МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Інститут права та психології

Кафедра психології, педагогіки і соціального управління

Тема курсової роботи:

Трансактний аналіз як теорія особистості, теорія соціальної взаємодії та аналітичного консультування

Виконав:

Матієшин Юрій Миколайович

Львів - 2014 р.

Зміст

Введення

. Трансактний аналіз як сучасний метод психотерапії

. Індивідуальна терапія трансактного аналізу

. Виявлення его-станів в груповій терапії трансактним аналізом, аналіз взаємодій, аналіз ігор

. Особливості трансактного аналізу

Висновки та рекомендації

Література

Введення

Сьогодні в нашій країні важко зустріти людину без проблем психологічної адаптації або ж психічних розладів. У кого не виявляється названих порушень, ті часто демонструють залежність від психічно активних речовин.

Життя суспільства сьогодні важко уявити без алкоголю і тютюну. Все більш владно заявляють про себе наркотики. «Коли у людини не виявляється психологічних проблем, психічної адаптації або залежностей від психічно активних речовин, важливо виміряти її інтелект. І якщо результати вимірювання інтелекту показують норму, можна говорити про людину, котра становить щасливе виключення з жорстких правил нашого буття», - так вважає професор, президент психотерапевтичної ліги В.В. Макаров [10, с.46].

Декілька поколінь людей в нашій країні жили в одній реальності - в реальності побудови комунізму. А комуністична ідеологія займалася індивідуальним вихованням людини в дусі колективізму.

Після руйнування цієї ідеології індивідуальний розвиток людини у нас в країні став нічийною територією. А тим часом ця територія повинна належати культурі. Психотерапія і становить значну частину культури.

Психотерапія, що включає в себе і психологічне консультування - це, з одного боку, світогляд і філософія життя, з іншого боку - набір практичних прийомів і технологій досягнень поставлених цілей. Все це призвело до підвищеного інтересу в нашій країні до різних психотерапевтичних напрямів, зокрема - до розробленого Е. Берном менш півстоліття тому трансактного аналізу, який сьогодні визнаний у всьому світі і бурхливо прогресує. Тому обрану мною тему курсової роботи «Трансактний аналіз як теорія особистості, теорія соціальної взаємодії та аналітичного консультування» вважаю актуальною для нашого часу.

Об'єктом даної роботи є теорія і практика сучасної психотерапії за допомогою трансактного аналізу.

Предметом є особливості трансактного аналізу в контексті психотерапевтичного впливу на особистість і міжособистісні відносини.

Мета роботи: розкрити можливості використання трансактного аналізу в консультуванні, показати його особливості та відмінності від інших методів психотерапії.

1. Трансактний аналіз як сучасний метод психотерапії

Друга половина сімдесятих та вісімдесяті роки відкрили трансактний аналіз. Ця світоглядна концепція в нашій країні прийшла з дисидентського руху.

Сьогодні трансактний аналіз являє собою один з класичних варіантів сучасного психоаналізу. Його розвиток ішов стрімко, адже перша згадка ідей трансактного аналізу належить до 1957 року [8].

Він розроблений як спеціальний метод групової психотерапії, де взаємодія індивідів аналізується з точки зору трьох основних станів "Я". А одиниця взаємодії була названа трансакцією.

Згідно концепції Берна, кожна людина являє собою сховище стереотипів, зумовлених специфікою виховання в самому широкому сенсі цього слова. І одночасно є в кожній людині щось таке, що штовхає її на спонтанні вчинки і дії, обумовлені дитячим «хочу» або «не хочу» (емоції, імпульси і т.д.). У реальному житті люди намагаються співвідносити «хочу» і «повинно», причому ті, кому це вдається зробити в найкращій мірі, більш гармонійно вписуються в навколишній світ. Вони постають перед оточуючими найчастіше розумними і процвітаючими людьми, можуть займати в житті хороше соціальне становище. Сукупність усталених стереотипів Е. Берн називає станом «Батько», а тверезого «вагаря», що порівнює «хочу - потрібно», - словом «Дорослий». А наші емоції та імпульси - «Дитиною». Так само, як і у З. Фрейда, структура особистості у Е. Берна трьохкомпонентна. У кожній людині дуже складним чином переплетені ці три стани: «Дорослого», «Батька», «Дитини» [1].

Спілкування з людьми (начальником на роботі, продавцем в магазині, другом, товаришем по службі і т.д.) може будуватися по-різному, залежно від психологічного стану людини, від теми спілкування і - що дуже важливо - від того, чи є взаємодія безкорисливою, або людина хоче чогось домогтися від свого співрозмовника. Треба враховувати, що при цьому включаються різні психологічні механізми, які викликають у людини домінування того чи іншого стану, кожен з яких користується своєю особливою «мовою» слів, жестів і вчинків.

При обміні трансакціями я сигналізую про те, що визнаю вас, а ви повертаєте це визнання. У мові трансактного аналізу будь-який акт визнання називається погладжуванням. Люди потребують погладжування для підтримки свого фізичного і психічного здоров'я.

Комунікація може бути ефективною в тому випадку, якщо вона ведеться одною і тому ж «мовою», тобто (за термінологією Е. Берна), коли «Дитина» розмовляє з «Дитиною», «Батько» з «Батьком», а «Дорослий» «Дорослим». Ажурна конструкція спілкування набуває хаотичні риси Вавилонської вежі, якщо один із співрозмовників говорить мовою «Батька», а інший - мовою «дитини» і т.д. [1].

Е. Берн вважав, що люди грають в різні ігри, якими заповнене, в основному, все життя людства. Найстрашнішою грою на Землі, за висловом самого Берна, є війна [1]. У зв'язку з цим дуже важливо відзначити, що групова психотерапія (за Е. Берном) повинна складатися на рівні «Дорослий - Дорослий». Мета полягає в тому, щоб навчитися виділяти стани «Дорослого» як у своїй власній свідомості і поведінці, так і в свідомості і поведінці інших людей, домагаючись спілкування на рівні «Дорослий - Дорослий» [1].

Такі трансакції, як ритуали, спільні заняття та розваги, спрямовані на досягнення певних цілей - структурування часу й отримання впливів від оточуючих. Це «чесні» [1, с.107] трансакції, які не передбачають маніпуляцію іншими. Ігри ж «нечесні» в самій своїй основі. Ігри - це серії прихованих трансакцій, що ведуть до певного, часто негативного результату, в якому зацікавлений той чи інший гравець.

Гра - це актуальна послідовність трансакцій, в результаті якої обидві сторони відчувають рекетні почуття (помилкові почуття) [12].

В основі трансакцій лежить так званий сценарій - генеральний план, модель якого намічається в ранні дитячі роки. Сценарій - це персональний план життя, вироблений як стратегія виживання.

По Берну, найважливіші рішення, що визначають ставлення до життя, приймаються в перші два-три роки, а більша частина сценаріїв засвоюється до шести років. Основними детермінантами сценаріїв є Дитячі стани «Его» її батьків, які впроваджуються у свідомість дитини за допомогою заборон. У той час як деякі заборони виражаються досить чітко, наприклад, «Не можна плакати на очах у всіх» або «Не можна бити тих, хто менше тебе», інші можуть лише матися на увазі. Наприклад, дитині, яку розпікають за відверті прояви почуттів, цілком може бути навіяно «не відчувай». Такі часто використовувані навіювання, як «ти ніколи нічого не доб'єшся», «нікому не можна вірити» або «від тебе тільки шкода» трансформуються зазвичай в наступні життєві сценарії: «я ніколи нікому не буду вірити», «я повинен стати сильним» і так далі.

Сценарії, в свою чергу, посилюють вплив нав'язаних заборон. Таким чином, коло замикається. Вибраний сценарій життя відповідає життєвої позиції. По Берну, сценарій проявляється в рухах, жестах, позах, манерах людини, а також важливу роль у створенні сценаріїв грають фантазії і чарівні казки, що запам'яталися з дитинства.

У роботі «Що ви говорите після того, як говорите «Здрастуйте» Берн пов'язує виліковування з повним розривом зі сценарієм і виробленням нового шляху розвитку [2].

Сучасний трансактний аналіз являє собою теорію особистості, теорію комунікацій, аналіз складних систем і організацій, теорію дитячого розвитку і теорію психопатології. У практичному застосуванні він представляє собою систему психотерапії, використовувану при лікуванні всіх видів психічних розладів, від повсякденних життєвих розладів до психозів, метод лікування окремих людей, подружніх пар, сімей і груп.

Міжнародна асоціація трансактного аналізу визначає його як теорію особистості і системну психотерапію з метою розвитку та зміни особистості [11].

Однією з важливих позитивних характеристик трансактного аналізу є його здатність і готовність інкорпорувати в себе ідеї і техніки інших напрямків, навіть тих, які змагаються з теоретичними основами трансактного аналізу [13].

Ось що пишуть Іан Стьюарт і Венн Джойнс у своїй книзі «Сучасний трансактний аналіз»: «... в результаті цього сучасний терапевт трансактного аналізу володіє великим, гнучким набором різних технік, які можна використовувати в залежності від потреб клієнта. Більшість практиків трансактного аналізу пройшли також підготовку в інших областях і привнесли накопичений досвід в терапію трансактного аналізу. Це об'єднання трансактного аналізу з гештальт-терапією, концепції і техніки, взяті з психоаналізу і короткочасної терапії, біоенергетики, нейролінгвістичного програмування, теорії систем, візуалізації та модифікації образу - Я, еріксонівської терапії, біхевіористської психології та багатьох інших областей залежно від освіти та інтересів терапевта. Незважаючи на все це, модель его-станів і теорія життєвого сценарію завжди лежать в основі організаційних принципів, якими керуються при використанні в рамках трансактного аналізу цих різноманітних технік і методик » [13].

У сучасному трансактному аналізі існують три школи, кожна з яких має свою власну теоретичну модель і відповідний набір терапевтичних технік.

Лише деякі терапевти трансактного аналізу належать в даний час тільки до якоїсь однієї і з цих трьох шкіл.

З точки зору класичної школи одне з важливих завдань для терапевта у тому, щоб дати клієнтові нові Батьківські послання.

Пет Кроссман запропонував «три пі» (три англійських слова, що починаються на букву "пі"), виконання яких повинен забезпечити терапевт для досягнення ефективного результату: дозвіл, захист і силу (владу) [7].

Боб та Мері Гулдінг висунули новий терапевтичний метод [7], який поєднує в собі теорію трансактного аналізу і техніку гештальт-терапії, розроблену Ф. Перлсом. Гулдінги внесли свій внесок в теорію Перлса в тому відношенні, що стали розглядати глухий кут як боротьбу між двома різними его-станами. У терапії дозвіл або вихід з глухого кута досягається за допомогою гештальт-терапії, відомої як «робота з двома стільцями». У цьому випадку клієнт уявляє собі, що на стільцях сидять різні частини самого себе, які борються один з одним, по черзі «стає» кожною з них, здійснюючи діалог з метою вирішення конфлікту. При цьому досить часто в процесі роботи на поверхню виходять пригнічені почуття його дитини [6].

Одна з переваг структурного аналізу полягає в тому, що члени групи дізнаються про співвідношення сил своїх станів его і можуть укладати контракти, метою яких буде досягнення рівноваги між станами его. Наприклад, похмура самокритична людина може отримати бажання підсилити в собі Природну Дитину і таким чином дозволити собі бути веселіше. У нашому суспільстві такі ситуації нерідкі серед чоловіків, так як вони тяжіють до стану сильних Дорослих і їм потрібно розвивати в собі Дбайливого Батька і уважніше ставитися до почуттів Природної Дитини. З іншого боку, жінки мають тенденцію надмірно розвивати в собі Дбайливого Батька, знижуючи тим самим роль Дорослого і перешкоджаючи прояву раціонального початку. Тим, кому в одному з станів его доводиться стикатися з сильним нехтуванням, може принести користь «репарентування» (перебатькування), орієнтований на трансактний аналіз метод лікування, розроблений Джекі Шиффом [12].

Деякі важливі досягнення сучасного трансактного аналізу лежать за межами кордонів будь-якої з їх трьох шкіл. Такими прикладами можуть служити Система Рекета Р. Ерскіна і М. Зальцман [13].

Томас Харріс у своїй книзі «Я благополучний - ти благополучний» описує чотири фіксованих емоційних установки чи життєвих позиції [7].

А головна мета занять в групах трансактного аналізу полягає в тому, щоб виробити у членів групи життєву позицію типу «Зі мною все добре, і з вами все добре» [7].

Вивчення національного менталітету дозволило В.В. Макарову описати життєві сценарії наших співвітчизників. В.В. Макаров виділяє три рівня екзистенційних установок: невдахи, середняки і удачники. Кожен рівень підрозділяється на три підрівня. Психотерапія по В.В. Макарову спрямована на перехід людини в число удачники або перехід всередині групи на більш високу ступінь [10].

Отже, розглянувши різні моделі трансактного аналізу, можна виділити спільні цілі в терапії трансактного аналізу. Короткострокова мета трансактного аналізу полягає в досягненні цілей, обумовлених в контрактах, довгострокова - в переписуванні сценаріїв життя.

. Індивідуальна терапія трансактного аналізу

психотерапія трансактний адаптація

Трансактний аналіз застосовується як у груповому, так і в індивідуальному консультуванні. Розглянемо конкретний приклад індивідуальної терапії трансактного аналізу в психологічному центрі «Особистість» [6].

Пацієнт - Раміль З., 22 роки. Скарги на проблеми з мовою, страх спілкування з іншими людьми, спазми в гортані, нестача повітря. Проблеми почалися з раннього віку. Мати - запальна, владна, дратівлива, своєю поведінкою прагне звернути на себе увагу оточуючих, спостерігаються часті афективні зриви. Батько за характером дуже м'який, безвольний, в питаннях виховання дітей цілком покладався на дружину. Старша сестра Раміля часто придушувала його, глузувала з його сором'язливості, з дозволу матері жорстоко карала його за найменші провини. Раміль відчував, що є небажаною дитиною, і ще більше замикався. Вперше відчув спазми в горлі і брак повітря, коли після чергового скандалу мати заявила: «Ти прокляття на нашому роду». Сестра часто обривала його, коли він намагався заперечувати, такими словами, як: «Ти дурень», «Що розумного ти можеш сказати».

В іграх з однолітками прагнув до лідерства або напівлідерства, але, приходячи додому, знову відчував владу сестри і замикався в собі. Вже навчаючись у школі, коли відповідав урок, відчув страх сказати щось не так, з'явилися спазми, став заїкатися.

З тих пір ці явища повторювалися щоразу, коли Раміль З. намагався вступити в діалог чи виступити на публіці.

Після бесіди з клієнтом, а сюди входить: первинне інтерв'ю, приєднання, збір інформації (загальноприйняті закономірності описані в книзі Р. Качунаса «Основи психологічного консультування» [8]), консультант визначає модель світу клієнта, його фіксовану установку, життєвий сценарій, куди входять: аналіз дитинства, казки, фантазії клієнта, дитячі враження, відносини з матір'ю та іншими парентальними фігурами, ранні рішення, заборони, дозволи.

Разом з Рамілем терапевт аналізує його ранні дитячі враження, зіставляє їх з його сьогоднішніми переживаннями і поведінкою, внаслідок чого у клієнта відбувається ряд катарсисів з усвідомленням і розумінням коренів своїх проблем.

Важливо також відзначити, що під час сеансів індивідуальної психотерапії застосовується недирективна еріксонівська терапія [3]. Йде робота з метафорами зміни, при цьому враховуються інтереси клієнта, його професія, хобі, навички. Застосовуючи метафори, терапевт використовує мовні звороти клієнта, його слова. З самого початку психотерапевт прагне укласти з клієнтом контракт Дорослого типу, враховуючи об'єктивні потреби клієнта.

Терапевт: Що Ви хочете для себе?

Р.З.: Хочу позбутися страхів, любити життя, вільно висловлювати свої думки, потреби, бажання і вміти їх реалізовувати.

Терапевт: Що треба для цього зробити?

Р.З.: Дозволити собі це робити.

Терапевт: Що Ви хочете від себе?

Р.З.: Прийняти світ таким як він є, бути рівноправним членом суспільства.

Терапевт: Що Ви очікуєте від терапевта?

Р.З.: Співпраці, компетентних рекомендацій.

Це, по суті, контракт між Дорослим і Дорослим. І психотерапевт, і клієнт знають, заради чого вони працюють і ясно уявляють собі, яким чином має змінитися клієнт.

Наступним етапом роботи буде аналіз життєвого сценарію Раміля З.

В.В. Макаров вніс до трансактного аналізу свою модель формування життєвого сценарію, який метафорично представлений у вигляді дерева.

Після побудови «дерева Макарова», корисним способом концептуалізації станів его є складання діаграм [10].

Психотерапевт просить клієнта скласти егограму, ідея якої полягає в тому, щоб намалювати стовпчик над назвою кожного его-стану. Висота стовпчика вказує на те, скільки часу людина знаходиться в кожній функціональній частині.



ЕГОГРАМА Раміля З.

Де, КБ - контролюючий Батько;

ВБ - виховуючий Батько;

Д - Дорослий;

СД - спонтанна Дитина;

АД - адаптована Дитина

Висота кожного стовпчика говорить про відносний час, який Раміль проводить в цій частині его-стану протягом доби. Точна висота кожного стовпчика не так вже й важлива. Головне відносна висота кожного стовпчика в порівнянні з іншими.

З егограми видно, що більшу частину часу Раміль З. знаходиться в станах Дорослого і адаптованої Дитини. І рідко знаходиться в стані виховуючого Батька і ще рідше у стані спонтанної Дитини. Тут терапевт дає рекомендацію - збільшити поведінку спонтанної Дитини. Коли один его-стан збільшується за інтенсивністю, інший або інші повинні зменшуватися з метою компенсації. Зміна у розподілі психічної енергії відбувається таким чином, що загальна кількість енергії залишається константною [4].

У даному випадку зміст его-стану Дитина приймається за зміст Дорослий, тоді вважається, що Дорослий контамінований.

При контамінації Дитиною у Раміля З. відбувається затуманення дорослого мислення помилками з дитинства. Вони являють собою фантазії, прийняті за реальну дійсність. Коли він чує, що люди за його спиною сміються, він думає: «Вони сміються з мене!».

У цей момент він програє один випадок зі свого раннього дитинства, коли він, не замислюючись, вирішив: «Я гірше за інших. Всі знають в чому, крім мене. Але ніхто мені про це не скаже».

Він не усвідомлює, що це програвання ситуації. При контамінації Раміль помилково приймає цю дитячу ситуацію за реальну дійсність.

Терапевт пояснює йому, що якщо навіть люди сміялися над тобою, можна вийти з контамінації, усвідомивши таке: «Ну і що? Якщо вони хочуть сміятися наді мною, це їх справа. Я все одно О’кей.».

Надалі терапевт рекомендує Рамілю робити наступну вправу.

Розслабтеся, вдихніть і протягом деякого часу оглядайте кімнату, в якій ви знаходитеся. Для того, щоб допомогти собі увійти в Дорослого, сядьте на стільці строго вертикально. Ноги поставте щільно на підлогу. Візьміть аркуш паперу і напишіть заголовок: «Я людина, яка...» Кожен варіант закінченого вами речення перевірте щодо того, чи є він відображенням реальної дійсності або контамінацією Дитини. Виділіть контаміновані Дитиною слова і використайте слова Дорослого.

Раміль З. «Я людина, яка не вміє ладити з людьми», це речення можна переробити і написати «Я розумний і доброзичливий чоловік і я цілком здатний ладити з людьми» і т.д.

Для аналізу сценарію в Центрі «Особистість» також застосовують сценарну матрицю Клода Стейнера, яка вважається однією з центральних моделей в трансактному аналізі [6].

Аналізуючи сценарій Раміля З. по «дереву Макарова» і сценарній матриці, можна помітити, що життєвий сценарій відбувається через батьківські послання, накази. Батьківська директива, заборона другого рівня по Гулдінгу, проявляється при взаємодії Дитячого его Батьків або парентальної фігури (в даному випадку сестри) та Дитячого его Дитини, і є більш деструктивним [15].

У відповідь на послання матері, яке є несвідомим «Не будь близький до інших людей», дитина приймає патологічне рішення: «Я ніколи не буду близький з людьми», «Я не буду вірити жодній людині». Не отримуючи близькості в сім'ї, він вирішує, що «немає сенсу вступати в близькі відносини з іншими людьми». Дитиною він вирішив наступне: «Зі мною щось не так». У дитинстві Раміль часто ідентифікував себе з казкою про «Коника-горбунка», і фантазував про те, як зробити життя як у казці. Головна проблема полягає в тому, що казка змушує вірити в те, що для того, щоб стати щасливим, необхідно спочатку неабияк постраждати.

Все це психотерапевт пояснює клієнту, щоб відбулося осмислення і вихід зі сценарію. Частина роботи з виходу зі сценарію полягає у відмові від віри в казковий (ідеальний) світ. Для цього потрібно почати використовувати для вирішення проблем потенціал нашого Дорослого і домагатися задоволення наших потреб в нашому далеко неідеальному світі, але все ж прекрасному і радісному.

З аналізу сценарію видно, що Раміль вибрав життєву установку невдахи, тобто «Я неблагополучний - Ви благополучні» і весь свій сценарій він підлаштовує під цю позицію. Він недостатньо впевнений у собі, не претендує на успіх, схильний до стресів, часто хворіє. Завдання терапевта допомогти усвідомити цю позицію і вивести її на більш високу ступінь успішності. Теоретично зміни відбуваються, коли впроваджена в Дитину інформація стає усвідомленою і доступною для Дорослого.

На противагу батьківським драйверам поведінки «Будь кращим!» психотерапевт дає дозвіл - «Ти і так досить гарний», «Відкрито говори про свої бажання!», «Роби це!».

У процесі психотерапії відбувається усвідомлення власних патернів сценарію, здійснюється контроль Дорослого над своєю поведінкою і руйнування цих патернів, тобто вихід зі сценарію і автономія.

Для закріплення результату терапевт використовує пророцтва самореалізації [4]. Пророцтва самореалізації - це один з варіантів конструювання майбутнього. Для їх закріплення Рамілю З. і проведена техніка НЛП оформлення бажаного результату, і було рекомендовано вести щоденник майбутнього, куди б записувалися ті події, які мають статися, а також зобов'язання, обумовлені в контракті.

За два тижні терапії у Раміля З. намітилося помітне поліпшення, спазми стали все рідше, через місяць майже зникли. Сам пацієнт говорить, що усвідомлення власного сценарію і прагнення вийти з нього, подіяло на нього дивним чином, і він може сказати, що став зовсім іншою людиною. Він пішов з сім'ї батьків, став налагоджувати своє особисте життя, став більш вільно спілкуватися з іншими людьми.

Тут ми бачимо, як терапія трансактного аналізу сприяла зростанню особистості, підтримала самоповагу і дала свободу вибору клієнта.

. Виявлення его-станів в груповій терапії трансактним аналізом, аналіз взаємодій, аналіз ігор

Перший крок керівника групи в терапії трансактним аналізом полягає в тому, щоб допомогти учасникам занять навчитися розрізняти способи поведінки Батька, Дитини і Дорослого. Щоб допомогти членам групи навчитися контролювати внутрішні психічні процеси в стресових ситуаціях використовується структурний аналіз.

Оскільки кожному его-стану притаманний певний патерн почуттів, переживань і поведінки, для полегшення роботи в групі можна скласти таблицю чинників «его-станів». Це допомагає пацієнтам швидше навчитися розрізняти свої его-стани.

Керівник групи для діагностики станів его може застосовувати прийоми, взяті з гештальт-терапії, наприклад, метод «порожніх стільців» - учасник повинен «розсадити» все стани его по стільцях і закликати їх до взаємодії [4, 5]. При використанні іншого прийому, відомого як «репетиція сценарію», два або більше учасників розігрують сценку, яка ілюструє якусь проблему, важливу принаймні для одного з них. Тим часом одні члени групи стоять поруч і грають роль Батька, інші Дитину, а треті роблять зауваження як Дорослі.

Наведемо приклад такої вправи. Її мета - отримати практику у діагностиці станів его.

Отже, дійові особи: мати, батько, дочка одинадцяти років.

Дочка (мрійливо): У Галки батьки на тиждень виїжджають. Вони з братом цілий тиждень одні будуть, від батьків відпочинуть... (Дитина).

Мати (поперхнувшись): Від батьків? Відпочинуть? (Батько).

Дочка: Ну так! Це ж так здорово - пожити самим. Їм залишать їжу, а що ще треба? (Дитина).

Батько (випередивши дружину): Ти б теж хотіла пожити одна? (Дорослий).

Мати: Як - одна?

Дочка: А що? Я впораюся (Дитина).

Батько: От і добре. (Звертається до дружини): Мені якраз сьогодні запропонували недорогий тур на два тижні для нас з тобою. Поїхали? Я вже три роки у відпустці не був (Дорослий).

Мати (включившись): Знаєш, я подумала зараз, що ти права. Нам, напевно, і правда треба один від одного трохи відпочити... (Дорослий - Дорослій).

Можна зіграти всі п'ять станів его особистості.

Наприклад: Студентка обговорює свою сусідку по кімнаті в гуртожитку: «Це дурна, безвідповідальна, легковажна дівчисько (Критичний Батько). Мені доводиться замість своїх проблем займатися її справами (Дбайливий Батько). Іноді мені це здається просто дурним (Дорослий), але я ж повинна допомагати іншим, мене ж мама цьому вчила (Адаптована Дитина). Однак інший раз мені так хочеться їй сказати, щоб вона від мене відчепилися (Вільна Дитина)» [4].

З наведених прикладів видно, що діагноз станів его є початковим етапом аналізу взаємодій. Дія починається, коли дві людини виявляються разом. Его 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 з'явитися.

Взаємодія складається з стимулу з боку однієї людини і відповідної реакції іншої. Багато взаємодії прості та безпосередні, наприклад:

Начальник: Котра година? (Стимул).

Секретарка: Чотири години. (Реакція).

Відповідь може виходити від інших станів его, і тоді становище змінюється.

Питання: Котра година?

Відповідь: У вас не в порядку годинник?

Ця відповідь може призвести до конфлікту, і тоді секретарці не вдасться зберегти свою посаду.

Якщо ж начальник почне відповідати, як Дитина, то розмова може продовжуватися як завгодно. Наприклад:

Начальник: Знаєте, я забув годинник вдома.

Секретарка: Ну і розсіяний ж Ви.

Начальник: Я так поспішав.

Як видно з попереднього прикладу, поведінка людей не завжди відповідає їх суспільному положенню. На соціальному рівні начальник залишається начальником, але психологічно він може бути маленьким хлопчиком чи партнером у грі. Взаємодії можуть приймати ще більш складний і прихований характер, ніж у попередньому прикладі, і багато хто з нас може пригадати ситуації, в яких людина веде розмову на одному рівні і водночас - прихована взаємодія на іншому, наприклад:

Соціальний рівень:

Продавець: «Ця річ хороша, але буде для вас занадто дорога!».

Покупець: «Це саме те, що мені потрібно!».

Психологічний рівень:

Продавець: «У тебе грошей не вистачить на таку річ!».

Покупець: «Ось її-то я і візьму!».

Такі приховані взаємодії на подвійному рівні породжують ігри. Іграм завжди притаманне ігнорування на психологічному рівні. На соціальному рівні гравці сприймають гру як обмін інтенсивними погладжуваннями. Ігри займають більшу частину в структуруванні часу. Ігри звичайно є найближчим несвідомим, а коли усвідомлюються, то руйнуються. Ігри завжди нечесні, вони включають в себе взаємодії, містять слабинку, пастку, відповідь, удар, розплату, винагороду.

Найбільш добре гри розпізнаються в психотерапевтичних ситуаціях, при індивідуальній і особливо груповій психотерапії. Керівник групи допомагає розпізнати гру і припинити її, зазначаючи при цьому психологічну чи соціальну користь даної гри для всіх членів групи.

Розглянемо одну з відомих ігор, розіграних в терапевтичній групі під назвою «Чому б вам не?...» - «Так, але...» [11, с.278].

Іван: Не знаю, як мені закінчити вчасно контрольну за цей семестр?

Маша: Чому б тобі не почати її сьогодні ж ввечері?

Іван: Так, але я не спав вчора всю ніч.

Маша: Чому тобі не почати тоді завтра?

Іван: Так, але мені треба йти в хімічну лабораторію.

Маша: Чому тобі не виконати її в кінці тижня?

Іван: Так, але я повинен відвідати сім'ю.

Маша: Чому б тобі не попросити у викладача відстрочки?

Іван: Так, але він вже сказав: «Винятків не буде».

Зазвичай гра завершується мовчанням, коли всі учасники здаються, Іван виграє.

Він робить запит як Дорослий, але відкидає всі пропозиції, подібно маленькому хлопчикові.

Його Дитина вводить в оману Батьків, інших членів групи, змушуючи їх на прихованому психологічному рівні приділяти йому увагу. У цьому і полягає його виграш. Терапевт показав, як припинити гру і нейтралізувати його Дитину. Для цього не потрібно давати поради і не ставати на позицію Батька. Тоді бесіда буде протікати таким чином:

Іван: Не знаю, як мені закінчити вчасно контрольну за цей семестр?

Маша: Так. Це проблема складна. І що ж ти збираєшся робити?

Іван: Не знаю, я ж не спав вчора всю ніч.

Маша: Так, це дуже погано!

Іван: Що ти мені порадиш?

Маша: Ніяк не збагну!

Оскільки ігри грунтуються на рішеннях раннього дитинства, від них можна відучити, і клієнт може прийняти інше рішення. Можна або повністю відмовитися від гри, або замінити її іншою грою, менш шкідливою.

Коли на наступному сеансі Іван спробував наново розпочати «Чому б Вам не?...» - «Так, але...», психотерапевт здивував його своєю реакцією.

Іван: Я ніяк не можу вчасно прийти на лекцію.

Психотерапевт: Але ж у Вас є і цікаві проблеми, чи не так?

Таким чином, керівник групи відмовився вступити з Іваном у гру і дав йому зрозуміти, що він міг би знайти якийсь інший спосіб спілкування з людьми. Це поставило під загрозу рішення Івана, і коли він остаточно розлучився з «Чому б Вам не?...» - «Так, але...», його особистість вже змінилася.

. Особливості трансактного аналізу

Щоб зрозуміти, що таке трансактний аналіз і чим він відрізняється від інших методів, потрібно познайомитися з його основними філософськими ідеями.

Перший принцип трансактного аналізу полягає в тому, що всі люди - хороші (О’кей). Він означає: ти і я, ми обидва маємо цінність, значення і гідність як люди.

 Я приймаю себе таким, який я є, а тебе - таким, який ти є;

 Часом мені може не подобається твоя поведінка. Але я НЕ ототожнюю твою поведінка з тобою. Ти - ОК, хоча твоя поведінка іноді може бути не ОК [8, с.165].

Другий принцип трансактного аналізу: кожна людина має здатність думати. Отже, на кожному лежить відповідальність за прийняття рішення про те, чого він хоче від життя. Людина відповідальна за свої дії, за свої не-дії та за результат своїх дій і своїх не-дій [8]. Люди також здатні усвідомлювати свої дії та дії інших людей і щось робити для зміни. Ерік Берн був переконаний, що кожен клієнт може змінитися, якщо має ресурси, інформацію та підтримку. Інформацію та підтримку клієнту дає психотерапевт. Ресурси у кожного клієнта є завжди, оскільки кожна людина володіє фізисом (physis) - життєвою, природною енергією, що спонукає до розвитку, росту, одужання та вдосконалення [9]. Будь-яка людина зберігає свій фізис в протягом життя, тому надія на вилікування і розвиток має бути навіть у найважчих випадках.

Третій принцип трансактного аналізу: людина може змінювати поведінку і ситуації, які її не влаштовують, і свої раніше прийняті рішення, в тому числі і ті, які вона прийняла до того, як почала говорити.

У дорослому житті люди продовжують неусвідомлено використовувати ці поведінки і виконувати свої ранні рішення. Людина неусвідомлено використовує свої дитячі рішення майже завжди. І особливо в моменти вибору. Людина вибирає дружину/чоловіка, вибудовує свій бізнес, будує відносини з колегами та друзями і навіть хворіє, виходячи зі своїх дитячих рішень. І якщо в дитинстві це було необхідно для виживання, то у дорослому житті часто призводить до неефективного та навіть хворобливого результату. Люди поводяться так, ніби у них немає вибору і їх поведінка і реакції є єдино можливими і природними [12, с.67].

Саме людина несе відповідальність за свою поведінку, почуття і рішення. А значить, вона ж може їх змінювати. Це справедливо і для дитячих рішень. Якщо деякі з дитячих рішень про себе, інших людей і світ у дорослому житті призводять до небажаних наслідків, людина може їх змінити і сформувати інші, більш сприятливі.

З цих ідей випливають такі два основних практичних принципи трансактного аналізу [13, 14]:

1. Контрактний метод. Він виходить з того, що пацієнт і терапевт знаходяться в рівному положенні. Оскільки обидва беруть участь в процесі зміни, необхідно чітко уявляти частку участі кожного в цій задачі, тому фахівець і клієнт укладають контракт. Він визначає частку відповідальності, яку бере на себе кожна сторона.

2. Принцип відкритої комунікації. Згідно з цим принципом, терапевт і пацієнт говорять на простій мові звичайними словами. Це означає, що клієнт може читати літературу з аналізу. І більше того, чим більше він поінформований в теорії, тим більший результат може бути досягнутий в терапії. У практиці трансактного аналізу записи терапевта доступні для клієнта. Коли терапевт використовує надмірно багато термінології, незрозумілої клієнту, вважається, що цим він прагне захиститися від власної невпевненості, власних проблем.

Трансактний аналіз, як і вся теорія психотерапії та консультування, має свої обмеження. Іноді мова трансактного аналізу відривається від теорії, що призвело до того, що трансактний аналіз сприймається часом не надто серйозно, але його ефективність доводиться багатьма даними. Як і інші теорії трансактний аналіз не завжди може протистояти невмілому аналізу дилетантів або фахівцям, які надмірно користуються своєю владою.

Трансактний аналіз - це групова та індивідуальна робота, пов'язана зі словом, емоціями і почуттями. Зазвичай терапевти рекомендують поєднувати обидва способи. Із самих перших сеансів клієнт укладає з терапевтом усний «контракт на зміну», в якому визначаються цілі роботи та шляхи їх досягнення. У ході терапії контракт може бути змінений.

За допомогою терапевта клієнт пізнає структуру своєї особистості, вчиться розпізнавати за зовнішніми ознаками, в яких станах «я» він найчастіше буває і як це позначається на його поведінці та спілкуванні. Терапія допомагає клієнту змінитися - знову знайти в собі Природну Дитину, зміцнити позиції втомленого від боротьби Батька, навчитися вирішувати свої проблеми з позиції Дорослого і відновити впевненість у собі і в своїх силах. Робота зазвичай триває недовго: завдання транзактного аналітика - звільнити клієнта від проблем якомога швидше.

У той же самий час короткочасна терапія не є єдиним підходом у трансактному аналізі. Для вирішення цілого ряду проблем клієнт і терапевт можуть іноді працювати на протязі тривалого проміжку часу, що також можливо в рамках теорії трансактного аналізу.

Серед психологічних підходів трансактний аналіз унікальний по глибині теорії та широкому діапазону застосування.

По-перше, трансактний аналіз - це теорія особистості, яка показує як люди «влаштовані» психологічно. Для цього використовується тричленна модель, відома як модель его-станів. Вона ж допомагає зрозуміти, як люди виражають свою індивідуальність в поведінці.

По-друге, трансактний аналіз включає в себе і теорію комунікації, яка використовується для аналізу взаємодій людей, аналізу систем і організацій.

По-третє, трансактний аналіз містить і теорію дитячого розвитку. Концепція сценарію життя пояснює, як в дитинстві відбувається утворення патернів (зразків) поведінки.

По-четверте, в рамках концепції сценарію життя трансактний аналіз пояснює, чому люди продовжують використовувати стратегію дитячої поведінки в дорослому житті навіть тоді, коли це призводить до саморуйнування і болючих результатів. Таким чином, трансактний аналіз є і теорією психопатології.

Найпоширеніша на сьогоднішній день область практичного застосування трансактного аналізу - аналіз і «терапія» організацій [12]. Існує навіть особливий напрямок аналізу - організаційний, який займається проблемами групової динаміки, розвитком персоналу організації, аналізом етапів розвитку організації, допомогою в подоланні криз і застоїв в організаціях, управлінням бізнес-процесами і т.д. Фахівці трансактного аналізу тут називаються оргконсультантами. Вони працюють у сфері бізнесу в якості запрошених, тобто зовнішніх, консультантів або є співробітниками департаментів розвитку людських ресурсів, служб персоналу організацій і фірм.

Трансактний аналіз є потужним інструментом при підготовці управлінських кадрів і в комунікаційному тренінгу. На сьогоднішній день у США і Західній Європі більшість бізнес-тренінгів створюється на основі трансактного аналізу.

Трансактний аналіз також широко використовується в індивідуальній, сімейній та групової психотерапії. Тут він використовується як системний метод при лікуванні всіх типів психологічних розладів (починаючи від повсякденних життєвих проблем і закінчуючи психозами).

Висновки та рекомендації

У висновку хочеться сказати, що трансактний аналіз позитивний і оптимістичний. Він спрямований на те, щоб дати учасникам можливість приймати самостійні рішення. Трансактний аналіз має вельми широкий спектр застосування, про що свідчить його використання в групах як здорових індивідів, так і людей з емоційними розладами. Трансактний аналіз програмований. Він базується на кількох філософських посилках, які включають в себе висловлювання про людей, життя і цілі зміни.

Цими філософськими посилками є:

всі люди - «О’кей»;

кожна людина має здатність думати;

всі люди визначають свою долю, і ці рішення можуть бути змінені.

В даний час трансактний аналіз є цілком логічно завершеною концептуально. системою. У цьому плані він може ефективно використовуватися практично у будь-якій галузі, в якій люди взаємодіють з іншими людьми.

Трансактний аналіз різним чином застосовується в освіті та організаціях, причому кожне застосування має свої власні характерні риси і принципи.

В організаціях та освіті практик виступає скоріше в ролі помічника і тренера, ніж в ролі терапевта, при цьому він буде частіше пропонувати членам групи обговорити те, що відбувається, на соціальному, а не на психологічному рівні. Передбачається, що організації, також як і індивідууми, можуть мати руйнівні або неефективні патерни поведінки, аналогічні сценарній поведінці будь-якої людини. При цьому вихід зі «сценарію організації» може спричинити за собою поліпшення ефективності організації в досягненні бажаних результатів. Завдяки знанню моделі его-станів можна в першу чергу покращити комунікацію і взаємодію між індивідуумами в організації. Наприклад, менеджери можуть усвідомити, що вони поводяться як Негативний Батько, в той час як їхні підлеглі реагують на них через Негативну Адаптовану Дитину, бунтуючи проти них або в усьому з ними погоджуючись. У цьому випадку для того, щоб підняти ефективність, як менеджерам, так і підлеглим необхідно активувати і більше використовувати свого Дорослого. За допомогою таких методів, як поліпшення освітленості і комфортабельності робочого місця, можна надихнути і заохотити Вільну Дитину, а, отже, і задоволеність в роботі.

Аналіз трансакцій також рекомендується застосовувати при підготовці персоналу, робота якого безпосередньо пов'язана з людьми - секретарі і продавці. У процесі навчання вони вчаться тому, як підтримувати рівну і приємну розмову з допомогою паралельних трансакцій або як не допустити можливого спору Батько - Дитина завдяки пересічній трансакції.

Аналіз патернів погладжувань застосовується при підвищенні мотивації до роботи. Це ж можна застосувати і в освіті. Навчання може стати ефективніше тоді, коли воно звернене до всіх трьох его-станів, при цьому необхідно не забувати про те, що Вільна Дитина є джерелом творчості і енергії особистості і її необхідно включати в процес навчання.

Студенти можуть грати в ігри типу: «Дурний»; «Ти не можеш мене змусити» або «Допоможи мені». Вчителі можуть грати в ігри: «Подивися, як я намагався», «Чому б тобі не...» або «Обвинувач» [7]. Тому знання аналізу ігор дозволяє студентам і викладачам уникати подібних непродуктивних взаємин і займатися безпосередньо процесом навчання і пізнання.

Отже, очевидно, що трансактний аналіз універсальний і доступний у всіх сферах життєдіяльності, і цілком закономірно, що концепція, запропонована Е. Берном і розвинена іншими авторами, є, безумовно, розумною і корисною.

Література

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э.Берн. - СПб.: Наука, 1992. - 304с.

2. Берн Э. Что вы говорите после того, как сказали «Здравствуйте» / Э.Берн. - М.: Просвещение, 1984. - 382с.

. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. - Киев: Родина, 1989. - 405с.

. Грановская Р.М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская. - Л.: Медицина, 1988. - 432с.

. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности / Л.П. Гримак. - М.: Политиздат, 1989. - 315с.

. Каган В.Е. Психотерапия для всех и для каждого / В.Е. Каган. - М.: ЭКСМО - Пресс, 1998. - 289с.

. Карвасарский Б.Д. Психотерапия / Б.Д. Карвасарский. - М.: Медицина, 1985. - 457с.

. Качунас Р. Основы психологического консультирования / Р. Качунас. - М.: Академический проект, 1999. - 362с.

. Литвак М.Е. Если хочешь быть счастливым / М.Е. Литвак. - Ростов н/Д.: Феникс, 2000. - 369с.

. Макаров В.В. Избранные лекции по психотерапии В.В. Макаров. - М.: Аспект Пресс, 1999. - 185с.

. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. - СПб.: Питер Ком, 1999. - 478с.

. Рогов Е.И. Психология человека / Е.И. Рогов. - М.: Владос, 1999. - 483с.

. Стьюарт И., Джоинс В. Современный транзактный анализ / И. Стьюарт, В. Джоинс. - Л.: Медицина, 1987. - 372с.

. Берн. Э. Трансактный анализ в группе. М, 1994.