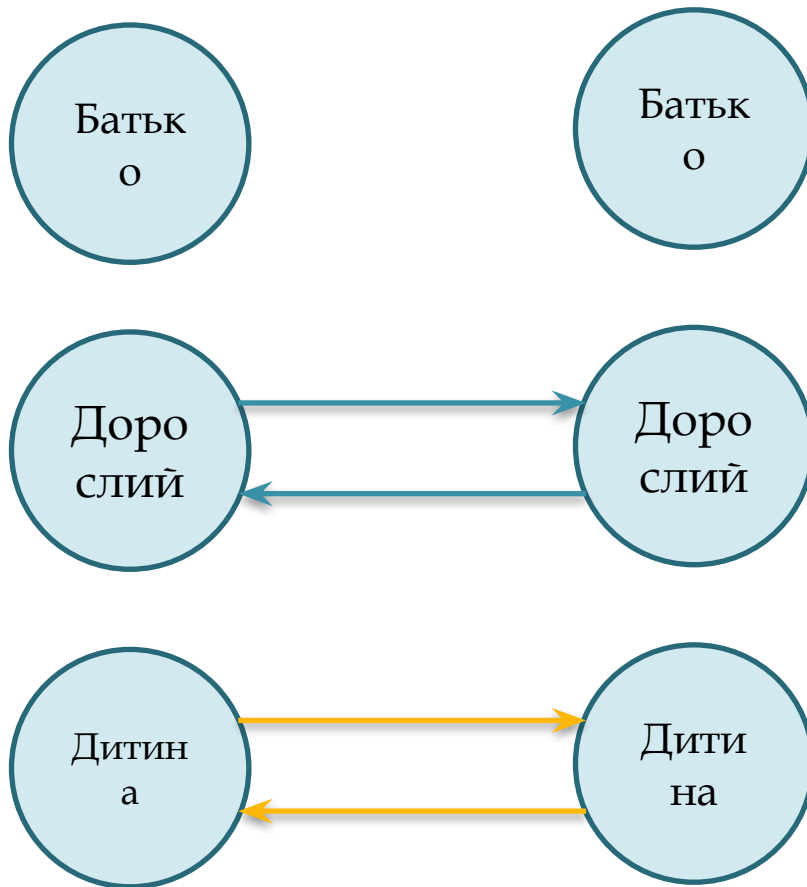
Аналіз транзакцій



Аналіз транзакцій

Більш складними є *приховані транзакції*, які потребують одночасної участі більше, ніж двох еґо-станів. Саме ця категорія є основою для ігор.

соціальний рівень →
психологічний рівень →



У *подвійній* прихованій транзакції беруть участь чотири еґо-стани. Такий тип транзакції часто має місце при флірті.

Ковбой: Чи не бажаєте подивитися стайню?

Дівчина: Я с дитинства обожаю стайні!

На рис. видно, що на соціальному рівні відбувається розмова між Дорослими, в той час як на психологічному рівні це розмова Дитини з Дитиною і його зміст – сексуальні взаєностосунки (залицання). На поверхні видно позицію Дорослого, а закінчення більшості подібних ігор визначається позицією Дитини.

