ВСТУП

Питаннями структурування особистості займалися такі вчені як: З. Фрейд, його учень К.Г. Юнг, А. Маслоу. У даній роботі зупинимося на структурі особистості, розглянутої Е. Берном. В основі теорії Берна, лежить структурний аналіз. Структурний аналіз, полягає у виділенні та аналізі станів Его. Мета цієї процедури - в досягненні верховенства станів Его, орієнтованих на реальність, і в звільненні їх від впливу архаїчних і чужих елементів.

Відомо, що в різних обставинах люди говорять по-різному. Молодий конторський службовець буде говорити одним тоном зі своїм начальником, іншим тоном з дружиною, коли вона просить його винести сміття після повернення зі служби, і знову-таки іншим тоном зі своїм трирічним сином, пролити сливовий сік на його щойно випрасуваний костюм перед його відходом на службу. При цих різних переживаннях змінюється не тільки тон його голосу: змінюється вираз його обличчя, почуття, вчинки і думки.

Одиниця соціального спілкування називається трансакцією. Якщо два або більше осіб зберуться разом, рано чи пізно один з них заговорить або якимось іншим чином покаже, що помічає присутність інших. Це називається транзакційних стимулом. Інша людина щось скаже або зробить у відповідь на стимул, і це називається транзакційної реакцією. Простий трансакційний аналіз визначає, який стан Я породило трансакційний стимул, а яке - трансакційну реакцію. Кажуть, що три стану Я складають структуру особистості, а діагноз станів Я називається структурним аналізом. У цьому полягає зазвичай початковий етап транзакційного аналізу. Дія починається, коли дві людини виявляються разом. Я кожного індивіда може перебувати в станах Батька, Дорослого чи Дитини; таким чином, коли дві людини перебувають наодинці в одній кімнаті, там насправді присутні шість осіб, кожна з яких може раптово проявитися. На основі даної структури Е. Берн розробляє один з терапевтичних підходів, який ми розглянемо в своїй роботі.Транзакційний аналіз має коріння в психоаналізі.

Своїми методами, проте, він істотно відрізняється від останнього. Його основоположник, Е. Берн (Berne, 1961), звернув увагу на те, що в кожній людині є щось від дитини, яким він колись був, щось від своїх батьків та дещо від дорослої людини, яким він зараз є. Всі наші взаємодії ("трансакції") з іншими людьми пройняті тієї чи іншої з цих ролей. Подібно дитині, ми іноді занадто імпульсивно реагуємо на події та виклянчувала небудь або хитруємо, щоб досягти своєї мети; подібно батькам, ми часом ставимося до інших людей, як до дітей, наставляючи або осуджуючи їх; подібно істинно дорослим людям, ми намагаємося не втрачати почуття реальності, здорового глузду і логіки перед обличчям життєвих негараздів.

Мета цього терапевтичного підходу полягає в тому, щоб людина краще усвідомив свою поведінку і в результаті перестав би грати неусвідомлювану роль батька або дитини. Взаємодіючи з невеликою групою людей, людина у вигляді негласного договору з самим собою "погоджується" і "зобов'язується" в майбутньому вести себе більш свідомо і реалістично.

Транзакційний аналіз виявляє та обставина, що у своїх взаєминах (трансакціях) з іншими ми здебільшого виконуємо певні неусвідомлювані ролі.

Для докладного розгляду питання про психологічні типи особистості, виділених Е. Берном у своїй роботі уточнимо деякі поняття, використовувані автором:Дорослий (по відношенню до стану Я) - стан психіки, зацікавлена в об'єктивному знаходженні інформації та оцінках зовнішньої дійсності, а також тілесних і психічних процесів.

Гра - послідовність транзакцій між двома або більшою кількістю людей, мета якої не збігається з уявною (обдурювання), яка апелює до слабкостей обох сторін (підступ) і яка завершується тим, що кожна сторона відчуває приємні або неприємні почуття (виграш).

Дитина (по відношенню до стану Я) - стан психіки, що відтворює думки, почуття і реакції, колишні у індивіда в ранньому дитинстві (до шести років).

Батько (по відношенню до стану Я) - по суті копіюється з справжніх батьків або авторитетних особистостей. Коли людина знаходиться в батьківському стані Я, він проявляє іноді опікунські і ласкаві властивості своїх справжніх батьків, а в інших випадках - каральні установки, нечесність або забобони батьків.

Стан Я - упорядкована система почуттів, думок і реакцій, пов'язана з відповідною впорядкованою системою способів поведінки. Є три види станів Я: Батько, Дорослий і Дитина.

Транзакція - стимул з боку однієї особи і пов'язана з ним реакція іншого.

Транзакційний аналіз - система вивчення, розуміння, передбачення і зміни людської поведінки за допомогою аналізу транзакцій індивіда з оточуючими, який виявляє його стану Я, тобто актуальність докладного вивчення даного питання полягає в тому, що знаючи можливі Я - стану, процес спілкування з оточуючими можна зробити приємним кожній стороні і конструктивно підійти до вирішення виникаючих питань.

ПСИХОЛОГІЧНІ ТИПИ ОСОБИСТОСТІ ПО Е. Берну

БІОГРАФІЯ Е. БЕРН (1910-1970). Розгляд питань біографії важливо для осмислення суті пропонованої теорії, для розуміння витоків подібних поглядів автора на суть речей.

Ерік Леннард Бернстайн народився в Монреалі в 1910 р. і перші свої двадцять років прожив у Канаді.

Найважливіше значення для становлення особистості та професійних устремлінь майбутнього психотерапевта мала можливість спостерігати за роботою батька - широко практикуючого лікаря. У своїх дитячих іграх Ерік відтворював роботу лікаря, ретельно інсценуючи всю процедуру. Причому хлопчику доводилося придумувати різноманітні способи впливу на дітей, з якими він грав, щоб вони погодилися на роль пацієнтів. До цьому дитячому досвіду, безумовно, сходять погляди Берна на психотерапію і ряд його теоретичних концепцій.

У 1919р. помер батько Еріка, що було для нього, як відзначають усі біографи, найсильнішої травмою. Тепер турбота про сім'ю - Еріці і його сестрі - лягла на плечі матері, заробляла на життя літературною і редакторським працею. Але це було і надихаючим прикладом. До одинадцятирічному віку ставляться перші літературні опуси самого Еріка, і з тієї пори він продовжує писати все життя. Його перу належать не тільки наукові праці, а й науково-популярні та дитячі книжки.

Працювали з Берном і продовжили його справу учні пояснюють багато особливостей його праць тим, що в них відображені його "сценарні директиви" (за термінологією самого Берна), отримані від батьків - суворого і самовідданого батька-лікаря і матері - професійного літератора; ці основні директиви його життєвого сценарію - літературна творчість та допомогу людям.

У 1935 р. Ерік закінчує медичний факультет Університету Макгілла, який свого часу закінчив і його батько. Після цього він скорочує своє прізвище, відкидає друге ім'я і емігрує до США, приймаючи американське громадянство. Такий крок багато в чому був продиктований процвітає в ті роки в Канаді антисемітизмом, проблема якого відбилася і в ТА, заклавши основу так званого культурного аналізу.

У США Берн почав свою кар'єру практикуючого психіатра, одночасно продовжуючи навчання, спеціалізуючись в області психоаналізу. У 1941 р. він вступив в Армійський Медичний Корпус в якості психіатра. Армійський досвід Берна дав потужний поштовх його розвитку як психотерапевта, відточивши природну спостережливість та інтуїцію. Від армійського психіатра вимагалося за мінімальний час прийняти рішення про придатність людини для діючої армії. З опорою на постулати ортодоксального психоаналізу зробити це було вкрай важко. Це підштовхнуло Берна до критичного переосмислення багатьох теоретичних принципів, раніше здавалися непорушними. До бутності Берна в Армійському Медичному Корпусі відноситься також перший і вельми успішний досвід групової терапії.

Після демобілізації в чині майора Берн починає широку практику, одночасно сам консультується у видатних психоаналітиків. Правда, його власний курс лікування ні успішно доведений до кінця. Берн перервав його після того, як психоаналітик заборонив йому другу одруження до закінчення курсу (зауважимо, що всі чотири його шлюбу були невдалими). Можливо, цей особистий досвід послужив однією з причин розриву з традиційним психоаналізом і підштовхнув Берна до розвитку власної системи.

У 50-ті рр.. складається оригінальна психотерапевтична система Берна, основу якої складає теорія его - станів - структурний аналіз. У 1957 р. Берн вперше виносить її на суд публіки на конференції Американської асоціації групової психотерапії і публікує програмну статтю в "Американському журналі психотерапії". У 1961 р. виходить перша книга з ТА "Трансактний аналіз в психотерапії", в якій викладені всі основні ідеї нової системи, розгорнуті в його наступних працях, а також те, що він детально розробити вже не встиг. Тому дана книга залишається найважливішим джерелом для фахівців.

Берн задався метою розробити таку психотерапевтичну концепцію, застосування якої забезпечувало б "повне лікування за мінімальний час". Він стверджував, що ним здійснено адаптація психоаналізу з метою його більш широкого та ефективного використання. Своєю заслугою він також вважав переклад витонченої психоаналітичної термінології на доступний житейський мову. Сам Берн заперечував ототожнення своєї тричленної схеми аналізу (Батько - Дорослий - Дитя) з фрейдівськими концепціями Супер-Его, Его і Ід. Разом з тим усіма дослідниками відзначаються коріння його теорії в працях психоаналітиків, в першу чергу Еріка Еріксона і Пауля Федерн, у яких Берн сам проходив аналіз, а сценарний аналіз близький багатьом ідеям Альфреда Адлера.

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ТЕОРІЇ Е. Берна

В основі ТА лежить уявлення про структуру особистості як поєднанні трьох якісно своєрідних рівнів організації людського Я. Цим трьом рівням, або компонентів особистості, Берн привласнив назви "Батько", "Дорослий" і "Дитя" (остання інстанція в деяких перекладах фігурує як "Дитина ", що вносить в скорочену схему - Р-В-Р - деяку плутанину." Дитя ", ймовірно, більш вдалий переклад, і схема відповідно бере недвозначну форму: Р-В-Д). Кожному відповідає власний спосіб сприйняття, аналізу одержуваної інформації та реакції на дійсність. Згідно Берну, кожен з цих компонентів несе в собі як позитивні, так і негативні сторони регуляції поведінки. Батько (який у відомому сенсі аналогічний Супер-Его в психоаналітичної структурі особистості) виступає носієм соціальних і розпоряджень, які людина некритично засвоює в дитинстві (головним чином під впливом власних реальних батьків), а також протягом усього життя. Батько виявляє себе в таких проявах, як контроль, заборони, ідеальні вимоги тощо Він також регулює сформовані автоматизовані форми поведінки, що рятують від необхідності свідомо розраховувати кожен крок.

Негативний аспект функціонування Батька визначається догматичністю, негнучкістю диктуються приписів.

Дитя виступає носієм біологічних потреб і основних відчуттів людини. Воно також містить в собі афективні комплекси, пов'язані з ранніми дитячими враженнями і переживаннями. Його позитивні якості - спонтанність, творчість, інтуїція; негативні - відсутність довільній регуляції поведінки, неконтрольована активність.

Дорослий - найбільш раціональний компонент, функціонуючий щодо незалежно від минулого, хоча і з використанням інформації, яка закладена в батька та дитини. Дорослий уособлює собою компетентність, незалежність, реалістичну оцінку вірогідності ситуацій. Становлення зрілої особистості пов'язано, по Берну, головним чином з оформленням повноцінно функціонуючого Дорослого. Відхилення в цьому процесі визначаються переважанням одного з двох інших его-станів, що призводить до неадекватної поведінки і спотворення світовідчуття людини. Відповідно психотерапія має бути спрямована на встановлення балансу трьох названих компонентів і посилення ролі Дорослого.

На відміну від психоаналізу, сконцентрованого на індивідуальній психіці, ТА приділяє особливу увагу міжособистісним відносинам. Згідно Берну, в спілкуванні один одному протистоять всі три компоненти особистості кожного з людей, що спілкуються. Безпосередній акт міжособистісної взаємодії (трансакція) може бути адресований будь-якому з станів партнера. Відповідь може здійснюватися в паралельному напрямку (так звана додаткова трансакція). Наприклад, один з партнерів виступає з позицій Батька і поводиться повчально, директивно, адресуючи своє звернення Дитині іншого; той у свою чергу виявляє готовність прийняти таке звернення і реагує з дитячою позиції, адресуючи свою відповідь Батькові. У цьому випадку спілкування протікає гармонійно і задовольняє партнерів. Але можлива і так звана перехресна трансакція, коли відповідь без урахування джерела і направлення звернення здійснюється на іншому рівні. Наприклад, Дорослий одного з партнерів звертається до Дорослій іншого з раціональним пропозицією, а той обирає дитячу реакцію, адресуемую Батькові партнера. При цьому виникає дисгармонія відносин, порушується порозуміння, зростає ймовірність конфлікту. Виходячи з цієї моделі, Берн розробив теорію "ігор", під якими розуміються неконструктивні форми спілкування. (Непорозуміння цієї ідеї, а також поверхнева трактування принципів сценарного аналізу привели в нашій країні до видавничої курйозу. В анотації до першого видання "Ігор" сказано: "У книзі дано живе і дохідливе виклад ділових ігор і сценаріїв, багато з яких близькі кожній людині" .) Ігри породжуються прагненням партнерів до досягнення переваг за рахунок інших учасників спілкування. Берн і його співробітники розробили широку типологію ігор, присвоївши їм помітні, максимально дохідливі назви (є, наприклад, гра "Попався, сучий син!"). В основі багатьох ігор лежать "сценарії" - програми життєвого шляху людини, закладені в дитинстві під впливом соціальних факторів і виховання. Ці сценарії містяться в его-стані Дитя, погано усвідомлюються і тому роблять людину невільним, психологічно залежним.

Структурний аналіз

Особистість кожної людини наділена тільки їй властивим поєднанням психологічних рис і особливостей, які утворюють її індивідуальність, що становлять своєрідність людини, його відмінність від інших-людей. Особистість людини неповторна у своїй індивідуальності. Вона являє собою сукупність Я-станів.

Мовою психології стан Я можна описувати як систему почуттів, визначаючи її як набір узгоджених поведінкових схем. Мабуть, кожна людина має певним, найчастіше обмеженим репертуаром станів свого Я, які суть не ролі, а психологічна реальність. Репертуар цих станів можна розбити на наступні категорії:1) стану Я, подібні з образами батьків;2) стану Я, автономно спрямовані на об'єктивну оцінку реальності;3) стану Я, все ще діють з моменту їх фіксації в ранньому дитинстві і які становлять архаїчні пережитки. Неформально прояви цих станів Я називаються Батько, Дорослий і Дитина.

У транзакційному аналізі важливі результати. З самого початку лікар прагне укласти з пацієнтом лікувальний контракт. Починається це з питання до пацієнта: "Чого ж ви хочете?" або: "Ви прийшли сюди з деякою метою; коли ми з вами будемо вважати, що ця мета досягнута?" Хоча питання це здається досить простим, у ряді випадків психотерапія проводилася роками, а тільки що зазначене питання так і не був поставлений. Багато пацієнтів починають лікування, відривають час від роботи, платять чималі гроші і витрачають емоційні зусилля, а потім кажуть лікаря: "Не можу зрозуміти, навіщо я сюди ходжу, а ви як думаєте?" Лікар дізнається в цьому питанні Дитину, запитувача Батька, як йому краще поводитися. Якщо лікар виявить недбалість і відповість не будь з батьківських сентенцій, звідси може виникнути гра. У цьому випадку Дитина пацієнта може зрештою збунтуватися. Такий образ дії доставляє збудження, але не лікує. Щоб уникнути подібних небажаних ситуацій, укладають контракт дорослого типу, враховуючи об'єктивні потреби пацієнта. На ранньому етапі транзакційного аналізу не було ніяких підручників, бо аналізом цього роду ніхто не займався раніше. Обговорюючи історії хвороби і прослуховуючи записані на плівку заняття терапевтичних груп, учасники семінару помітили, що і сам лікар виявляє тенденцію розігрувати ті чи інші ігри. Після ретельного обговорення цього, питання лікування вдалося поліпшити. Щоб у пацієнтів були кращі шанси на одужання, лікар повинен, як це виявилося на семінарі, віддавати собі звіт в тому, що роблять його власний Батько, Дорослий і Дитина в кожен момент групового заняття. Звідси розвинулася сувора програма підготовки, що включала відвідування щотижневих семінарів і період роботи під керівництвом досвідченого фахівця з транзакційних аналізу. Ця велика підготовка триває від року до трьох років або більше і завершується усним чи письмовим іспитом перед особливою екзаменаційною комісією із старших фахівців. Лише після такої успішно завершеною підготовки кваліфікований терапевт стає дипломованим спеціалістом з транзакційних аналізу. Ця підготовка додається до звичайної професійної підготовки, одержуваної загальноприйнятим способом.

Таким чином, теорія особистості, що лежить в основі транзакційного аналізу, виходить із спостережень, згідно з якими людина може щось говорити, висловлюючи або маючи на увазі в прихованій або замаскованій формі щось зовсім інше. Особистість індивіда складається з різних частин, і одна з цих частин може вводити в оману іншу точно так само, як він вводить в оману інших людей у своєму повсякденному житті.

ХАРАКТЕРИСТИКА Я - СТАНІВ

Стани Я - це нормальні фізіологічні феномени. Людський мозок організовує психічну життя, а продукти його діяльності упорядковуються і зберігаються у вигляді станів Я. Деякі роботи американських вчених містять конкретні факти, що підтверджують цю точку зору. На різних рівнях існують і інші упорядочивающие системи, такі, наприклад, як пам'ять на факти. Однак природним чином досвід закарбовується в мінливих станах свідомості. Кожен тип станів по-своєму життєво важливий для людського організму. Дитина - це джерело інтуїції, творчості, спонтанних спонукань і радості. Стан "Дорослий" необхідно для життя. Людина переробляє інформацію і обчислює ймовірності, які потрібно знати, щоб ефективно взаємодіяти з навколишнім світом. Йому знайомі власні невдачі і задоволення. Наприклад, при переході вулиці з сильним рухом необхідно провести складні оцінки швидкостей. Людина починає діяти тільки тоді, коли оцінить ступінь безпеки переходу вулиці. Задоволення, які люди відчувають в результаті такого роду успішних оцінок, на наш погляд, пояснюють любов до таких видів спорту, як гірські лижі, авіаційний і вітрильний спорт. Дорослий контролює дії Батька і Дитини, є посередником між ними.

Батько здійснює дві основні функції. По-перше, завдяки цьому стану людина може ефективно грати роль батька своїх дітей, забезпечуючи тим самим виживання людського роду. Важливість цієї функції підкреслюється тим фактом, що люди, що залишилися сиротами в ранньому дитинстві, відчувають набагато більші труднощі при вихованні власних дітей, ніж ті, які росли в повних сім'ях аж до підліткового віку. По-друге, завдяки Батькові багато наших реакції давно стали автоматичними, що допомагає зберегти масу часу і енергії. Люди багато чого роблять тільки тому, що "так прийнято робити". Це звільняє Дорослого від необхідності приймати безліч тривіальних рішень, завдяки чому людина може присвятити себе вирішенню більш важливих життєвих проблем, залишаючи повсякденні питання на розсуд Батька.

Отже, всі три аспекти особистості надзвичайно важливі для функціонування та виживання. Їх зміни необхідні тільки в тому випадку, якщо один з цих аспектів порушує здорове рівновагу. У звичайній ситуації кожен з них - Батько, Дорослий і Дитина - заслуговує однакової поваги, оскільки кожне стан по-своєму робить життя людини повноцінним і плідною.

На наведеній нижче діаграмі можна побачити можливі варіанти взаємодії Я - станів людей при спілкуванні.

Діаграма взаємин (схема 1), на якій зображені дев'ять можливих векторів спілкування між запитувачам і відповідає, володіє деякими цікавими властивостями.

особистість трансакція берн дитячий

# Види трансакций



Схема 1. Діаграма взаємин

Додаткові трансакції між "рівними психологічними станами" представлені лініями (1-I), (5-5) і (9-9). Трансакції (2-4) (4-2), (3-7) (7-3) і (6-8)(8-6) теж додаткові. Всі інші комбінації утворюють пересічні трансакції, і на діаграмі вони теж перетинаються: наприклад (3-7) (3-7), - двоє людей, що позбулися дару мови, люто втупилися один на одного. Якщо ніхто з них не поступиться, комунікація припиниться і вони розійдуться в різні боки. Звичайно один відступає на (7-3), що призводить до гри "Скандал"; кращим рішенням було б (5-5), при якому обидва розсміються або обміняються рукостисканням.

Прості додаткові трансакції найчастіше зустрічаються при неглибоких виробничих або громадських взаєминах. Їх легко порушити простими пересічними трансакціями. По суті, поверхневі взаємини можна визначити як не виходять за межі простих додаткових трансакцій. Такого роду взаємини виникають у спільній діяльності, ритуалах і проведення часу.

Більш складними є приховані трансакції, потребують одночасної участі більш ніж двох станів Я. Саме ця категорія є основою для ігор. Продавці, наприклад, вельми досвідчені в так званих "кутових трансакціях", в яких беруть участь три стани Я. Наступний обмін репліками є яскравим, хоча й трохи грубуватим прикладом торгової гри.

Продавець: Ця модель краще, але вона вам не по кишені.

Покупниця: Ось її-то я і візьму.

Ця трансакція проаналізована на схемі. Продавець на рівні Дорослого констатує два факти: "Ця модель краще" і "Вона вам не по кишені". На соціальному рівні слова продавця здаються зверненими до Дорослій покупниці, тому вона повинна була б відповісти: "Ви, безумовно, мають рацію і в тому, і в іншому". Однак прихований, психологічний вектор був вміло спрямований досвідченим Дорослим продавця до Дитині покупниці. Відповідь, яку дав Дитина, показує, що наш аналіз правильний. Покупниця думає: "Попри фінансові наслідки, я покажу цьому нахабі, що я нітрохи не гірше інших його покупців". Ця трансакція дополнительна на обох рівнях, оскільки продавець як би приймає відповідь покупниці за чисту монету, тобто як відповідь Дорослого, що вирішив зробити покупку.

Додаткові - при нормальних людських відносинах стимул тягне за собою доречну, очікувану і природну реакцію. Наприклад, під час хвороби дитина з високою температурою просить пити, і доглядає за ним мати приносить склянку води.

Зворотне правило полягає в тому, що процес комунікації переривається, якщо відбувається те, що називається пересічної трансакцією. На схемі представлена найбільш звичайна пересічна трансакція, яка викликає найбільші труднощі в процесі спілкування, якого б боку людських відносин вона торкалася: сімейного життя, любові, дружби або роботи. Стимул розрахований на взаємини Дорослий - Дорослий, наприклад: "Ти не знаєш, де мої запонки?" Відповідним трансакції Дорослий - Дорослий в першому випадку може бути визнаний відповідь: "Запонки лежать на столі"



Пересічні трансакції

Однак співрозмовник може раптом розлютитися. Тоді відповіді будуть інші, наприклад, у першому випадку: "Ти як мій батько весь час мене критикуєш", - а в другому: "Вічно я у тебе в усьому винна!" Обидва останніх відповіді відповідають схемі Дитина - Батько, і, як видно зі схеми, вектори трансакцій перетинаються.

За подібних обставин слід тимчасово відкласти рішення проблеми до тих пір, поки вектори не будуть приведені в порядок. Це може тривати кілька місяців, кілька секунд, причому або гравець повинен стати Батьком, доповнюючи несподівано прокинувся у співрозмовнику Дитину, або потрібно активізувати в ньому Дорослого. Якщо, наприклад, при обговоренні з господинею якості миття посуду, раптом служниця надумає збунтуватися, то розмова на рівні Дорослий - Дорослий буде закінчений. Можливим продовженням може стати комунікація на рівні Дитина - Батько або обговорення іншої Дорослої проблеми: чи не слід господині звільнити служницю?

Сенс висловлювань про Я - станах можна кілька докладно пояснити:

. У кожної людини були батьки (або ті, хто їх заміняв), і він зберігає в собі набір станів Я, повторюють стану Я його батьків (як він їх сприймав). Ці батьківські стану Я за деяких обставин починають активізуватися. Отже, спрощуючи це поняття, можна сказати: "Кожен носить в собі Батька".

. Всі люди (не виключаючи дітей) здатні на об'єктивну переробку інформації за умови, що активізовані відповідні стану їх Я. На повсякденному мовою це звучить так: "У кожній людині є Дорослий".

. Будь-яка людина був раніше молодше, ніж зараз, тому він несе в собі враження колишніх років, які за певних умов можуть активізуватися. Можна сказати, що "кожен таїть в собі маленького хлопчика чи дівчинку".

Отже, все вище сказане можна представити у вигляді діаграми, що відображає всі компоненти особистості, виявлення на даному етапі аналізу. Діаграма включає стану Батька, Дорослого і Дитини. Вони чітко відокремлені один від одного.

Для зручності, коли мова йде про стани Я, то слова будуть пишуться з великої літери: Батько (Р), Дорослий (В), Ребенок (Ре).



Структурна діаграма

. Ніколи не вживаємо слово "дитячий", так як це поняття містить негативний відтінок, тому від нього слід позбавлятися.

Описуючи Дитину, будемо вживати слово "дитячий". Воно звучить більш об'єктивно і може бути використане в біологічному сенсі. У багатьох відносинах Дитина - одна з найбільш цінних складових особистості, так як вносить в життя людини те, що справжня дитина вносить у сімейне життя: радість, творчість і чарівність.

Якщо Дитина нездоровий і стурбований, то наслідки можуть бути самими несприятливими. Однак певні заходи для поліпшення ситуації можуть і повинні бути прийняті.

. Все вищесказане стосується і слів "зрілий" і "незрілий". Є люди, в яких Дитина зовсім недоречно і невміло бере на себе управління всією особистістю, але в той же час у них є і добре структурований Дорослий, якого потрібно тільки виявити і привести в дію. У так званих "зрілих людей", навпаки, контроль за поведінкою майже весь час здійснює Дорослий, але й у них, як і у всіх інших, Дитина може прорватися до влади, і тоді з'являються дивного результату.

. Слід зазначити, що Батько може проявлятися двояким чином - прямо чи опосередковано: як активний стан Я або як вплив Батька. У першому, активному випадку людина реагує так, як реагували в подібних випадках його батько або мати ("Роби, як я"). Якщо ж мова йде про непрямий вплив, то зазвичай реакція людини буває такий, який від нього чекали ("Не роби, як я; роби те, що я говорю"). У першому випадку він наслідує одному з батьків, у другому - пристосовується до їхніх вимог.

. Дитина теж може проявляти себе двома способами: як пристосувався Дитина і як природний Дитина. Пристосувався Дитина змінює свою поведінку під впливом Батька. Він веде себе так, як цього хотіли б батько або мати: наприклад, дуже залежно від них або не по роках самостійно. Ниття або "відхід в себе" - це теж способи адаптації. Таким чином, вплив Батька виступає як причина, а пристосувався Дитина - як наслідок. У той же час природний Дитина проявляє себе у спонтанному поведінці: наприклад, у непослуху, бунті або в прояві творчого пориву.

У подвійній прихованої трансакції беруть участь чотири стану Я. Вона часто присутня при флірті.



Приховані трансакції. Ковбой: чи не хочете подивитися стайні? Дівчина: Ах, я з дитинства обожнюю стайні! На видно, що на соціальному рівні відбувається розмова про стайні між Дорослими, у той час як на психологічному рівні це розмова Дитину з Дитиною і його зміст - сексуальні взаємини (загравання). На поверхні ініціатива належить Дорослому, але результат більшості подібних ігор насправді зумовлює Дитина, так що учасників гри може чекати сюрприз.

Таким чином, трансакції підрозділяють на додаткові і пересічні, на прості і приховані, а останні - на кутові і подвійні.

СЦЕНАРІЙ

Кожна людина ще в дитинстві, найчастіше несвідомо, думає про свого життя, як би прокручує в голові свої життєві сценарії. Повсякденне поведінка людини визначається її розумом, а своє майбутнє він може тільки планувати, наприклад, якою людиною буде його чоловік (дружина), скільки в їхній родині буде дітей і т.п. У житті, однак, може статися не так, як людина хоче, але головне в тому, що він дуже бажає, щоб його мрії збулися.

Сценарій - це поступово розгортається життєвий план, який формується, як ми вже говорили, ще в ранньому дитинстві в основному під впливом батьків. Цей психологічний імпульс з великою силою штовхає людину вперед, назустріч його долі, і дуже часто незалежно від його опору або вільного вибору.

Сценарій передбачає:1) батьківські вказівки;2) підходяще особистісний розвиток;3) рішення в дитячому віці;4) дійсну "включеність" в якийсь особливий метод, що несе успіх чи невдачу;5) переконуючу установку або, як прийнято говорити, що викликає довіру переконаність.

Театральні сценарії в основному інтуїтивно виводяться з життєвих сценаріїв. Кращий спосіб це осмислити - розглянути зв'язку і схожість між ними.1. Обидва сценарії базуються, як це не дивно, на обмеженій кількості тем. Напевно, найбільш відома з них - трагедія Едіпа. Більшість інших сценаріїв також можна знайти в грецькій драмі та міфології. Пізніше люди виділили і записали більш домашні, впізнаванні нами моделі людського життя.2. Певне протягом життя в основному має передбачуваний результат, якщо, звичайно, на життєвому шляху немає перешкод і перешкод. Але для діалогу, вимовленого певним чином, необхідно, щоб виробилася відповідна цьому діалогу мотивація. Як у театрі, так і в реальному житті репліки заучуються і вимовляються саме так, щоб реакція їх виправдовувала і далі розвивала дію. Якщо герой замінить текст і стану Я, то партнери будуть реагувати інакше. Наприклад, якщо під час представлення Гамлет раптом почне читати рядки з іншої п'єси, тоді і Офелія теж повинна буде замінити свій текст, щоб зробити те, що відбувається осмисленим. Але ж все уявлення піде інакше. Вони можуть, скажімо, втекти вдвох, замість того щоб бродити навколо замку. Це буде, напевно, погана п'єса, але, можливо, кращий варіант життя.3. Сценарій має бути доопрацьований і від репетирувані, перш ніж буде готовий для драматичного уявлення. У театрі існують читання, прослуховування, репетиції і прогони перед прем'єрою. А життєвий сценарій запускається ще в дитячому віці в тій примітивній формі, яку ми називаємо "протоколом". Тут вже інші виконавці. Вони обмежені в сім'ї колом батьків, братів, сестер, а в інтернаті чи дитячому будинку - кругом товаришів або вихователів. Всі вони грають свої ролі, бо кожна сім'я (інтернат або дитячий будинок) являє собою інститут, в якому дитина найчастіше не отримує уроків особливої гнучкості.

У період отроцтва він зустрічається з великим числом людей. Він інтуїтивно шукає тих партнерів, які зіграли б ролі, необхідні його сценарієм (вони це роблять, бо дитина грає роль, передбачувану їх сценаріями). У цей час підліток допрацьовує свій сценарій з урахуванням свого оточення. Інтрига залишається тією ж самою, але дія злегка змінюється. У більшості випадків це щось на зразок пробного уявлення. Завдяки ряду таких адаптації сценарій набуває певну форму. Він вже ніби готовий для самої "великої сцени" - фінального акту. Якщо це був так званий хороший сценарій, то все благополучно закінчується "прощальним обідом". Якщо ж то був поганий сценарій, то "прощання" може звучати з лікарняного ліжка, з порога тюремної камери або з психіатричної лікарні. Майже в кожному життєвому і театральному сценаріях є ролі хороших людей і лиходіїв, щасливців і невдах. Кого вважати хорошим чи поганим, кого щасливцем, а кого невдахою, визначається досить специфічно для кожного сценарію. Але абсолютно ясно, що в кожному з них присутні ці чотири типи, об'єднані іноді в дві ролі. Наприклад, в ковбойському сценарії хороший хлопець майже завжди буває переможцем, а лиходій - невдахою. Хороший - це хоробрий, рішучий, чесний, чистий чоловік. Поганий - це боягузливий, що коливається, хитрий, розпусний чоловік. Переможець зазвичай виживає, а невдаха гине або карається. У музичних водевілях найчастіше переможцем буває та жінка, яка завойовує чоловіка, а невдахою - жінка, яка втрачає партнера. У сценарному аналізі психотерапевти називають переможців принц і принцеса, а невдах звуть Жабами. Завдання аналізу полягає в перетворенні Жаб в Принців і Принцес. Щоб це здійснити, психотерапевт повинен з'ясувати, хто представляє в сценарії пацієнта хороших людей і лиходіїв. Далі треба усвідомити, якого роду переможцем здатний бути пацієнт. Він може чинити опір перетворенню в переможця, тому що, можливо, йде до психотерапевта зовсім не для цього. Може бути, він хоче стати хоробрим невдахою. Це цілком припустимо, бо, ставши бравим невдахою, він відчує себе зручніше у своєму сценарії, тоді як, перетворившись на переможця, він повинен буде відмовлятися від сценарію частково або повністю і починати все спочатку. Цього люди зазвичай побоюються. Всі сценарії, театральні або з реального життя, по суті, являють собою відповіді на фундаментальне питання людських взаємодій: що ви говорите після вітальних слів? Наприклад, драма Едіпа і все його життя обертаються навколо цього питання. Зустрічаючи будь-якої людини старше себе, Едіп першим справою його вітав. Наступне, що він найчастіше робив, будучи спонукуваний своїм сценарієм, це задавав питання: "Померяемся силою?" Якщо зустрічний відповідав "ні", то Едіпові залишалося гадати: чи казати про погоду, про хід військових дій або про те, хто переможе на майбутніх Олімпійських іграх. Найпростіше він виходив з труднощі, пробурмотівши небудь на зразок "радий був познайомитися", і вирушав своєю дорогою. Але якщо зустрічний говорив "так", то Едіп відповідав "відмінно!", Бо тепер він знайшов ту людину, з яким знає, як вести себе далі.6. Сцени в життєвому сценарії людини зазвичай визначаються і мотивуються заздалегідь, точно так само як і театральні. Найпростіший приклад: ситуація, коли закінчується бензин в бензобаку автомобіля. Його власник це завжди визначає за день-два вперед, за показаннями лічильника. Людина розуміє: "Треба заправитися", - але. цього не робить. Фактично не буває так, щоб бензин скінчився миттєво, якщо в машині все виправлено. Однак у сценарії Невдахи це майже завжди поступово насувається подія і як би запланована сцена. Багато Переможці проходять весь свій життєвий шлях, жодного разу «не залишившись без бензину".Життєві сценарії грунтуються в більшості випадків на Батьківському програмуванні, яке дитина сприймає з трьох причин. По-перше, воно дає життя мета, яку в іншому випадку довелося б відшукувати самому. Все, що робить дитина, найчастіше він робить для інших людей, зазвичай для батьків. По-друге, Батьківський програмування дає йому прийнятний спосіб структурувати свій час (тобто прийнятний для його батьків). По-третє, дитині треба вказувати, як чинити і робити ті чи інші речі. Вчитися самому цікаво, але не дуже-то практично вчитися на своїх помилках. Людина навряд чи стане хорошим пілотом, якщо розіб'є кілька аеропланів, припускаючи, що вивчиться на своїх помилках. Хірургу, наприклад, потрібен наставник, а не можливість видаляти апендикси один за іншим, поки, зрештою, не з'ясується, що він робив все неправильно. Батьки, програмуючи життя своїх дітей, передають їм свій досвід, все те, чому вони навчилися (або думають, що навчилися). Якщо вони Невдахи, то передають свою програму невдах. Якщо ж вони Переможці, то відповідно програмують і долю своєї дитини. Довготривала модель завжди передбачає сюжетну лінію. І хоча результат визначений Батьківським програмуванням в добру чи погану сторону, дитина може обрати свій власний сюжет.

Таким чином, все вище сказане говорить про те, що теорія особистості, створена Е. Берном може застосуються обивателями. Використовуючи основні положення теорії можна прогнозувати можливі рішення того чи іншого питання, уникнути конфліктної ситуації, домогтися поставленої мети.

ВИСНОВОК

Ідеї Берна поєднуються з психоаналізом, але аж ніяк не зводяться до нього.

Кожен стан Я має свою цінність для людського організму.

Дитина - джерело інтуїції, творчості, спонтанних поривів і радості.

Дорослий необхідний для виживання. Він обробляє дані і оцінює ймовірності, що дуже важливо для ефективної взаємодії з навколишнім світом. У нього власні проблеми і способи досягти задоволення. Наприклад, щоб перейти вулиці з сильним рухом, доведеться провести безліч миттєвих розрахунків швидкості автомобілів і людини; Дорослий буде стояти на тротуарі, поки уваги не покаже високу ймовірність безпечного досягнення протилежного боку.

У Батька дві основні функції. По-перше, він дозволяє дорослій людині вести себе як батько по відношенню до власних дітей, таким чином сприяючи збереженню людства. Його цінність в цьому відношенні підтверджується тим, що діти, які виросли сиротами, ставши дорослими, відчувають великі труднощі при вихованні власних дітей, ніж ті, хто виріс в сім'ї. По-друге, Батько робить багато наших реакції автоматичними, що зберігає енергію і час. Багато чого робиться так, "бо так прийнято". Це звільняє Дорослого від необхідності приймати тривіальні рішення, так що він може присвятити себе більш важливих справ, залишивши рутинні проблеми Батькові. Таким чином, всі три стани Я надзвичайно важливі для виживання. Втручання необхідно тільки тоді, коли порушено їх нормальне рівновагу. У звичайній ситуації кожен з них: Батько, Дорослий і Дитина - гідні рівної поваги і одно необхідні для плідної і насиченого життя.

Зрозуміти інших нам допомагає усвідомлення своєї особистості, її особливостей, аналіз вчинків і їх причин. Усвідомлено сприймати свою особистість нам допомагає спілкування.

Таким чином, основний принцип теорії ігор полягає в наступному: будь-яке спілкування (в порівнянні з його відсутністю) корисно і вигідно для людей.

Стверджуючи, що суспільне життя здебільшого складається з ігор, не хочемо цим сказати, ніби вони дуже забавні і їх учасники не відносяться до них серйозно. Вживання терміну "гра" по відношенню навіть до таких трагічних форм поведінки, як самогубства, алкоголізм, наркоманія, злочинність, шизофренія, не є безвідповідальністю і легковажністю. Суттєвою рисою ігор людей вважається не прояв нещирого характеру емоцій, а їх керованість. Це стає очевидним особливо в тих випадках, коли невгамовна прояв емоцій тягне за собою покарання. Гра може бути небезпечною для її учасників. Однак тільки порушення її правил загрожує соціальним осудом.

Ерік Берн до самої смерті вів активну психотерапевтичну практику. Його життя обірвалося на злеті наукової кар'єри, коли поряд з масовим визнанням стала танути настороженість колег, коли почалася активна і плідна діяльність заснованої ним Міжнародної асоціації ТА, з'явилися його послідовники у багатьох куточках світу. Він помер від серцевого нападу в 1970 р., не доживши півроку до свого шістдесятиріччя."Мистецтво життя полягає в тому, щоб йти по землі принцом, розкидаючи яблука на своєму шляху. Мистецтво вмирання полягає в тому, щоб доїсти своє власне яблуко і сказати:" Я задоволений, інше - вам, насолоджуйтеся в мою честь "

Список використаних джерел

1. Берн Е. Ігри, в які грають люди. Люди, які грають в ігри. Вид.: Університетська книга. М., 1998, 397с.

. Годфруа Ж. Що таке психологія: У 2-х т. Т.2. Вид.: Світ, М., 1992, 376 с.

. Введення в психологію За ред. А.В. Петровського, М.: Изд.: Академія, 1996,496 с.

. Степанов С.С. Психологія в особах. Вид.: ЕКСМО - Прес, 2001, 384 с.