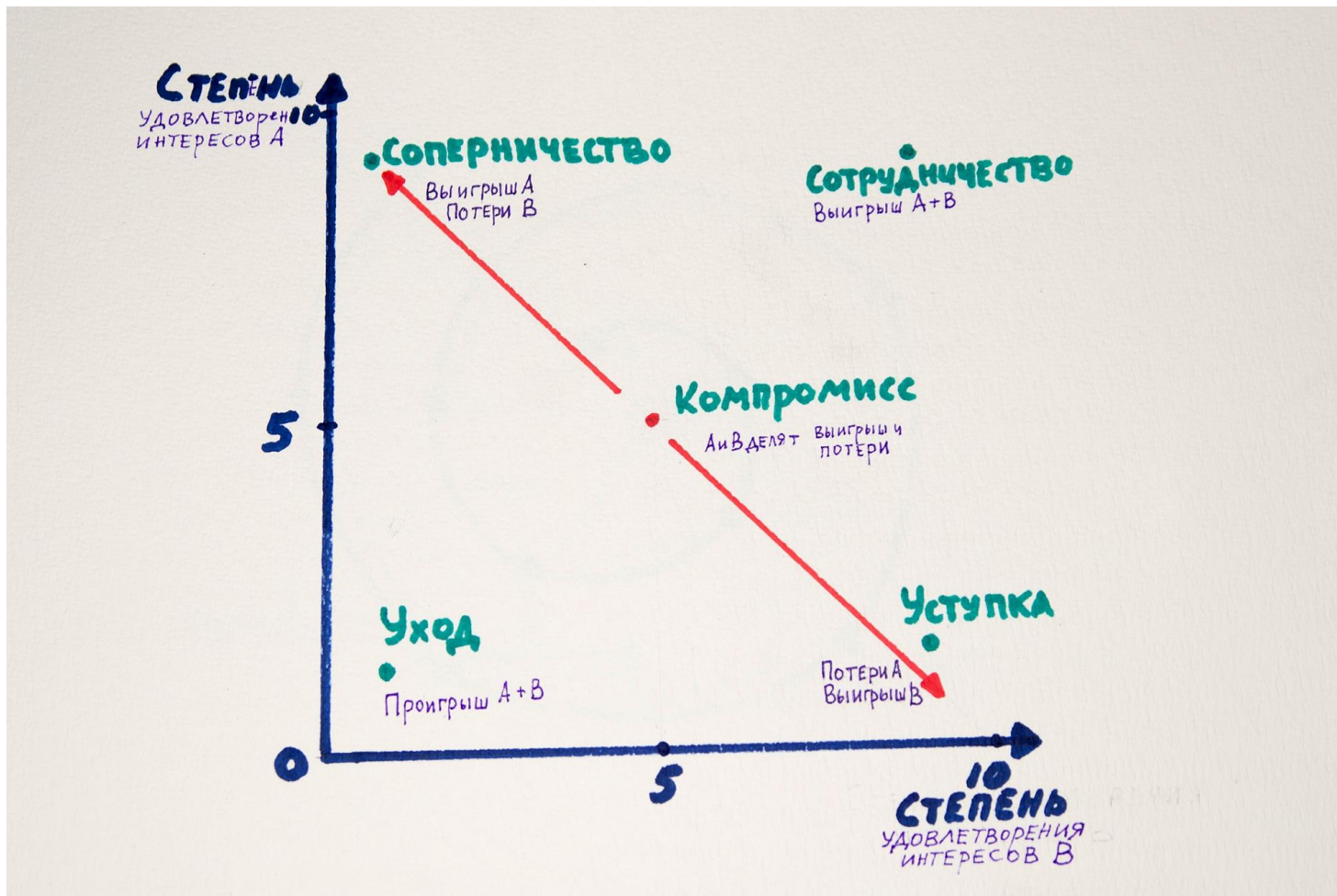


Лекция 4

Транзактный анализ

Стратегии поведения в конфликтной ситуации



**Иногда капитуляция – это
ВОЗМОЖНОСТЬ ОТДОХНУТЬ**



**Лучше пожертвовать частью, чем
потерять все**



Проигравший - небезопасен





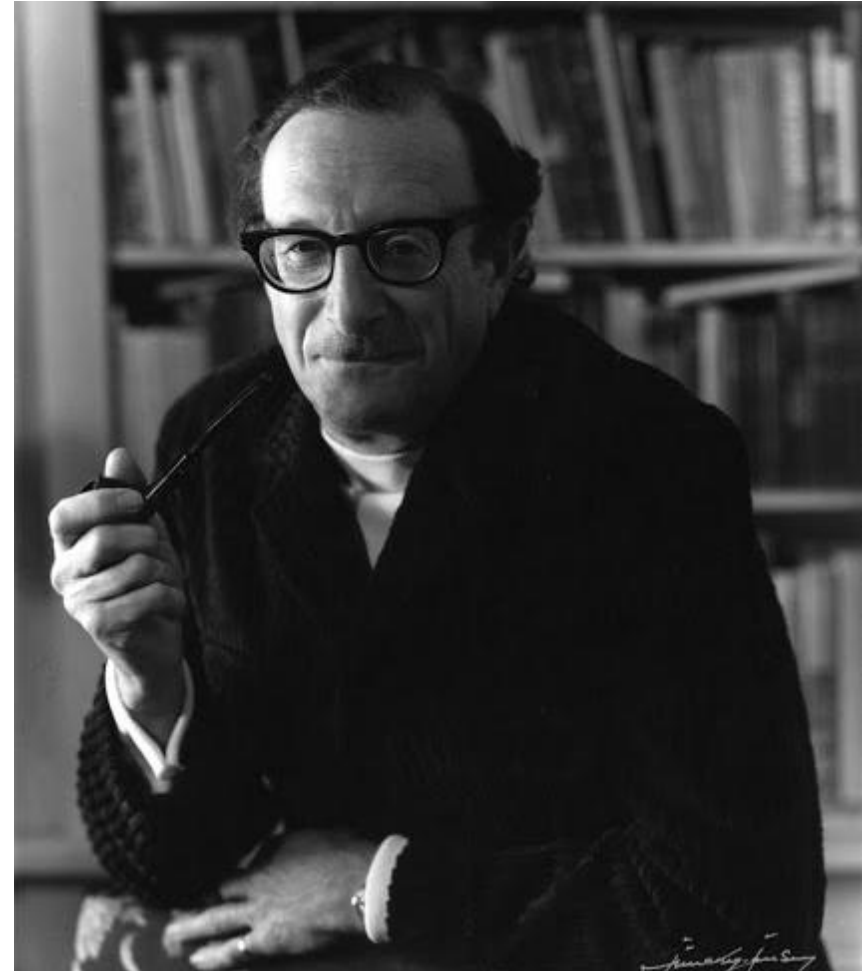


Создатель Транзактного анализа



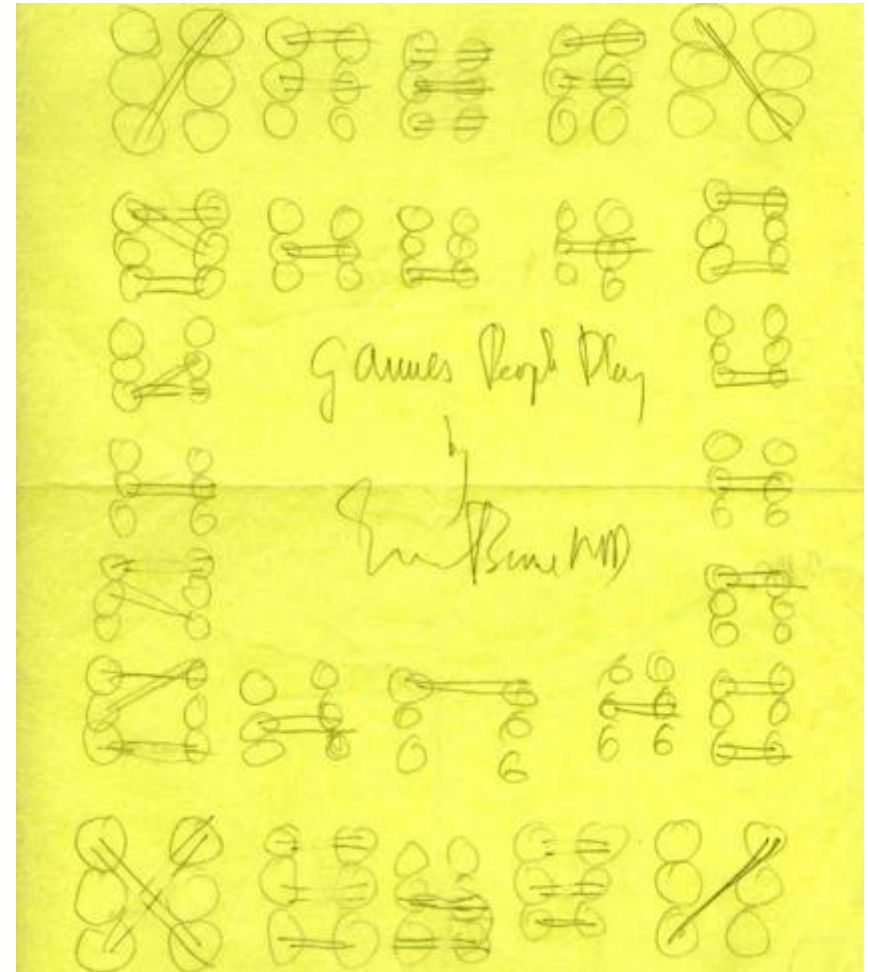
Транзактный анализ

- Создателем является американский психиатр Эрик Берн (Berne E.). Согласно его концепции, человек запрограммирован «ранними решениями» в отношении жизненной позиции. Он проживает свою жизнь по «сценарию», написанному при самом активном участии его близких, прежде всего родителей, принимает решения в настоящем, основанные на стереотипах, которые когда-то были необходимы для его психологического выживания, но теперь чаще всего бесполезны.



Цель психотерапевтического процесса

- Основная цель психотерапевтического процесса — реконструкция личности на основе пересмотра жизненных позиций, осознания непродуктивных стереотипов поведения, мешающих принятию адекватных настоящему моменту решений, формирование новой системы ценностей исходя из собственных потребностей и возможностей.



Структура личности

- Структура личности характеризуется наличием трех состояний «Я»: Родитель , Ребенок , Взрослый . Подчеркивается, что Я-состояния — это не роли, исполняемые людьми, а поведенческие стереотипы, провоцируемые актуальной ситуацией.

Родитель

- Это информация, полученная в детстве от родителей и других авторитетных лиц, это наставления, поучения, правила поведения, социальные нормы, запреты — информация из категории, как нужно и как нельзя вести себя в той или иной ситуации.
- С одной стороны, это набор полезных, проверенных временем правил, с другой — вместилище предрассудков и преубеждений.
- Родитель может выступать в виде Контролирующего Родителя (запреты, санкции) и Заботящегося Родителя (советы, поддержка, опека).
- Диагностировать состояние Родителя можно по таким высказываниям, как «я должен», «мне нельзя». К другим вербальным характеристикам относятся поучающие, оценивающие, поддерживающие или критические замечания типа «всегда», «никогда», «прекрати это», «ни за что на свете», «итак, запомни», «сколько раз я тебе говорил», «я бы на твоём месте», «милый мой», «бедняжка», «какой вздор».
- Физическим признаком Родителя является нахмуренный лоб, поджатые губы, качание головой, «грозный вид», «указующий перст» руки, постукивание ногой, руки на бедрах, руки, скрещенные на груди, вздохи, поглаживания другого по голове и т. п.

Родители



Взрослый

- Взрослое Я-состояние — это способность индивида объективно оценивать действительность по информации, полученной в результате собственного опыта, и на основе этого принимать независимые, адекватные ситуации решения.
- Если Родитель — Взрослый — это концепция жизни через мышление, основанная на сборе и обработке информации.
- В теории Фрейда (Freud S.) Взрослому соответствует «Я». Подобно тому как «Я» у Фрейда является ареной, на которой происходят баталии между вытесненными чувствами Оно и социальными запретами Сверх-Я, Взрослый у Берна играет роль арбитра между Родителем и Ребенком.
- Роль Взрослого сводится не к подавлению того и другого и возвышению над ними, а к изучению информации, записанной в Родителе и Ребенке.
- Анализируя эту информацию, Взрослый решает, какое поведение наиболее соответствует данным обстоятельствам, от каких стереотипов необходимо отказаться, а какие желательно включить
- Так, на вечеринке уместно поведение, диктуемое Детским Я-состоянием, а неуместно морализирование Родителя на тему аскетического образа жизни. Именно в этом ключе необходимо понимать девиз Т. а.: «Будь всегда Взрослым». К Взрослому пациенту обращается психотерапевт в процессе работы с ним.

Ребенок

- Ребенок — это эмоциональное начало в человеке, которое может проявляться в двух видах.
- Естественный Ребенок включает в себя все импульсы, присущие ребенку: доверчивость, нежность, непосредственность, любопытство, творческую увлеченность, изобретательность. Благодаря этим чертам Естественный Ребенок приобретает большую ценность, независимо от возраста человека: он придает человеку обаяние и теплоту. Однако Естественный Ребенок не только обаятелен, но и капризен, обидчив, легкомыслен, снисходителен к себе, эгоцентричен, упрям и агрессивен.
- Адаптированный Ребенок — это та часть личности, которая, желая быть принятой родителями и боясь отвержения, не позволяет себе поведения, не соответствующего их ожиданиям и требованиям. Для Адаптированного Ребенка характерна повышенная зависимость, неуверенность, особенно при общении со значимыми лицами, робость, стыдливость.
- Разновидностью Адаптированного Ребенка является Бунтующий (против Родителя) Ребенок, иррационально отрицающий авторитеты, нормы, нарушающий дисциплину.
- Ребенок диагностируется в Т. а. на основании высказываний, выражающих чувства, желания, опасения: «я хочу», «я не хочу», «я боюсь», «меня злит», «я ненавижу», «мне все равно», «какое мне дело».
- К невербальным характеристикам относятся дрожащие губы, слезы, «надутый вид», потупленный взор, хныкающий голос, пожимание плечами, размахивание руками, выражение восторга.

Ребенок

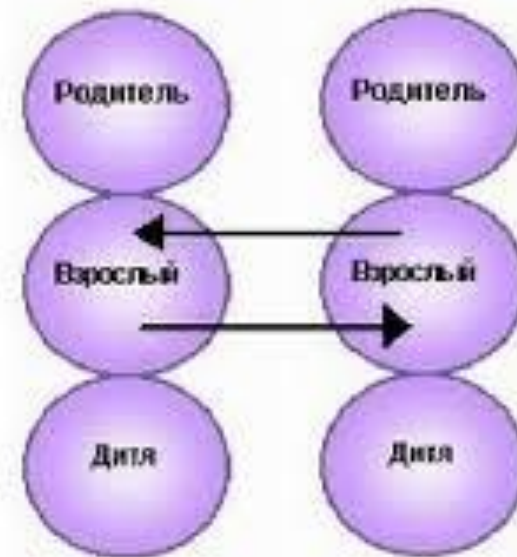


Трансактный анализ Берне

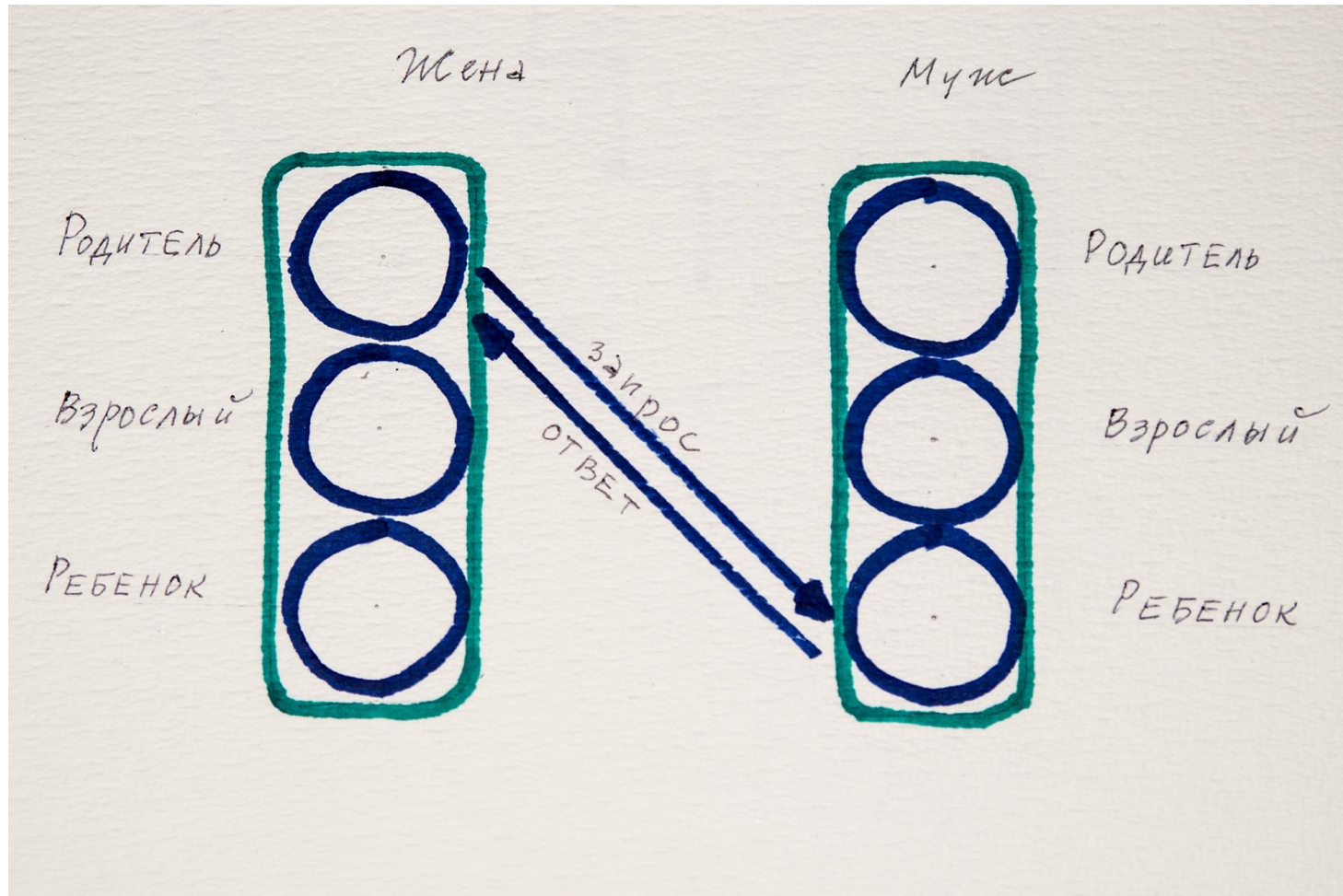
- Позиция «родителя» - взвешивающая, определяющая, руководящая инстанция. Критика, оценка, контроль, дача указаний, но и забота, опека, кормление.
- Позиция «взрослого» – самостоятельная, открытая и уверенная в себе инстанция, которая в меняющихся обстоятельствах в состоянии выбрать подходящую позицию, роль или образ поведения. Рациональность, выгода. Независимость без вызова или упрямства. Гибкость, стремление к равенству. Сбор и анализ информации перед принятием решения.
- Позиция «ребенка» – то есть нуждающаяся в руководстве, несамостоятельная, сильно импульсивная инстанция. Ориентация на принцип удовольствия: получить то, что хочет. Безответственность, беспечность, сиюминутность. Легко пугается, но может быть необдуманно храбрым, доверчивым. Игривость, свобода от диктата.

Дополнительные транзакции

- Единицей общения является транзакция, состоящая из стимула и ответа.
- Различают дополнительные, треугольные и перекрестные транзакции.
- Дополнительными называются транзакции, соответствующие ожиданиям контактирующих людей и отвечающие здоровым человеческим отношениям.
- Такие взаимодействия не конфликтногенны и могут продолжаться неограниченное время. Стимул и ответная реакция при таком взаимодействии изображаются параллельными линиями.



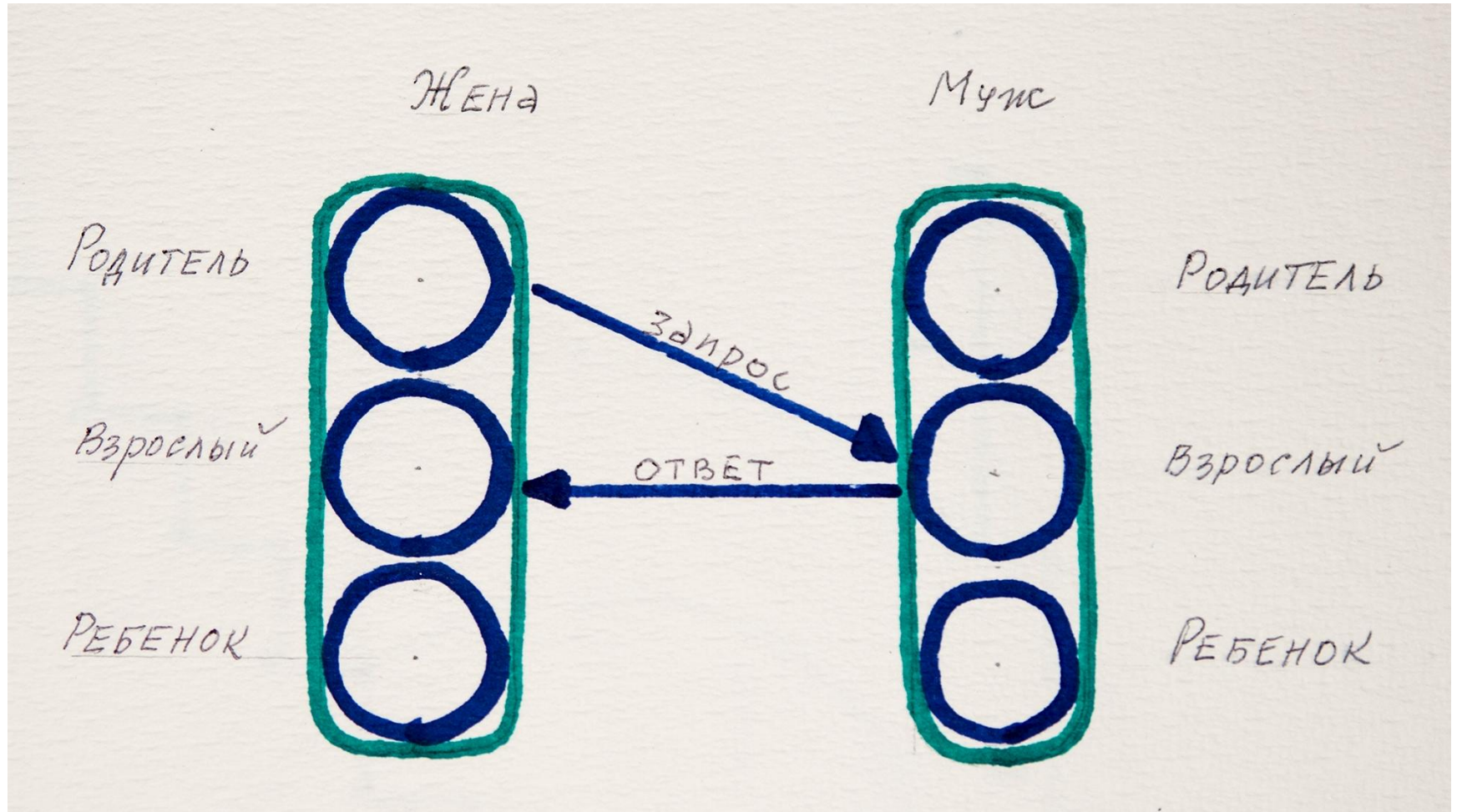
Комплементарные (дополнительные) трансакции



Принцип амортизации

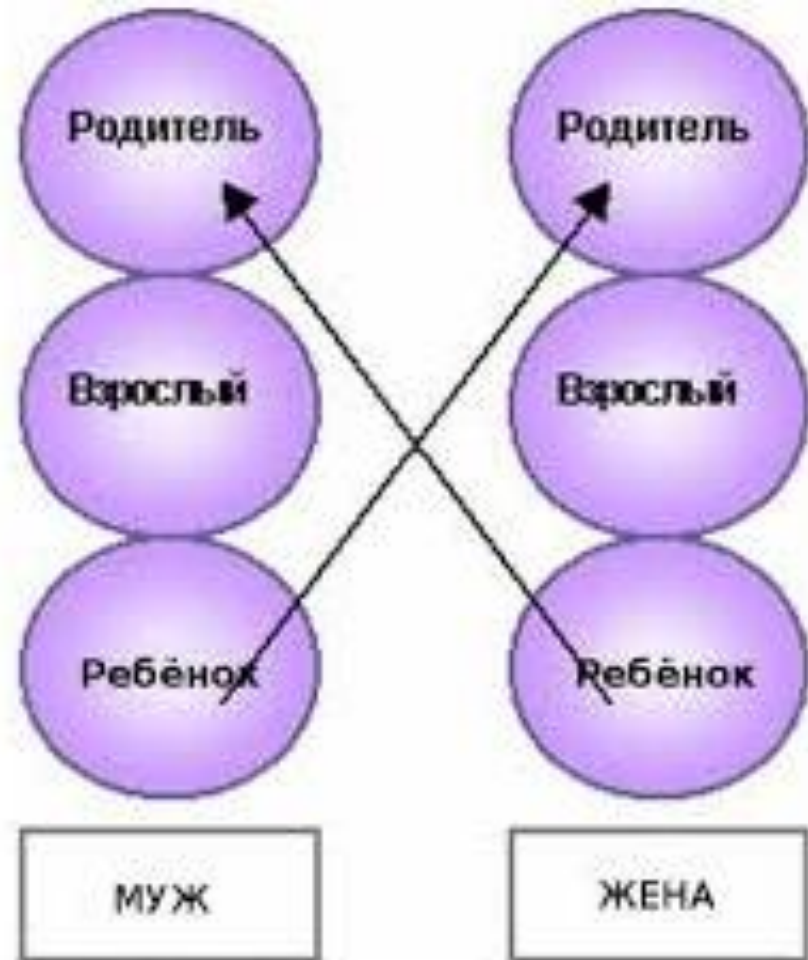
- В основе принципа амортизации лежит умение определить направление вектора стимула и в строго обратном направлении дать ответ.
- А затем задается деловой вопрос. При этом стимулируется мышление партнера по общению, и он становится в позицию Взрослого.
- Задача - вывести во взрослую позицию своего партнера по общению. Чаще всего это приходится делать по службе, когда получаешь от начальника категорическое распоряжение выполнить задание, которое не представляется возможным. Оно обычно идет по линии Р-Д. Первый ход - амортизация, или подстройка под клиента
Начальник: Сделайте это немедленно! (Р-

Треугольные трансакции

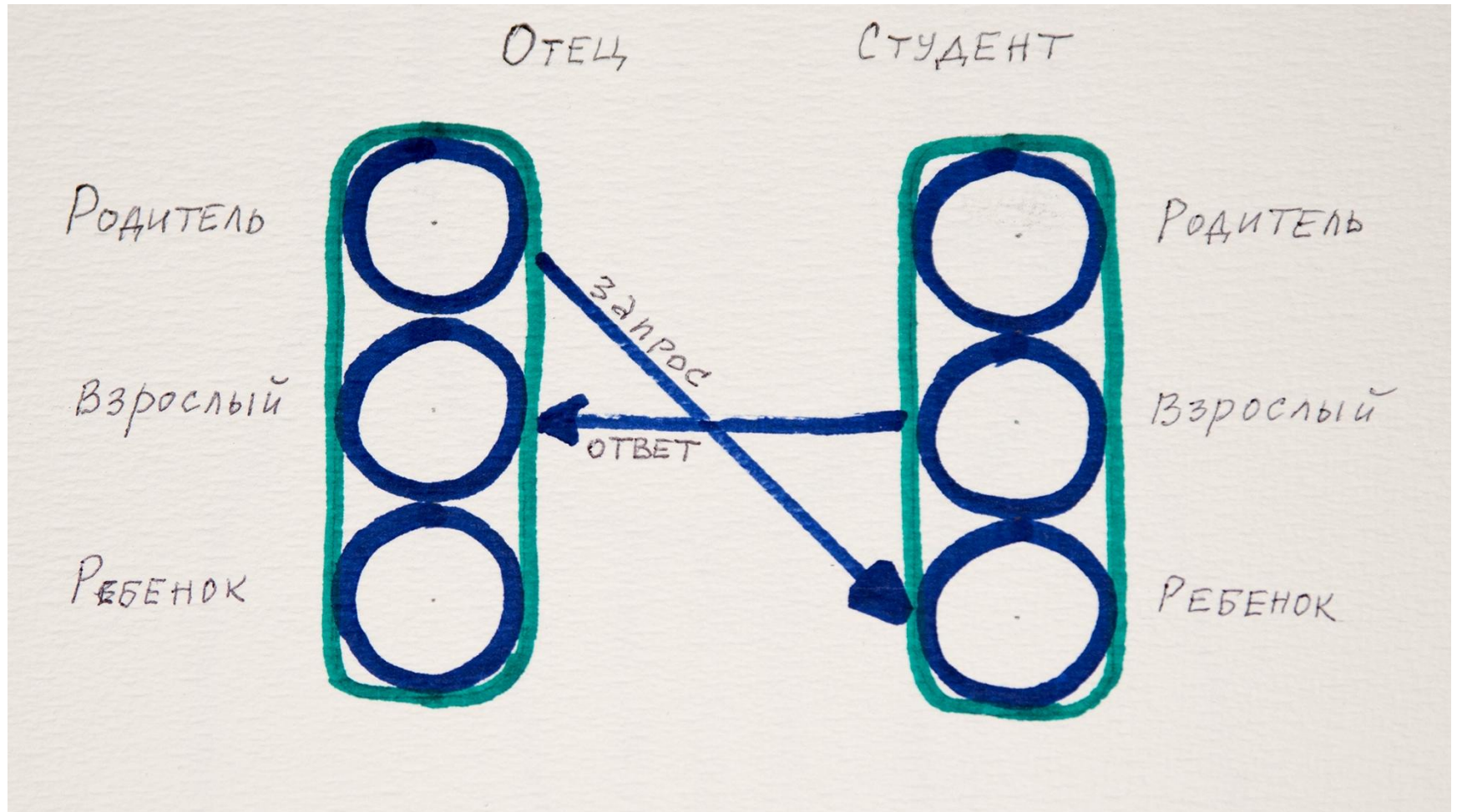


Перекрестные транзакции

- Конфликтогенной способностью обладают перекрестные транзакции
- В этих случаях на стимул дается неожиданная реакция, активизируется неподходящее состояние «Я».
- Классическим является пример Берна «Запонки». Муж не может найти запонки и спрашивает у жены: «Ты не знаешь, где мои запонки». Это вопрос Взрослого, ждущего информации, и параллельный дополнительный ответ был бы таким: «Посмотри в верхнем ящике гардероба».
- Однако если у жены тяжелый день, то она может сказать: «Куда положил, там и возьми». Стимул исходит от Взрослого, но жена вернула ответ от Родителя. Стимул и реакция пересеклись. Коммуникация прекращается: муж и жена больше не могут говорить о запонках, сначала они должны выяснить, почему он никогда не кладет вещи на свои места.
- Запрос мужа может быть и с позиции ребенка: «Помоги мне найти запонки»! Если бы ответ жены исходил от Ребенка («Вечно я у тебя во всем виновата!»), образовался бы тот же тупик.



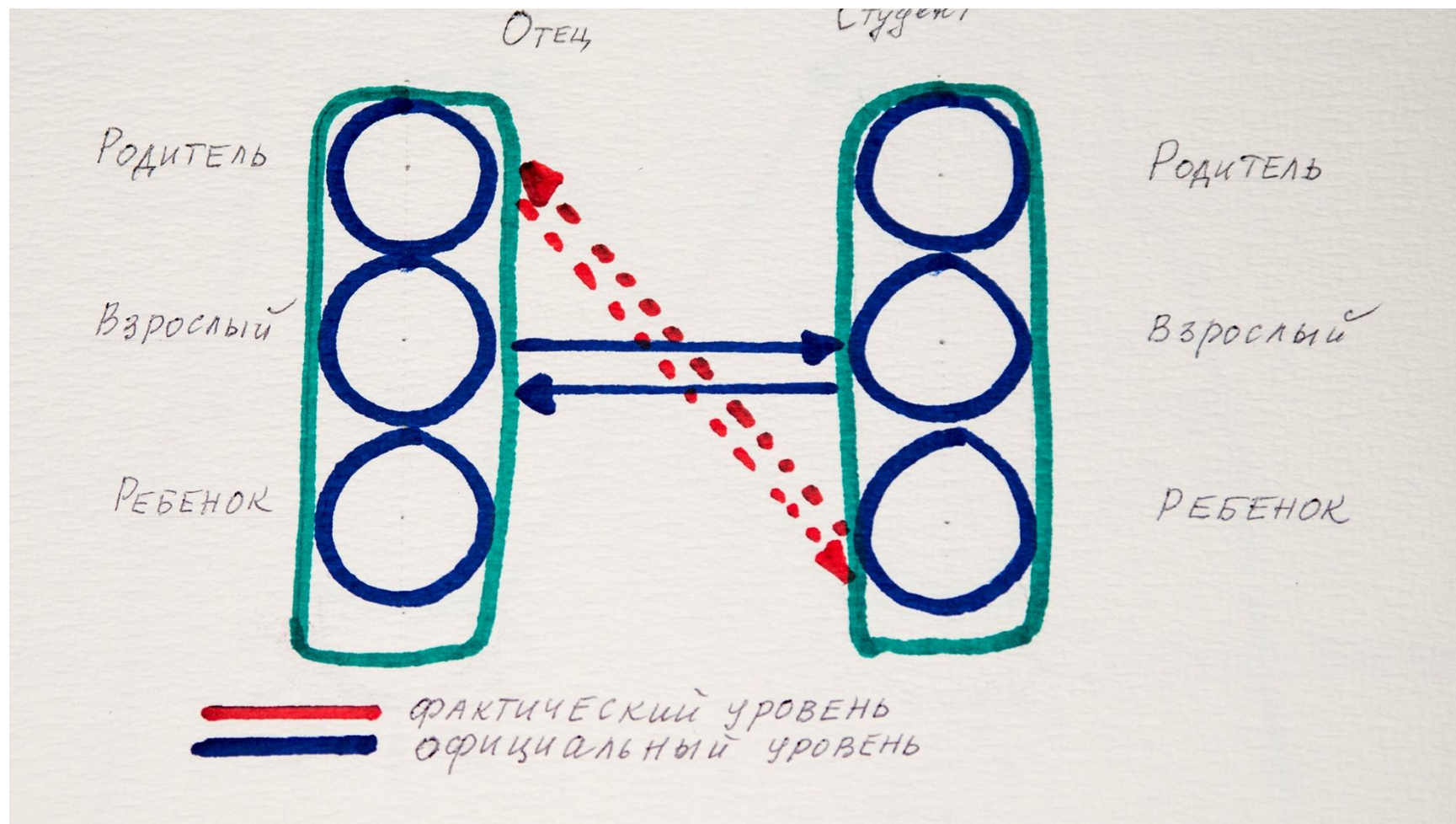
Перекрестные трансакции – отчуждение коммуникации



Скрытые трансакции

- Скрытые трансакции отличаются от предыдущих тем, что включают более двух состояний «Я», так как сообщение в них маскируется под социально приемлемым стимулом, но ответная реакция ожидается со стороны эффекта скрытого сообщения, что и составляет суть психологических игр.
- 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 Взрослым, так и Ребенком клиента.
- Когда их слышит Взрослый, ответ может быть таким: «Да, вы правы, учитывая то, сколько я получаю».
- В то же время Ребенок может ответить: «Я беру ее — это как раз то, что я хочу». Наиболее тонкие обманные ходы строятся с учетом человеческой потребности в признании.

Расхождение между социальным и психологическим уровнем



Расширение Я-позиции в анализе транзакций

