Министерство общего и профессионального образования Российской Федерации

САМАРСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЭКОНОМИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ



**Р Е Ф Е Р А Т**

**по психологии**

**на тему: «Процесс общения. Трансакционный анализ»**

Студентки 1 курса дневного факультета специальности

Самара

1997

***Содержание***

***Стр.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Введение | 3 |
| I. | Процесс общения | 4 |
| II. | Введение в трансакционный анализ | 7 |
| III. | Эго-состояния | 17 |
|  |  | 23 |

***Введение***

Данный реферат написан на тему «Процесс общения. Трансакционный анализ». Трансакционный анализ - оригинальное направление как в теоретической психологии, так и в психотерапевтической практике, разработанное американским психологом и психиатром Эриком Берном. Развивая идеи психоанализа, Берн сосредоточил внимание на межличностных отношениях, лежащих в основе типов человеческих «трансакций». Определенное место Берн отводит понятию «игра», используемому для обозначения всех видов лицемерия, неискренности, других негативных приемов, имеющих место в отношениях между людьми.

В данном реферате рассмотрен ряд вопросов о процессе общения и трансакционном анализе. Целая глава посвящена эго-состояниям, т.е. актуальным способам существования личности.

***I. Процесс общения***

Общение - это, во-первых, сложный, многоплановый процесс установления контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя процесс обмена информацией, выработку единой системы взаимодействия, восприятие и понимание другого человека, а, во-вторых, осуществление знаковыми средствами взаимодействие субъектов, вызванное потребностями совместной деятельности и направленное на значительное изменение в состоянии, поведении и личностно-смысловых образованиях партнера. В самом общем видеобщениевыступает как форма жизнедеятельности. Социальный смыслобщениясостоит в том, что оно выступает средством передачи форм культуры и общественного опыта.

Процесс общения между людьми можно кратко рассмотреть в следующем направлении.

Известно, что младенцы, лишенные в течение длительного времени физического контакта с людьми, деградируют и в конце концов погибают. Следовательно, отсутствие эмоциональных связей может иметь для человека фатальный исход. Эти наблюдения подтверждают мысль о существовании сенсорного голода и о необходимости в жизни ребенка стимулов, которые обеспечивают ему физический контакт. К этому выводу нетрудно прийти и на основе повседневного опыта.

Подобный феномен можно наблюдать и у взрослых людей в условиях сенсорной депривации. Имеются экспериментальные данные, показывающие, что сенсорная депривация может вызвать у человека временный психоз или стать причиной временных психологических нарушений. Замечено, что социальная и сенсорная депривации столь же пагубно влияют на людей, приговоренных к длительному одиночному заключению, которое вызывает ужас даже у человека с пониженной чувствительностью к физическим наказаниям.

Вполне вероятно, что в биологическом плане эмоциональная и сенсорная депривации чаще всего приводят к органическим изменениям или создают условия для их возникновения. Недостаточная стимуляция активизирующей ретикулярной ткани мозга может привести, даже косвенно, к дегенеративным изменениям в нервных клетках. Разумеется, это явление может быть и результатом недостаточного питания. Однако недостаточное питание в свою очередь может быть вызвано апатией, например как это бывает у младенцев в результате крайнего истощения или после длительной болезни.

Можно предположить, что существует биологическая цепочка, ведущая от эмоциональной и сенсорной деприваций через апатию к дегенеративным изменениям и смерти. В этом смысле ощущение сенсорного голода следует считать важнейшим состоянием для жизни человеческого организма, по сути так же, как и ощущение пищевого голода.

У сенсорного голода очень много общего с пищевым голодом, причем не только в биологическом, но и в психологическом и социальном плане. Такие термины, как «недоедание», «насыщение», «гурман», «человек с причудами в еде», «аскет», можно легко перенести из области питания в область ощущений. Переедание - это в каком-то смысле то же самое, что и чрезмерная стимуляция. В обеих областях при обычных условиях и большом разнообразии выбора предпочтение в основном зависит от индивидуальных склонностей и вкусов. Вполне возможно, что индивидуальные особенности человека предопределены конституциональными особенностями организма. Но это не имеет отношения к обсуждаемым проблемам. Вернемся к их освещению.

Для психолога и психотерапевта, изучаемых проблемы сенсорного голода, представляет интерес то, что происходит, когда в процессе нормального роста ребенок отдаляется от матери. После того, как период близости с матерью завершен, индивид всю остальную жизнь стоит перед выбором, который в дальнейшем будет определять его судьбу. С одной стороны, он постоянно будет сталкиваться с социальными, физиологическими и биологическими факторами, препятствующими продолжительной физической близости того типа, какую он испытывал, будучи младенцем. С другой стороны, человек постоянно стремится к такой близости. Чаще всего ему приходится идти на компромисс. Он учится довольствоваться едва уловимыми, иногда только символическими формами физической близости, поэтому даже простой намек на узнавание в какой-то мере может удовлетворить его, хотя исходное стремление к физическому контакту сохранит первоначальную остроту.

Компромисс этот можно называть по-разному, но, как бы мы его ни называли, результатом является частичное преобразование младенческого сенсорного голодав нечто, что можно назвать потребностью в признании. По мере того, как усложняется путь к достижению этого компромисса, люди все больше отличаются друг от друга в своем стремлении получить признание. Эти отличия делают столь разнообразным социальное взаимодействие и в какой-то степени определяют судьбу каждого человека. Киноактеру, например, бывают необходимы постоянные восторги и похвалы (назовем их «поглаживаниями») от даже неизвестных ему поклонников. В то же время научный работник может пребывать в прекрасном моральном и физическом состоянии, получая лишь одно «поглаживание» в год от уважаемого им коллеги.

«Поглаживание» - это лишь наиболее общий термин, который мы используем для обозначения интимного физического контакта. На практике он может принимать самые разные формы. Иногда ребенка действительно поглаживают, обнимают или похлопывают, а порой игриво щиплют или слегка щелкают по лбу. Все эти способы общения имеют свои аналоги в разговорной речи. Поэтому по интонации и употребляемым словам можно предсказать как человек будет общаться с ребенком. Расширив значение этого термина, мы будем называть «поглаживанием» любой акт, предполагающий признание присутствия другого человека. Таким образом, «поглаживание» будет у нас одной из основных единиц социального действия. Обмен «поглаживаниями» составляет трансакцию, которую в свою очередь мы определяем как единицу общения.

Основной принцип теории игр состоит в следующем: любое общение (по сравнению с его отсутствием) полезно и выгодно для людей. Этот факт был подтвержден экспериментами на крысах: было показано, что физический контакт благоприятно влиял не только на физическое и эмоциональное развитие, но также на биохимию мозга и даже на сопротивляемость при лейкемии. Существенным обстоятельством явилось то, что ласковое обращение и болезненный электрошок оказались одинаково эффективным средством поддержания здоровья крыс.

***II. Введение в трансакционный анализ***

При использовании трансакционного анализа люди достигают как эмоционального, так и интеллектуального инсайта, но этот метод скорее сосредоточен на последнем. Это процесс понимания, скорее аналитического, при котором человек обычно заключает: «Да, именно *так* это и происходит!»

Согласно д-ру Берну, его теория возникла, когда он наблюдал изменения в поведении пациента, происходящие в нем при попадании в центр его внимания новых стимулов, таких, как слова, жест, звук. Эти изменения включали выражения лица, интонации голоса, структуру речи, телодвижения, мимику, позу и манеру держать себя. Это происходило так, словно внутри личности было несколько различных людей. Временами та или другая из этих личностей, по-видимому, управляла всей личностью пациента.

 Он заметил, что все эти различные внутренние Я по-разному взаимодействуют с другими людьми и что эти взаимодействия (трансакции) могут быть проанализированы. Д-р Берн понял, что некоторые трансакции имеют скрытые мотивы и личность использует их как способ манипулирования другими в психологических играх и при вымогательствах.

Он также обнаружил, что люди ведут себя предопределенным образом, поступая так, как будто они читают театральный сценарий. Эти наблюдения привели Берна к развитию его замечательной теории, названной трансакционным анализом, сокращенно ТА.

Первоначальнотрансакционный анализразвивался как психотерапевтический метод. Трансакционный анализ предпочтительно применяют в группах. Группа служит окружением, в котором люди могут лучше осознать себя, структуру своей личности, то, как они взаимодействуют с другими, игры, в которые они играют, и сценарии, которым они следуют. Такое осознание позволяет более ясно понять себя, с тем чтобы человек смог изменить или усилить в себе то, что он хочет.

Изменение начинается с двухстороннего договора между терапевтом и пациентом. Договор может касаться прояснения таких симптомов, как застенчивость, половая холодность, головные боли. Он может касаться вопросов достижения контроля над поведением в таких случаях, как неумеренное пьянство, непослушание ребенка, слабо успевающего в школе. Он может сосредоточиваться на детских переживаниях, которые скрыты под определенными симптомами и поведением в настоящем, на переживаниях, при которых ребенок был униженным, заброшенным, слишком избалованным, отвергнутым или с ним жестоко обращались. Этот договорный подход сохраняет самостоятельность пациента. Он также позволяет ему узнать, когда условия договора будут выполнены.

ТА эффективно применяется не только в психотерапии, он также представляет метод, вызывающий размышления о возможностях человеческого поведения, который большинство людей может понять и использовать. Этот метод предпочитает использование прямых, простых и даже разговорных слов использованию психологических научных терминов или профессиональному жаргону. Например, основные стороны личности называются в трансакционном анализе состояниями Я - Родитель, Взрослый и Ребенок.

Трансакционный 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.

Берн говорит, что важной целью трансакционного анализа является установление «возможно более открытых и подлинных взаимодействий между эмоциональными и интеллектуальными компонентами личности». Когда это происходит, личность способна использовать как свои эмоции, так и свой интеллект, а не только одно за счет другого.

Психотерапия, разработанная Берном на основе ТА, 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 трансакционного анализа является достижение гармонической, сбалансированной личности через гармонические взаимоотношения между всеми эго-состояниями. Основной задачей при этом является достижение автономного «Взрослого», а затем интеграции с двумя другими эго-состояниями. Характерная для ранних этапов развития трансактного анализа абсолютизации роли Взрослого в интеграции личности в последнее время сменилась признанием необходимого участия в этом процессе Родителя и Ребенка. В связи с этим разработаны специальные методы, направленные на образование «новых» эго-состояний «Родитель» и «Ребенок» в случае, если они нарушены. Для диагностики эго-состояний и их форм в трансактном анализе разработан ряд вербальных методик, определяющих развитость, «энергетическую наполненность» эго-состояний и их форм. Несмотря на свою распространенность, эти методы подвергаются критике как клицинистами, так и теоретиками трансактного анализа за узкий подход, не учитывающий особенностей отношений между эго-состояниями. Возможность более широкого подхода к диагностике эго-состояния дает разработка проективных, в частности рисуночных методик, а также метод трансактной реинтерпретации личных опросников (например, опросников Р.Кеттела, MMPI и др.).

В жизни каждого человека наступает такой момент, когда ему необходимо разобраться в себе. Трансакционный анализ дает ряд рекомендаций, которые человек может понять и использовать в своей жизни.

Трансакционный анализ содержит четыре вида анализа:

*Структурный анализ:* анализ отдельной личности.

*Анализ трансакций:* анализ того, как поступают люди и что говорят друг другу.

*Анализ игр:* анализ скрытых трансакций, ведущих к расплате.

*Анализ сценария:* анализ индивидуального жизненного сценария, которому люди невольно следуют.

Введение в структурный анализ

 Структурный анализ является единым методом ответа на вопросы: кто я? Почему я поступаю именно так? Как я приобрел эти качества? Это метод анализа мыслей, чувств и поведения человека, основанный на изучении состояний его **Я**.

Представьте себе мать, громко ругающую своего непослушного ребенка. Ее лицо нахмурено, голос резок, а рука высоко занесена над головой. Вдруг звонит телефон, и она слышит голос подруги. Поза матери, тон ее голоса и выражение лица начинают меняться. Недавно напряженная рука спокойно опускается.

Представьте двух рабочих, сердито спорящих друг с другом. Их спор все более ожесточается. Они напоминают детей, ссорящихся из-за конфеты. Вдруг они слышат грохот металла, за которым раздается истошный крик. Их поведение меняется. Спор прерывается. Раздражение сменяется беспокойством. Один спешит выяснить, что случилось, другой вызывает «скорую помощь». Следуя теории структурного анализа, эти рабочие также как и мать ребенка, изменили состояние своего Я.

Переживания личности записываются в мозгу и в нервных клетках. Они включают все переживания детства, все перенятое у родителей, восприятия событий и чувств, связанных с происшедшими событиями, и искажения, привнесенные в воспоминания. Эти записи хранятся подобно записям на магнитной ленте. Их можно воспроизвести, а события вспомнить и даже пережить заново.

Каждая личность имеет три состояния Я, которые являются отдельными и особыми источниками поведения: состояние Я Родителя, состояние Я Взрослого и состояние Я Ребенка. И это не абстрактные понятия, а реальность.

Состояние Я Родителя содержит установки и поведение, перенятые извне, в первую очередь от родителей. Внешне они часто выражаются в предубеждениях, критическом и заботливом

Состояние Я Ребенок содержит в себе аффективные комплексы, связанные с ранними впечатлениями и переживаниями. Различают Ребенка «естественного» («свободного»), «маленького профессора» и «адаптированного». Естественному Ребенку свойственна склонность к веселью, живому движению, фантазии, импульсивности и раскованности. Маленький профессор - это естественная мудрость ребенка. Именно эта часть состояния Я Ребенка является интуитивной, отвечающей на невербальные сообщения и предчувствующей. Адаптированный Ребенок представлен такими разновидностями, как «бунтующий» (против Родителя), «соглашающийся» и «отчуждающийся».

Состояние Я Взрослого 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.

Когда Вы действуете, чувствуете, думаете подобно тому, как это делали ваши родители, Вы находитесь в состоянии Я Родителя.

Когда Вы имеете дело с текущей реальностью, накоплением фактов, их объективной оценкой, Вы находитесь в состоянии Я Взрослого.

 Когда Вы чувствуете и ведете себя подобно тому, как вы это делали это в детстве, Вы находитесь в состоянии Я Ребенка.

Введение в анализ трансакций

Когда один человек встречает другого улыбкой, кивком головы, хмурым взглядом, устным приветствием и т.д., на языке ТА это называется контактом. Два или более контакта составляют трансакцию. Все трансакции можно разделить на дополнительные, пересекающиеся и скрытые.

*Дополнительные трансакции*

Дополнительная трансакция происходит в тех случаях, когда на сообщение, посланное из определенного состояния Я, личность получает ожидаемый отклик из определенного состояния Я другой личности. Берн определяет дополнительную трансакцию как «соответствующую и ожидаемую, отвечающую здоровым человеческим отношениям». Например, если чуткий муж утешает свою жену, глубоко скорбящую о погибшем родственнике, то его сочувствие является соответствующим ее потребности в покровительстве.

Дополнительные трансакции могут происходить между любыми двумя состояниями Я. Например, два человека могут взаимодействовать как Родитель - Родитель, когда сожалеют о своих детях, покинувших родной дом; как Взрослый - Взрослый при решении каких-либо проблем; как Ребенок - Ребенок или Родитель - Ребенок, когда веселятся вместе. Личность может взаимодействовать с любым состоянием Я другой личности, находясь сама в состоянии Я Родителя, или Взрослого, или Ребенка. Если отклик соответствует ожидаемому, то трансакция является дополнительной.

Жесты, выражения лица, поза, тон голоса и т.п. - все вносит свой вклад в смысл каждой трансакции. Чтобы полностью понять сказанное, необходимо учитывать невербальные аспекты трансакции так же хорошо как и произнесенные слова.

*Пересекающиеся трансакции*

Когда два человека стоят, свирепо глядя друг на друга, поворачиваются друг к другу спиной, не хотят продолжать разговор или приведены в замешательство тем, что только что произошло между ними, то вероятно, они только что испытали пересекающуюся трансакцию. Пересекающаяся трансакция возникает в тех случаях , когда на стимул дается неожиданная реакция. Активизируется неподходящее состояние Я, и линии коммуникации пересекаются. С этого момента люди хотят отвернуться друг от друга, удалиться или изменить направление разговора. Если муж нечутко отвечает своей глубоко опечаленной жене: «Ну как ты думаешь, я себя чувствую!», то он, вероятно, тем самым отталкивает ее от себя.

Пересекающиеся трансакции - частые источники неприятностей, возникающих между людьми: между родителями и ребенком, между мужем и женой, между руководителями и подчиненными, между преподавателем и студентом и т.д. Человек, начинающий трансакцию и ожидающий определенный ответ, не получает его. Он чувствует, что ему перечат, и часто испытывает чувство пренебрежения и непонимания. Трансакции могут быть прямыми и косвенными, откровенными или разбавленными, интенсивными или вялыми.

*Косвенные трансакции* являются трехсторонними. Один человек говорит с другим, надеясь повлиять на третьего, который их слышит*.*

*Разбавленные трансакции* часто носят полувраждебный, полунежный оттенок. Сообщение скрывают в форме подшучивания.

*Вялые трансакции* являются поверхностными, небрежными и отличаются отсутствием глубоких чувств.

При здоровых отношениях между людьми трансакции являются прямыми и откровенными и, в случае необходимости, интенсивными. Эти трансакции являются дополнительными и свободными от скрытых мотивов.

*Скрытые трансакции*

Скрытые трансакции являются наиболее сложными. Они отличаются от дополнительных и пересекающихся трансакций тем, что включают более двух состояний Я, так как скрытое сообщение маскируется в них под социально приемлемой трансакцией. Именно таково содержание избитой фразы: «Вы не хотели бы подняться ко мне посмотреть мои гравюры?» В этом примере Взрослый говорит одно, в то время как Ребенок при помощи намека сообщает нечто другое.

Когда продавец машин, улыбаясь, говорит своему клиенту: «Это наша самая великолепная спортивная модель, но она, наверное, слишком дорога для вас», то его слова могут быть восприняты как состоянием Я Взрослого клиента, так и его состоянием Я Ребенка. Когда их слышит Взрослый, то ответ может быть таким: «Да, Вы правы, учитывая, сколько я получаю». В то время как Ребенок может ответить: «Я беру ее. Это как раз то, что я хочу».

Подобный тип скрытой трансакции имеет место в следующем случае. Сотрудник, «исправившийся алкоголик», приходит на работу с похмелья, с блеском в глазах и похваляется перед сослуживцем: «Ну, парень, я все проклял прошлой ночью, напился до бесчувствия. Ну голова же у меня сегодня!» На первый взгляд он просто делится информацией. Однако на скрытом уровне состояние Я Ребенка алкоголика надеется вызвать у состояния Я Родителя своего собеседника снисходительную улыбку и тем самым прощение его срыва.

Но вместо отклика Родителя своего собеседника алкоголик может вызвать отклик его Ребенка, и тот рассмеется над несчастьем коллеги. Если сотрудник смеется из состояния Я Родителя или Ребенка, он усиливает Родительское мнение, обычно невербально выражаемое алкоголику как Ребенку: «Тебе же будет хуже, пропащий ты человек». Этот неуместный смех или неуместную улыбку Клод Стейнер называет *трансакцией виселицы*. Улыбка способствует затягиванию петли и подкрепляет деструктивное поведение алкоголика.

Реакция улыбки на вид несчастья человека является трансакцией виселицы. Например, в случае, когда

учитель насмехается над «тупостью» ученика;

мать смеется над своим упавшим ребенком;

отец с сияющей улыбкой следит, как опасно рискует его сын.

Игры

*Определение*

Игрой называется серия следующих друг за другом скрытых дополнительных трансакций с четко определенным и предсказуемым исходом. Она представляет собой повторяющийся набор порой однообразных трансакций, внешне выглядящих вполне правдоподобно, но обладающих скрытой мотивацией; короче говоря, это серия ходов, содержащих ловушку, какой-то подвох. Игры отличаются от процедур, ритуалов и времяпровождений двумя основными характеристиками; скрытыми мотивами и наличием выигрыша. Процедуры бывают успешными, ритуалы - эффективными, а времяпровождение - выгодным. Но все они по своей сути чистосердечны (не содержат «задней мысли»). Они могут содержать элемент соревнования, но не конфликта, а их исход может быть неожиданным, но никогда - драматичным. Игры, напротив, могут быть нечестными и нередко характеризуются драматичным, а не просто захватывающим исходом.

Необходимо разграничивать понятия «игра» и «операция». Если человек честно просит, чтобы его утешили, и получает утешение, то это - операция. Если кто-либо просит, чтобы его утешили, и, получив утешение, каким-то образом обращает его против утешителя, то это - игра. Следовательно, игра выглядит, как набор операций. Если же в результате игры один из участников получает вознаграждение, то становится ясным, что в ряде случаев операции следует считать маневрами, а просьбы - неискренними, так как они были лишь ходами в игре.

В данный момент мы рассматриваем бессознательные игры, в которые играют неискушенные люди. Не отдавая себе отчета, они порождают в процессе игры двойные трансакции. Благодаря их динамической природе, игры нетрудно отличить от статических установок, являющихся чаще всего результатом жизненной позиции.

*Функции игры*

Повседневная жизнь предоставляет очень мало возможностей для человеческой близости. Кроме того, многие формы близости, особенно интенсивной, для большинства людей являются неприемлемыми. Поэтому в социальной жизни весьма значительную часть составляют игры. Вопрос только в том: играет ли человек именно в те игры, которые для него наиболее благоприятны?

Существенная особенность игры - ее кульминация: выигрыш. Предварительные ходы делаются именно для того, чтобы подготовить ситуацию, обеспечивающую выигрыш, однако при этом ходы планируются с таким расчетом, чтобы каждый следующий шаг в качестве побочного продукта тоже приносил максимально возможное удовольствие.

Одна из функций игр - удовлетворительное структурирование времени; кроме того, многие игры совершенно необходимы некоторым людям для поддержания душевного здоровья. У этих людей психическое равновесие столь неустойчиво, а жизненные позиции столь шатки, что стоит лишить их возможности играть, что они впадают в безысходное отчаяние. Иногда это состояние может послужить причиной психоза.

К счастью, свободная от игр человеческая близость, которая по сути есть и должна быть самой совершенной формой человеческих взаимоотношений, приносит такое, ни с чем не сравнимое удовольствие, что даже люди с неустойчивым равновесием могут вполне безопасно и даже с радостью отказаться от игр, если им посчастливилось найти партнера для таких взаимоотношений.

В более широком плане игры являются неотъемлемой и динамичной частью неосознаваемого плана жизни или сценария каждого человека; они заполняют время ожидания развязки сценария и в то же время приближают ее. Сценарий должен закончится чудом или катастрофой; это зависит от того, конструктивен он или деструктивен. Соответственно игры тоже подразделяются на конструктивные и деструктивные. Говоря обыденным языком, те, чьи сценарии ориентированы на «счастливый приход Санта Клауса», скорее всего будут хорошими партнерами в играх типа «Ах, вы необыкновенный человек, мистер». Те же, кто в соответствии со своими трагическими сценариями обязательно ждут, когда распространится «смертное оцепенение», будут играть в неприятные игры типа «Ну что, попался, негодяй!»

Хотелось бы отметить, что разговорные выражения вроде тех, которые были употреблены в предыдущем абзаце, являются неотъемлемой принадлежностью анализа игр. Их часто употребляют во время сеансов трансакционной терапии в группах и на семинарах.

Введение в анализ сценария

Сценарий можно кратко определить как жизненный план, удивительно напоминающий драматический спектакль, который личность вынуждена играть.

Сценарий зависит от ранних решений и позиций, принятых в детстве. Он находится в состоянии Я Ребенка и «записывается» через трансакции, происходящие между родителями и ребенком. Игры, в которые они играют являются частью этого сценария. Осознав свои позиции и игры, личность может лучше понять свой жизненный сценарий.

Каждая личность имеет психологический сценарий и живет в культуре, которая также имеет свои сценарии. Психологический сценарий содержит программу исполнения индивидуальной жизненной драмы. Он берет свои корни из предписаний, принятых ребенком от родителей, которые могут быть конструктивными, деструктивными или непродуктивными, и из психологических позиций, которые ребенок в конечном счете принимает относительно себя и других. Позиции принимаются относительно людей в целом или относительно каждого пола в отдельности.

В зависимости от того, насколько сценарные сообщения не соответствуют реальным способностям ребенка и отрицают его желание быть, они могут приводить к развитию патологии. Патология имеет различные степени и может изменяться от легкой степени, редко мешающей личности использовать свои способности., до сильной, когда человек становится нелепой карикатурой на свое настоящее Я.

Хотя все сценарии напоминают колдовство, некоторые из них дают личности вполне реальные идеи об использовании своих способностей в обществе. Одни сценарии направляют личность по ложному пути следования за несуществующими идеалами или, возможно, идеалами, выбранными с досады. Другие сценарии программируют Ребенка на разрушение и трагический конец.

Большинство люде так или иначе играют роли и скрывают свое Я. Если они начнут осознавать, когда они играют в жизни, то это осознание даст им определенную свободу, чтобы отказаться от ложных ролей.

Осознающий человек может определить линию своих жизненных планов и переписать свои драмы в соответствии со своей неповторимой индивидуальностью. Такие люди могут встретиться со своими возможными Я и справиться с принужденностью жить в строго определенных рамках. Большинству людей это дается не так легко, и на самом деле такая работа часто болезненна и требует больших усилий.

***III. Эго-состояния***

**Состояние Я Родителя**

Одни люди считают, что хорошими родителями быть легко. Другие - что тяжело. Большинство же испытывает при воспитании детей и взлеты, и падения. Одни родители получают радость от детей, другие обижаются на них, третьи не способны справиться с ними по разным причинам. Время от времени родители переживают все три установки.

Родители устанавливают эмоциональный климат, который подобно атмосферному климату, может быть теплым или холодным, мягким или резким, способствующим или препятствующим росту. Родители, обеспечивающие постоянную, нежную заботу о своих детях через положительные контакты, тем самым поощряют конструктивные сценарии. Родители, пренебрегающие детьми поощряют деструктивные или неэффективные сценарии. Лучшее, что могут сделать родители для своих детей, - это оценить свой собственный сценарий и затем решить, стоит ли передавать его следующему поколению.

Родители служат моделями, которые отпечатываются в мозгу ребенка. Состояние Я Родителя - это объединение установок и образцов поведения всех эмоционально значимых людей, которые служат для личности родительскими фигурами. Родитель не обязательно функционирует по типу, определяемый культурой как «материнский» или «отцовский». В действительности люди не обладают явно различимыми материнскими или отцовскими инстинктами. В соответствии с исследованиями Харлоу это положение справедливо и для низших приматов. Люди обучаются быть родителями у своих собственных родителей. Обезьяны, по-видимому, вынуждены делать то же самое.

Люди, которых мы знаем хуже всего, - это наши родители. Зависимое положение детей делает практически невозможным объективное восприятие родителей. Даже будучи взрослыми люди могут заблуждаться насчет всемогущества своих родителей и считать их сверхъестественными существами, не видя, что они простые смертные, которые имеют свои слабости. Человек даже может чувствовать себя предателем, если у него появляются отрицательные мысли о родителях, и стараться подавить любые чувства раздражения, гнева или обиды по отношению к ним.

Многие люди видят своих родителей или через «розовые очки», или в кривом зеркале. Они воспринимают своих родителей не таким, какие они на самом деле, а скорее как объекты, которые удачно или неудачно удовлетворяют их детские потребности и желания. В любом случае, когда люди начинают осознавать, кем являются или являлись их родители на самом деле, у них возникает критическое отношение к ним, и они могут осудить их или даже начать ненавидеть. Как говорил Оскар Уайльд: «Дети сначала любят своих родителей; затем они становятся старше и судят их; иногда они прощают их».

Каждая личность имеет мысленные образы родителей, которые образуют ее Родителя. Временами человек ведет себя, говорит, жестикулирует и думает так, как это делали его родители. Иногда человек находится под влиянием их внутренних сообщений.

Родительские трансакции по своей природе бывают заботливыми или содержащими предубеждение. Они применяются со взрослыми так же часто, как и с детьми. Например, заботливая сторона Родителя уместна, если он откликается на временную потребность коллеги по работе в заботе и сочувствии, когда тот слишком взволнован или заболел. Родитель используется неадекватным образом, когда он принудительно воспитывает, критикует или выказывает пренебрежение другому человеку, который не хочет, не желает это слышать или не нуждается в этом.

Родитель - это передатчик культурных и семейных сценариев. Он является ценным и необходимым для человеческого рода, так как облегчает исполнение родительских задач, освобождая Взрослого для решения более сложных проблем существования.

Когда состояние Родителя является неполным или в значительной степени неадекватным, то родительским качествам может быть обучен Взрослый. Методы развития новых состояний Я Родителя находятся в стадии развития. Вы имеете неповторимое состояние Я Родителя, являющегося, вероятно, смесью полезного и вредного поведения. Осознание Вашего Родителя дает Вам более разнообразный выбор способов поведения.

**Состояние Я Ребенка**

Каждый ребенок рождается с определенными унаследованными качествами, в определенной экономической, эмоциональной, социальной среде и направляется определенными авторитетами. Каждый ребенок переживает значительные события своей жизни, такие как смерть кого-то из членов семьи, болезни наказание, несчастные случаи, переезды и экономические кризисы. Эти события вносят свой вклад в неповторимость детства каждой личности. Не существует двух детей, даже в одной семье, у которых было бы одинаковое детство.

В мозгу и нервной системе каждого из нас содержатся записи того, как мы ощущали свои побуждения, будучи ребенком, как мы воспринимали этот мир, что мы чувствовали по отношению к этому миру и как мы приспосабливались к нему. Состояние Я Родителя объединяет личностей, которые являются эмоционально значимыми авторитетами; состояние Я Ребенка представляет внутренний мир чувств, переживаний и адаптаций.

Личность, которая реагирует так, как это делает ребенок, - с любопытством, нежностью, эгоистично, подло, игриво, находчиво - откликается из своего состояния Я Ребенка.

В каждом из нас находится маленький мальчик или девочка. Когда Вы ведете себя или чувствуете подобно тому, как это было с вами в детстве, Вы находитесь в состоянии Я Ребенка.

Естественный Ребенок чувствует себя свободным и делает то, что он хочет. Когда Вы бываете выразительны, нежны, веселы, эгоистичны или отстаиваете свои права, Вы, скорее всего, выражаете Вашего Естественного Ребенка.

Маленький Профессор - это находчивый маленький ребенок в каждой личности. Когда Вы чувствуете себя интуитивным, переживаете моменты творчества, создаете что-нибудь для удовольствия или манипулирования кем-нибудь, чтобы получить, что Вы хотите, то в этом участвует Ваш Маленький Профессор.

Приспособившийся Ребенок - это воспитанный ребенок, который ведет себя так, как этого хотели бы Ваши отец и мать, например очень зависимо от них или самостоятельно не по годам, но иногда чувствует себя не о’кей. Когда Вы бываете вежливыми, послушными, избегаете конфронтаций, отдаляетесь, медлите или чувствуете себя не о’кей, Вы, вероятно, проявляете Вашего Приспособившегося Ребенка.

Ребенок становится активным, если кто-то ведет себя как родитель. Он также может активизироваться в время зависимости, например, когда человек болен или когда веселится, как, например, в гостях.

Ребенок - это основа представления личности о себе. Ваши ощущения, вероятно, происходят из Вашего состояния Я Ребенка.

**Состояние Я Взрослого**

Каждый человек имеет состояние Я Взрослого и, если только у него нет серьезных повреждений мозга, может использовать способности Взрослого по обработке данных. Часто обсуждаемая проблема «зрелость против незрелости» не существует в структурном анализе. То, что называют «незрелостью», - это привычка проявлять детское поведение неадекватным образом.

Состояние Я Взрослого может использоваться для того, чтобы размышлять, вычислять вероятности, собирать, перерабатывать информацию и сохранять ее для использования в будущем. Оно дает возможность быть более независимым и разборчивым в своих реакциях.

Жизненный опыт - это процесс проверки того, что является реальностью. Он включает в себя умение отделить факты от фантазий, традиций, мнений и архаических чувств, замечать и оценивать текущие события, сопоставлять их с прошлым знанием и опытом. Жизненный опыт позволяет находить альтернативные решения.

Человек, который имеет альтернативные решения, может затем оценить возможные последствия различных видов своего поведения. Эти функции Взрослого служат для уменьшения возможности неудач и огорчений и направлены на увеличение творческих удач.

Человек, не удовлетворенный работой, но рассчитывающий «торчать здесь, что бы ни случилось», может реально оценить свою позицию и решить, является ли она подходящей. Человек, решивший, что «торчать на этой работе, что бы ни произошло», не имеет смысла, может начать искать альтернативы в зависимости от своих способностей, интересов, возможностей и т.д. Чтобы получить необходимые данные, он может посетить психолога-консультанта, пройти тестирование на профессиональную пригодность, следить за объявлениями в газете по найму, изучать рекламу и т.п.

Человек, тщательно изучив себя, может понять, что же он хочет получить от работы - уверенность в себе, удобный график, материальную выгоду, командировки в другие города, возможность творческой самореализации, общение с людьми или еще что-нибудь. Он может решить, удовлетворение каких потребностей является для него значимым и каким образом, если необходимо, найти компромисс между этими потребностями. Затем человек может выбрать приемлемые альтернативы, оценить возможные последствия и принять линию поведения, которая обеспечит наиболее полное удовлетворение его потребностей.

Критерием состояния Я Взрослого является не исправление решений, а процесс проверки реальности и оценивания вероятностей, на базе которых и принимаются решения. Короче говоря, Ваш Взрослый хочет сказать: «Ты должен делать только самостоятельные объективные оценки ситуации и без предубеждений обдумывать все проблемы, которые обнаружил, или решения, к которым должен прийти».

Качество решений будет зависеть от того, насколько хорошо информирован Взрослый и насколько хорошо Взрослый умеет отбирать и использовать информацию от Родителя и Ребенка. Тем не менее решения, даже принятые с учетом фактов, не обязательно будут «правильными», так как мы, как и все смертные, порой вынуждены принимать решения на основе неполных данных и можем приходить к неверным заключениям.

Состояние Я Взрослого имеет дело с объективной реальностью. Взрослый не зависит от возраста, но на него влияют образование и жизненный опыт личности. Когда активизируется состояние Взрослого, человек может собирать и перерабатывать информацию, предсказывать возможные последствия различных действий и принимать сознательные решения. Но даже когда решение принято Взрослым, оно не обязательно будет точным, если ему не хватает информации. Однако использование Взрослого может помочь сократить число поступков, в которых он раскаивается, и увеличить возможность успеха.

Когда существует внутренний конфликт или саморазрушительное взаимодействие между внутренним Ребенком и Родителем, Взрослый может вмешаться в него: он может судить, выносить решение, искать компромиссы, принимать новые решения для выражения внутреннего Ребенка. Он также может принимать или отвергать предположения Родителя на основе реальности и оценивания вероятности. Чтобы достичь такой интеграции личности, Взрослый должен добиться знания о состоянии **Я** Ребёнка и Родителя. Этот процессявляется частью процесса самопознания.

Различные проблемы границ **Я** могут оказывать воздействие на спонтанное использование личностью своих возможностей. Если границы **Я** слишком слабые, психическая энергия личности беспорядочно скользит из одного состояния Я другое, заставляя личность вести себя непредсказуемым образом. Если границы Я слишком жесткие, то психическая энергия «запирается» в одном состоянии, исключая другие. Эта проблема ясно видна, когда личность постоянно использует только одно состояние Я и предпочитает действовать почти исключительно в состоянии Я Родителя, Взрослого или Ребенка. Когда личность получает травму или накапливает отрицательные переживания, границам Я наносится повреждение. В результате этого выплескиваются чрезмерные эмоции, которые возникают как реакция на безобидные воздействия. Ясное восприятие Взрослым текущей действительности может также «засоряться» Родительскими предрассудками и Детскими заблуждениями.

Когда личность впервые достигает Взрослого осознания, то ее часто охватывает отчаяние. Личность может реагировать на это неприятное чувство по-разному: отдаляясь от других людей, бросая работу, избавляясь от других людей, ничего не делая или достигая исполнительного контроля состояния Я Взрослого над собой и совершая поворот к ответственности за течение жизни.

То, что Взрослый является контролером, не означает, что личность всегда находится в состоянии Я Взрослого. Это означает, что Взрослый допускает адекватное появление всех состояний Я, так как каждое вносит свой вклад в целостность личности. Взрослый «обращен внутрь» и знает, когда потребности могут быть удовлетворены с большим удовольствием и когда их необходимо сдерживать или изменять, чтобы они были уместны в настоящий момент.

Для того, чтобы Взрослый достиг исполнительного контроля, его нужно активизировать и использовать. Каждый имеет эту возможность, хотя некоторым может казаться, что это не так.

Когда Ваше состояние Взрослого включается и направляется во внутрь, оно может помочь Вам установить курс Вашей жизни намного более разумно. Старая польская пословица советует: «Если нет ветра, гребите».

***Список литературы***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Джеймс М. Рожденные выигрывать. М.: 1995.  |
| 2. | Берн Эрик. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Минск: 1992. |
| 3. | Берн Эрик. Трансакционный анализ и психотерапия. СПб: 1994. |
| 4. | Психология. Словарь \ Петровский А.В. и др. М.: 1990. |