

16+

Илья Новиков

*Трансактивный
анализ —
риторические игры*

Илья Новиков
Трансактный анализ –
риторические игры

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=32829721
ISBN 9785449076199*

Аннотация

Я часто замечаю мастеров риторики «Ах, как все прекрасно!». Конечно же, в основном это преуспевающие люди, у которых позиция «мир в порядке» или, например, «то, что я делаю, – прекрасно» – базовая. Однако людей с противоположной позицией – «Все ужасно, и, если мы что-то не предпримем, то произойдет катастрофа» – не меньше. Риторическое мастерство состоит в умелом смешивании игр «Ах, как все прекрасно!» и «Какой ужас!».

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1 – ТРАНСАКЦИОННЫЙ АНАЛИЗ. Я-СОСТОЯНИЯ. ТРАНСАКЦИИ	16
1.1. Трансакционный (трансактный) анализ	16
1.2 Наблюдение Я-состояний	21
1.3 Включенность Я-состояний и их окончательное проявление	23
1.4 Анализ трансакций	25
1.5 Еще немного о термине «трансакция»	33
ГЛАВА 2 – ВАРИАНТЫ ВЫБОРА ТРАНСАКЦИЙ	35
2.1 Расширенные возможности	38
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Трансактный анализ – риторические игры

Илья Новиков

© Илья Новиков, 2024

ISBN 978-5-4490-7619-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Американский психолог Эрик Берн (Эрик Леонард Бернштейн) (1910 – 1970) создал самостоятельное психотерапевтическое направление, которое получило широкое распространение во всем мире под названием транзакционный анализ. Слово транзакция переводится как взаимодействие, и соответственно понятие «транзакционный анализ» подразумевает анализ взаимодействия, а проще – общение людей.

Как и все ведущие американские психотерапевты, Берн имел широкую подготовку, являясь психологом, психиатром и психотерапевтом. Рассмотрим некоторые важные биографические факты, которые помогут нам лучше понять личность ученого (в том числе то, что повлияло на ее формирование и привело его к определенным достижениям)

Родился он в городе Монреаль и прожил в Канаде до двадцатипятилетнего возраста. В детстве он любил своих родителей, но особенно отца, который оставил у него особое впечатление. Отец его был врач, хирург. Он старался помогать людям не только хирургией, но и вообще своими медицинскими знаниями, особенно тем, у кого не было денег на квалифицированного врача. В будущем Эрик Берн (переехав в Америку, он сократил свою фамилию на американский манер), свою первую книгу посвятил отцу, написав на титуле слова: *«Моему отцу, врачу для бедных»*. Он очень гордился

тем, что его отец по собственной инициативе ходил по бедным кварталам и помогал людям, которые не могли позволить себе хорошего врача. Он часто брал Эрика с собой. И тот воспринял этот подвижнический труд настоящего врача в духе наших земских врачей.

Когда отец умер, Эрику было девять лет. Для него это была очень большая потеря и настоящая психологическая травма. Он мало пишет об этом, но в упоминаниях чувствуется боль утраты. Он быстро повзрослел и почувствовал, что эстафету врача, помогающего бедным, должен принять он. Еще во время походов с отцом к пациентам Эрик понял, какое важное значение в работе любого врача имеет психотерапия, какую важную роль в помощи людям играет общение и что многие больные страдают не только от физических недугов, сколько от нехватки общения, взаимопонимания, особенно с близкими. И вся его дальнейшая работа была направлена на изучение психоанализа и других психологических подходов, что сделало Берна отличным специалистом по оказанию научной помощи людям в организации правильного общения друг с другом.

После смерти отца он начинает помогать матери. Мать его была журналисткой и редактором. Ей приходилось очень много работать, чтобы содержать семью. От нее Эрик и перенял трудолюбие и добросовестное отношение к труду. И потому огромная работа Берна не была ему в тягость, он работал легко, красиво и увлеченно. И в конце своей жизни

Берн писал: *«Искусство жить состоит в том, чтобы идти по земле принцем, разбрасывая спелые яблоки, а искусство умереть состоит в том, чтобы доесть свое яблоко и сказать другим: «Наслаждайтесь тем, что я вам оставил».*

Но вернемся к его биографии. В 1935 г. Берн заканчивает медицинский институт, который в свое время закончил его отец (он трепетно идет по его стопам), но его все больше притягивают психологические проблемы. Ну и, естественно, в пределах медицины он выходит на психиатрию, чтобы связать психологию и медицину. Слово «психиатрия» тогда очень мало употреблялось в Канаде. Она еще только зарождалась. В Америке она развивалась быстрее, чем в Канаде.

Берн прекрасно излагал свои мысли. Любовь к литературному слову, хороший стиль он перенял у матери. Еще в юном возрасте он начинает писать разные рассказы (в основном детской направленности), и, будучи уже взрослым, он продолжает эту свою страсть – писал научно-популярные, а иногда и детские книжки (для души), которые, следует отметить, пользовались успехом.

Видимо, тогда уже складывается то, что он потом назовет «сценарием». Это и есть некий жизненный сценарий, принятый человеком в детстве от близких (в основном в родительской семье), который руководит им всю жизнь.

Во время Второй Мировой Войны он поступает на армейскую службу в качестве врача-психиатра. Именно армейский опыт способствовал его развитию как психотерапевта. Через

это же прошли Ф. Перлз и В. Райх, основатели других психотерапевтических направлений. Именно в военных госпиталях можно было столкнуться с различными посттравматическими явлениями, которые не могли быть объяснимы с неврологической точки зрения. Они начинают искать другие новые подходы. С одной стороны, эти проявления нельзя было четко отнести к области психиатрии, поскольку у человека не обнаруживались явные отклонения от нормы, с другой – присутствовали фобии, страхи, навязчивые мысли, различные «зацикленности». Сейчас мы можем сказать, что это зона психотерапии.

Эта армейская практическая школа заставила Берна развивать природную наблюдательность и интуицию. При большом количестве постоянно поступающих пациентов времени на теоретизирование и долгое обдумывание диагнозов не оставалось. Приходилось подчас быстро отвечать на вопросы, ответы на которые в учебниках и в его учебном курсе не содержались, и в кратчайшие сроки принимать важные решения, например, о годности пациентов продолжать военную службу после госпитализации.

Берн начинает внимательно изучать психоанализ, пытается найти в нем ответы, которых не давала ему традиционная психиатрия и неврология. Он обнаруживает, что традиционный психоанализ тоже не дает исчерпывающих ответов, поэтому, приняв многие его положения, он начинает создавать собственную модификацию – *транзакционный ана-*

лиз. Вы можете столкнуться со спорами о том, как правильно звучит русская транскрипция слова «transactional»: *транзактный*, *трансактный*, *транзакционный* и даже *транзакционный*. Допустимы все перечисленные варианты. Для простоты использования транзактный анализ часто называют аббревиатурой – ТА.

Создав свое собственное направление в психотерапии, Берн, безусловно, остается психоаналитиком (хотя и неклассическим). Ортодоксы психоанализа считают ТА профанацией психоанализа, его недопустимым упрощением, но именно это упрощение помогло невероятно расширить применение многих психоаналитических подходов. Возможно, здесь сказался и «родительский сценарий»: его отец был «врачом для бедных», и Эрику хотелось сделать хотя бы некоторые подходы дорогостоящего психоанализа доступными для небогатых людей и для многих психотерапевтов.

Берн первым применил групповой вариант психоанализа (опять же упрощенного). Заниматься групповой терапией он стал случайно. В военном госпитале спиртное находилось под строгим запретом, однако пациенты покупали чуть ли не ящиками какой-то лосьон и пили его. Берн не любил жаловаться начальству и угрожать дисциплинарными взысканиями и решил провести разъяснительную беседу о вреде питья лосьона. И вот тогда в нем и обнаружился талант рассказчика. Слушатели пришли со скучающим видом, а уходили проникнувшимися и неожиданно для Берна обратились

к нему с просьбой проводить с ними такие беседы и на другие темы.

Они поняли, что им просто интересно с этим человеком общаться. И не важно, на какую тему он будет говорить, им хотелось вновь собраться в одной компании и ощутить атмосферу дружелюбия и тепла и послушать мудрого человека, который на них не орет, не поучает их, а спокойно беседует, проявляя заботу о них. Он не просто говорил, что пить (тем более лосьон) вредно, он выводил их на другие проблемы, старался показать, что даже в их, вот в этой, военной, госпитальной жизни есть много интересного, мимо чего они проходят, что можно развивать себя, строить интересные взаимоотношения, что каждого человека можно читать, как книгу, и т. д. И он понял, что групповая работа, если создать хорошую атмосферу взаимодействия, может приносить успех, которого не всегда можно добиться в индивидуальной работе. Позже он стал постепенно вводить в эту «разговорную терапию» с пациентами все больше психоаналитических элементов, которые постепенно оформлялись в ТА.

Демобилизовавшись, Берн начинает свою деятельность в качестве психоаналитика. Также он сам консультируется у ведущих психоаналитиков. Зачем? Ну, во-первых, потому что в цивилизованных странах довольно строгие критерии каждой профессии. В частности, считается, что психоаналитиком можно стать, пройдя собственный курс психоанализа, испытав на себе все, что будут испытывать пациенты.

У Берна желание соблюсти все профессиональные требования еще совпало с тем, что он действительно хотел лучше понять себя и свои межличностные проблемы. Дело в том, что к этому времени у него уже было три неудачных брака. Он считал, как настоящий психоаналитик, что причины надо искать в первую очередь в самом себе, посмотреть, нет ли у него схожих алгоритмов с разными партнерами. Очень часто дети решают с кем-то разводиться или расставаться, и родители спешат сразу же их в этом поддержать. И подчас та же самая проблема у них возникает уже с другими партнерами. Значит, дело в нас самих, и пока мы будем винить других, мы будем становиться все более неспособными найти свое счастье.

Опыт личных отношений Берна послужил одной из причин его отхода от традиционного психоанализа. Он понял, что не может найти в нем ответа: «Что же во мне такого, что я не могу ни с кем ужиться? Вроде такой контактный, пациенты любят, коллеги любят, студенты любят, а вот в личной жизни не получается». Он начинает искать для себя ответ на этот вопрос. По-настоящему сильны именно те разработки, которые человек рождает, пытаясь решить собственную проблему, тогда подход становится практичным, а не просто красивой теорией. И он разрабатывает собственную систему развития интуиции, а затем (в 50-е годы) так называемый *структурный анализ*. Так складывается оригинальная психотерапевтическая система Берна, основу которой составля-

ет теория *Я-состояний*.

Берн имеет в виду, что в каждом из нас находятся три *Я-состояния* (как правило, у каждого человека доминирует одно из них, но они могут и меняться, и взаимодействовать). Они все присутствуют, но с разной степенью выраженности. Это состояния Ребенка, состояние Взрослого и состояние Родителя.

Наш внутренний «*Ребенок*» всегда категоричен: «Я хочу (я не хочу), и все тут!» (Близко к фрейдовскому «Оно»). Его уравнивает внутренний *Родитель* («Ты должен – ты не должен», «Можно – нельзя», «Прилично – неприлично»). Близко к «Суперэго». И только наш внутренний *Взрослый* (близко к «Эго») смотрит на ситуацию реально, пытаюсь найти разумный компромисс между состояниями Ребенка и Родителя. И все же ТА – не просто упрощенная аналогия психоанализа, а имеет важное отличие – по Берну, и Ребенок, и Родитель, и Взрослый – не различные структурные подразделения личности, а разные состояния одного и того же «Я» (Эго-состояния).

Очень важно сказать, что периодически эти позиции могут быть вполне здоровыми, потому что в нас в какой-то мере и Ребенок должен покапризничать, и Родитель почитать нотации, но главное, чтобы в конечном итоге принимал решение все-таки Взрослый. Если идти на поводу у «хочу», ничего хорошего не будет. Если руководствоваться только «должен» – формальные принципы «засушат» живые отношения

с другими людьми и самого человека, «задают» нормальную жизнь. Сколько людей своими принципами в интересах воспитания детей фактически оттолкнули их от себя или даже поломали им судьбы! Взрослый, призывая Ребенка к сознательности, должен и Родителю говорить: «Принципы для человека, а не человек для принципов».

В 1960 году выходит книга Берна «Трансакционный анализ в психотерапии». В 1964 г. Берна выпускает свою новую книгу «Игры в которые играют люди», которая стала очень популярной, в том числе и в нашей стране. А в 1966 году появляется его руководство для психотерапевтов «Принципы группового лечения».

Книгу Берна «Что ты говоришь после того, как поздоровался?» у нас назвали «Люди, которые играют в игры». Ее издают вместе с первой, где первой частью идут «Игры, в которые играют люди», а второй – «Люди, которые играют в игры». Во второй части он раскрывает так называемую теорию *сценарного анализа*. То есть анализ жизненного сценария: почему он возник и как его можно скорректировать.

Берна мечтал создать такую психотерапевтическую концепцию, которая обеспечивала бы полное излечение проблемы человека за минимальное время. Поэтому его ТА нередко критиковали как недопустимое упрощение психоанализа. Берна и не скрывал, что пытался сделать доступными те психоаналитические подходы, которые он считал эффективными. Он так и назвал одну из своих книг – «Психоанализ для

непосвященных».

Несмотря на большую популярность, только в конце своей короткой (60 лет) жизни он получает полное признание своих идей, в том числе академическое, потому что количество специалистов, применяющих его метод в психотерапии, стремительно возрастало. Теория трансактного анализа начала быстро развиваться и продолжает дополняться по сей день.

Ниже я перечислю авторов, написавших классические труды в ТА:

Стивен Карпман дважды получал премию Эрика Берна: в 1972 за концепцию Драматического Треугольника и «Варианты выбора» в 1979 году. Также он был первым главным редактором журнала TA Journal в 1974—75. Последователь Эрика Берна. Стивен играл в спортивные игры, американский футбол, бейсбол и другие, сам имеет более 20 наград и кубков. Концепция Драматического треугольника является результатом его футбольной стратегии, описанной им на 30 страницах.

Клод Штайнер, признанный мастер практической психологии, родился в 1935 г. в Париже, детство провел в Испании и Мексике. В 1952 г. он переехал в США, в 1957 г. встретился со своим будущим учителем, знаменитым основателем теории трансактного анализа в психологии Эриком Берном, а через несколько стал самым последовательным продолжателем его школы.

Мэри Гулдинг – одна из ведущих представителей транзактного анализа. Вместе со своим последним мужем, доктором Робертом Гулдингом, она разработала подход, названный «Терапией изменения решения», который является синтезом транзактного анализа и гештальт-терапии. Гулдинги написали две специальные монографии о своем подходе; вышел в свет сборник, посвященный модели изменения решения.

Калер Тайби – психолог-клиницист, имеет научную степень доктора наук. Он является создателем Модели Процесса Терапии и Модели Процесса Коммуникации, которая эффективно применяется в сфере продаж, управления, образования, воспитания, обучения, отношений, работе в команде, оценки и прогнозирования личных и профессиональных качеств. Он является лауреатом научной премии им. Эрика Берна за разработку концепции мини-сценария.

Из отечественных авторов, необходимо отметить *В. В. Макарова*, известного врача, популяризатора различных методов психотерапии в современной России, с его книгой «ТА – восточная версия» и *М. Е. Литвака*, автора многочисленных книг в основе которых также заложены идеи Э. Берна.

ГЛАВА 1 – ТРАНСАКЦИОННЫЙ АНАЛИЗ. Я-СОСТОЯНИЯ. ТРАНСАКЦИИ

1.1. Трансакционный (трансактный) анализ

– психоаналитическая модель, созданная американским психологом и психиатром Эриком Берном, применяемая для индивидуальной и групповой психотерапии, а также в бизнес-консультировании.

Э. Берн был исключен из психоаналитической ассоциации, так как ввел ряд нововведений, в частности, групповую работу, что позволило удешевить и разнообразить процесс, тогда как психоаналитики работают только индивидуально. Также они причислили его метод к поведенческой психотерапии, из-за смещения фокуса на поведение и «психологию общения», а не на рассмотрение бессознательных процессов. Однако трансактный анализ предоставляет и эту возможность.

Преимущество трансактного анализа в упрощенной терминологии, когда психолог, тренер или терапевт изъясняет-

ся понятным языком, находятся на одном уровне с клиентом (позиция Взрослый – Взрослый), в отличие от классического психоанализа, где психоаналитик чаще стоит выше клиента, представляя собою фигуру Отца или Матери. Нельзя сказать, что в транзакционном консультировании не происходит переносов и контрпереносов, однако, когда они препятствуют вмешательству, транзактивный аналитик имеет возможность их избежать, благодаря знанию психологических игр, и апеллирует к Взрослому состоянию-Я клиента, тем самым научая его им пользоваться.

Процедурной целью транзактного анализа является изучения Я-состояний. Каждое из Я-состояний является целостной системой, в которой человек мыслит, чувствует и реагирует определенным способом. Таким образом, имеется три модели поведения, проявляющиеся у всех людей в различных обстоятельствах. На рисунке 1 представлена структурная диаграмма состояний. Все три Я-состояния по большей части имеют отношение к «фрейдовскому» эго (нежели к суперэго и «ид», как может показаться относительно состояний Родителя и Ребенка) и потому могут быть хорошо осознанны и подробно изучены.

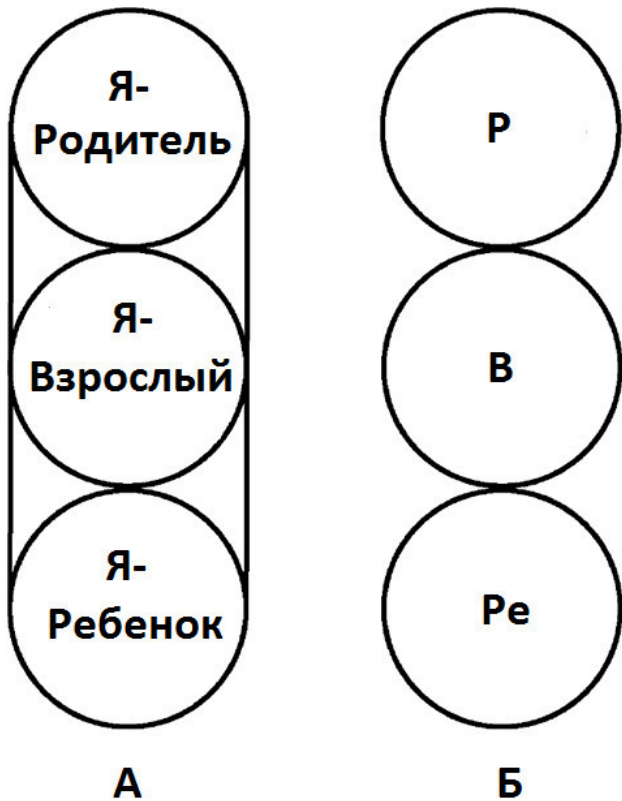


Рис. 1 – Структурная диаграмма состояний. А – структурная диаграмма, Б – упрощенный вид

Состояние, воспроизводящее родительское поведение, называется Я-Родитель. В этом состоянии человек воспроиз-

водит поведение одного из своих биологических родителей или лиц замещающих их, так, как он понимал это поведение в раннем детстве.

Состояние Я, в котором человек оперирует логикой и фактами, объективно оценивает окружение, рассчитывает свои возможности и вероятности тех или иных событий на основе прошлого опыта – называется Взрослым состоянием-Я. Таким образом, Взрослый функционирует подобно компьютеру, оперирующему логикой, фактами и понятием выгоды.

И, наконец, в каждом человеке внутри находится мальчик или девочка, которые думают, чувствуют, говорят и отвечают так, как бы они поступали будучи ребенком определенного возраста. Это состояние-Я называется Я-Ребенок. Однако Ребенка не следует рассматривать только как нечто незрелое. Каждому необходимо понять своего Ребенка, потому что ему придется прожить с ним всю жизнь, к тому же это самая важная и ценная часть его личности, творческое начало.

Конечной целью транзактного анализа в индивидуальной психотерапии является структурная реинтеграция. Клиент изучает свои Я-состояния (структурный анализ), далее следует функциональный анализ – какие программы функции и стереотипы заложены в его Я-состояниях и сценарный анализ – его детские решения, на основании которых он выстро-

ил подсознательный план на жизнь, при воздействии родителей и общества.

Структурная реинтеграция заключается в следующем:

1. Клиент учится использовать свое Взрослое состояние-Я.

2. Клиент осознает программы своего внутреннего Родителя (запреты, негативные предписания, обманы, предрассудки и пр.). Терапевт на данном этапе дает поддержку его внутреннему

Ребенку, избавляя от прессинга внутреннего Родителя. Затем прорабатывает интроекции клиента, содержащиеся в его Я-Родителе, даются необходимые разрешения. В конечном итоге, состояние Я-Родителя должно поддерживать разумные инициативы Я-Ребенка.

3. Осознание детских решений Я-Ребенка, принятого им жизненного сценария, базовых позиций, и, в конечном итоге, изменение стереотипов поведения.

1.2 Наблюдение Я-состояний

Для Родительского состояния характерны позы и указующие жесты, придающие внушительный вид; директивное содержание беседы, расспросы, нравоучения, морализаторство. Даже когда это состояние выключено, оно исполняет обязанности морали, являясь аналогом суперэго в психоаналитической теории. Для общения в состоянии Я-Родителя характерно соблюдение всевозможных социальных норм, традиций и чрезвычайно формализовано. В этом состоянии человек исполняет *ритуализованные* действия, такие как, воспитание подрастающего поколения (в роли отца или матери), а также светские рауты и всякого рода собрания, не лишённые церемоний (в роли учителя, священника, полицейского или другого лица осуществляющего контроль).

В состоянии Взрослого люди обычно заняты деятельностью (работа, процедуры). В этом состоянии часто задействованы большие группы мышц. К примеру, во время выступления человек сел, встал, прохаживается по аудитории, жестикулирует. Или рабочий бьёт молотком по наковальне, при этом задействованы практически все групп мышц. Действия скоординированы и уверенны. Стоит упомянуть, что для Взрослого состояния-Я принят деловой стиль общения.

В состоянии Ребенка задействована мелкая моторика. Ре-

бенок вертит в руках какой-нибудь предмет, качает ногой, крутится, сидя на стуле. В состоянии Ребенка человек может быть неуверенным, испуганным, зажатым или веселым и искренним. В состоянии Я-Ребенка, человек склонен к играм, развлечениям, неформальному общению и проявлению истинных переживаний.

1.3 Включенность Я-состояний и их окончательное проявление

Окончательное проявление – это то, как работают состояния-Я в сформировавшейся личности.

Есть три принципиальных механизма, на основе которых осуществляется окончательное проявление:

1) Разъединение. Состояния-Я «разъединены» и «не разговаривают» между собой, тогда каждое из них проявляет себя независимо, будто бы не зная, чем заняты другие. Пример этого – истерика, когда Ребенок вытворят всякие «чудеса», Взрослый – понятия об этом не имеет, а Родитель находится «в отключке».

2) Исключение. При исключении одно из Я-состояний доминирует, а то и берет абсолютную власть. Наиболее очевидно это проявляется у фанатиков, когда наполненный энергией Родитель подавляет Я-Ребенка и Я-Взрослого, впрочем, как и соответствующие Я-состояния окружающих людей. В этом случае Родитель берет полный контроль над происходящим.

«Обычные» исключения можно наблюдать у «сбалансированных» личностей, когда одно состояние-Я верховодит с согласия остальных. К примеру, во время работы Ребенок и Родитель уступают возможность действовать Взрослому. В обмен на это, Ребенку разрешается проявлять себя в сво-

бодное время, а Родителю – контролировать ситуацию тогда, когда это действительно необходимо.

3) Объединение. Объединение означает, что все три состояния-Я проявляют себя одновременно, как бывает у профессиональных артистов. Например, музыкант играет на инструменте (Взрослый), поет веселую песенку (Ребенок), контролирует реакцию зала (Родитель)

Окончательное проявление личности легче всего понять по голосу и интонации. Голос человека важен для нахождения «компромиссов» между Я-состояниями. Некоторые женщины уверенно говорят разумные вещи детским голосом. Это «компромисс» между Родителем, говорящим «Не взрослей!», Взрослым, который дает некую рекомендацию, и Ребенком, которому нравится защита. Это проявление личности можно назвать «Ребенок обусловленный Взрослым» или «вундеркинд». Есть мужчины, которые говорят разумные вещи взрослым голосом, но неуверенно. В этом случае Родитель говорит: «Кем ты себя возомнил?» Ребенок – «Я хочу проявить себя», Взрослый – «Почему бы тебе не попробовать вот это?» Такой случай можно назвать «Взрослый, обусловленный Ребенком». Есть проявления «Ребенок, обусловленный Родителем» («Мама так сказала») и Родитель, обусловленный Взрослым» («Правильно делать вот так»)

1.4 Анализ транзакций

Единица социального взаимодействия (коммуникации) называется транзакцией. Транзакция состоит из *стимула* и *реакции*. Анализ транзакций также покажет, какие состояния-Я при этом взаимодействовали.

Рассмотрим пример. Человек заходит в салон сотовой связи и к нему подходит консультант с предложением помочь. Кто в этом случае должен был давать стимул, а кто реакцию?

В приведенном выше примере стимул исходит от консультанта, что, скорее всего, не совсем верно, потому что покупатель пришел с какой-то своей потребностью, поэтому он должен объявить причину своего прихода, начать разговор, привлечь внимание продавца, например, поздоровавшись с ним.

Люди любят совершать покупки, а вот чувствовать себя Жертвой продавца – вовсе нет.

Так, в одной компании, персоналу запретили сразу делать презентацию, в том числе по телефону, вместо этого клиента сразу приглашали в офис. Диалог в офисе был примерно такой:

1. *Покупатель*. Здравствуйте.

1. *Продавец*. Здравствуйте.

2. *Покупатель*. Вы занимаетесь установкой окон?

2. *Продавец*. Да.

3. *Продавец*. У вас есть размеры?

3. *Покупатель*. К сожалению, нет.

4. *Продавец*. Тогда наш специалист подъедет и сделает все необходимые замеры и рассчитает стоимость, когда Вам это удобно?

Здесь мы видим, что стимул в транзакциях 1 и 2, принадлежит Покупателю, затем инициативу захватывает продавец (транзакции 3 и 4) Оба участника разговора находятся во Взрослом состоянии-Я и их транзакции *дополняющие*.

Транзакции называются *дополняющими*, когда реакция на стимул ожидаемая, соответствует ситуации и общепринятым нормам общения.

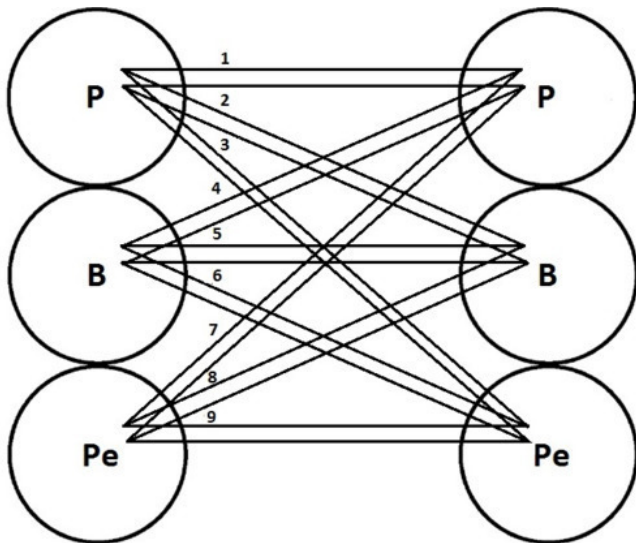


Рис. 2 – Диаграмма, показывающая девять возможных дополняющих транзакций.

Согласно теории вероятности, существует 81 вариант транзакций. На рис. 2 мы видим 9 дополняющих транзакций, они представляют собою две параллельные линии. Например, 1 – (Родитель-Родитель), 2 – (Родитель-Взрослый), 5 – (Взрослый-Взрослый), 9 – (Ребенок -Ребенок).

Приведем примеры:

Транзакция 1 – заседание родительского комитета; 2 – начальник проверяет деятельность подчиненного; 5 – медсестра ассистирует врачу в проведении операции; 9 – транзакция

играющих детей или развеселившихся взрослых.

До тех пор, пока транзакции являются дополняющими, два человека могут разговаривать друг с другом на заданную тему сколь угодно долго.

Рассмотрим пересекающиеся транзакции. Важнейшими из них будут реакции переноса и контрпереноса.

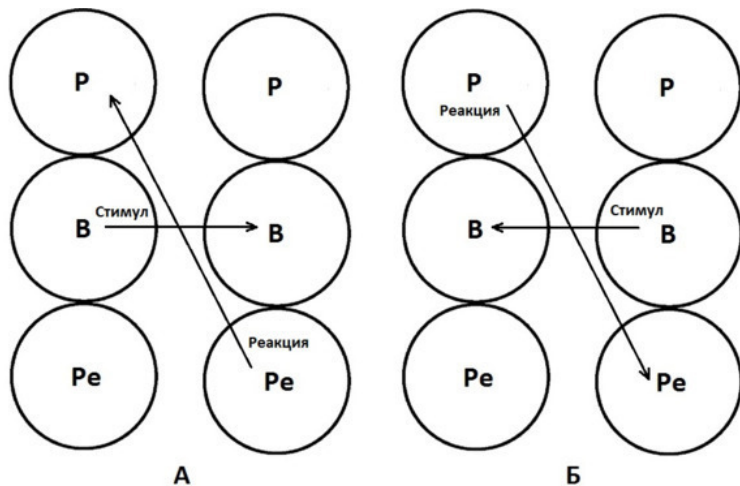


РИС 3. А – Перенос, Б – Контрперенос

Перенос — психологическое явление, при котором бессознательно переносятся ранее пережитые чувства и отношения, проявлявшихся к одному человеку, совсем на другого человека, в том числе и на терапевта в ходе психотерапии.

Пример.

Начальник. Почему Вы опоздали?

Подчиненный. Почему всегда обвиняют только меня, а на опоздания других закрывают глаза?

В этой ситуации на начальника была перенесена фигура родителя (например, отца) подчиненного, поведение которого расценивалось как несправедливое.

Перенос удобно разделить на следующие категории:

1) родственный (перенос фигуры отца, матери, брата, сестры);

2) фиксационный – задержки в психических фазах развития (оральная, анальная, фаллическая, зависимая, генитальная);

3) объектный или идентификационный (воспринимает объект как внешний, от которого он зависит; воспринимает другое лицо (или те или иные его качества) как часть самого себя)

4) позитивный или негативный (доброжелательное или враждебное восприятие объекта переноса);

5) эротический (возникает влечение или влюбленность)

Контрпереносом в свою очередь называется перенос, возникающий у терапевта на клиента.

Он направлен чаще на состояние Я-Ребенка. Например, клиент делает Взрослое замечание, а терапевт пересекает вектор и отвечает как Родитель Ребенку. Реакция контрпереноса служит наиболее частой причиной трудностей в лич-

ных и деловых отношениях.

Всего возможны 72 разновидности пересекающихся транзакций, однако, в повседневной жизни и в практике встречаются лишь некоторые из них. Это ранее описанные транзакции:

1) (В-В – Р-Ре) – реакция переноса;

2) (В-В – Р-Ре) – реакция контрпереноса;

3) (Ре-Р – В-В) – «радражительная реакция» Взрослого, когда Ребенок ожидает сочувствия и поддержки, а вместо этого получает сухие факты от Взрослого (прагматизм, отсутствие сочувствия);

4) (Р-Ре – В-В) – «дерзость», когда человек готов услышать жалобу и дать поддержку из Заботливого Родителя, но получает ответ, который кажется наглым и самоуверенным, также заключающийся в обращении к фактам.

5) (Р-Ре – Р-Ре) – интересная, но реже используемая транзакция (которая вызывает изумление обоих), когда каждый из собеседников с позиции Родителя критикует Ребенка оппонента или пытается позаботиться о нем (забавные инциденты, когда два человека пропускают друг друга в открытую дверь)

Пересекающиеся и дополняющие транзакции – *простые* и являются одноуровневыми. Существует также скрытые, или двухуровневые транзакции.

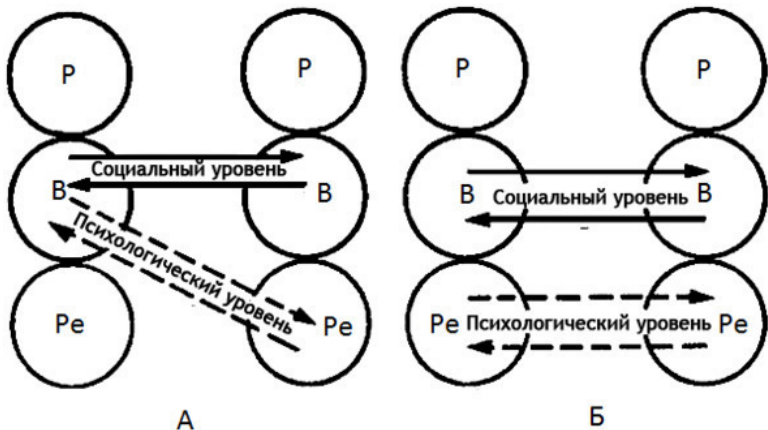


Рис. 4 – Двухуровневые транзакции: А – угловая, Б – двойная.

Первый вид таких транзакций называется угловой транзакцией. Ее хорошо иллюстрирует следующая ситуация:

Таксист (оглядывая клиента). Я могу отвезти тебя из аэропорта прямо до места, но ты не поедешь (тебе не по карману).

Турист. Да что ты говоришь, назови цену!

Анализ этой транзакции представлен на рис. 4А. Таксист из Взрослого-Я, утверждает два факта: «Я могу довезти тебя быстро и комфортно» и «Для тебя это слишком дорого». На очевидном, *социальном уровне* оба утверждения предназначаются Взрослому-Я туриста, который должен ответить: «Да, конечно вы правы». Однако на скрытом, *психологиче-*

ском уровне опытный и поднаторевший в общении с клиентами таксист провоцирует состояния Я-Ребенка туриста. Эффективность этой тактики подтверждается ответом от Я-Ребенка, который говорит: «Я докажу этому наглецу, что я не хуже других клиентов». Можно сказать, что таксист взял Я-Ребенка туриста на *слабо*.

Второй тип двухуровневой трансакции называется *двойной* трансакцией. В отличие от угловой трансакции в ней участвуют не три, а четыре состояний-Я. Пример:

Мужчина. У меня дома есть аквариум с рыбками.

Женщина. Обожаю на них любоваться!

Ситуация представлена на рис. 4Б. На социальном уровне Взрослые говорят об аквариумных рыбках и подобных мелочах, а на психологическом – два Ребенка участвуют в играх флирта. Казалось бы, инициатива исходит от Взрослого-Я, однако, исход игры определяет состояние Я-Ребенка.

Резюме. Трансакции можно разделить на дополняющие и пересекающиеся, оба вида относятся к простым одноуровневым трансакциям. Скрытые двухуровневые трансакции подразделяются на угловые и двойные.

1.5 Еще немного о термине «транзакция»

Транзакция переводится также как сделка, иногда говорят о Взрослом состоянии-Я, которое рассматривает желание Я-Ребенка и критику Я-Родителя и выбирает оптимальное решение. В случае, когда Взрослое состояние сильное и уверенное, то решение ситуации происходит быстро и без лишних колебаний. Поэтому столь важное значение придается умению пользоваться Взрослым состоянием-Я. Также транзактный анализ иногда рассматривают как сделку (договор) между клиентом и терапевтом, для достижения определенного результата, что опять же настраивает на взаимодействие по типу Взрослый – Взрослый.

Также стоит упомянуть об экономическом термине транзакция. Транзакция сопровождается сменой права собственности на объект. Также интересен термин транзакционные издержки. Рост современной экономики осуществляется за счет уменьшения транзакционных издержек, т.е. уменьшению затрат на взаимодействия между людьми (тех самых «берновских» транзакций) за счет их упрощения. Этому способствуют электронные платежи, мобильные телефоны, оформление документов в электронном виде, онлайн-конференции и пр. Эти нововведения и новшества максимально сокращают материальные, временные, психические и другие

всевозможные затраты на совершение различных транзакций.

ГЛАВА 2 – ВАРИАНТЫ ВЫБОРА ТРАНСАКЦИЙ

Существуют так называемые *зацикленные* транзакции, в которых кажется чрезвычайно трудным изменить риторику оппонента. Анализ транзакций предоставляет возможность разобраться в ситуации, понять, что происходит, и показывает разнообразные возможности, доступных клиенту. Эта глава представляет различные ситуации клиентов и разнообразие ответов, предлагаемых в этих случаях.

На рисунке 5 представлена типичная зацикленная транзакция, от которой клиент не может избавиться. Один человек в роли Преследователя его обвиняет, а он в свою очередь оправдывается.

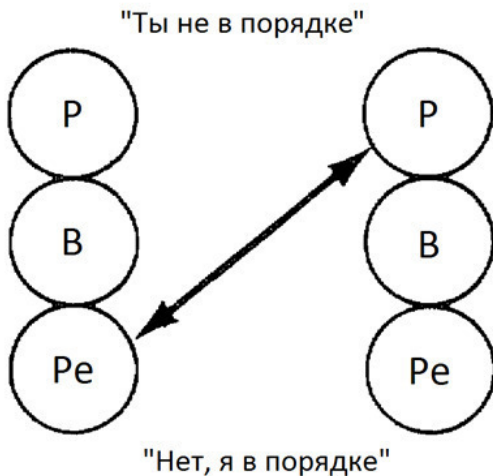


Рис. 5 – Спор за базовую позицию «Я в порядке».

Однако попытки клиента оказывались тщетными, так как все ответы принадлежали его состоянию Ребенка. Для того чтобы прервать эту заикленную транзакцию необходимо ее пересечь, например: Родитель – Родителю: «Немедленно прекратите!», Взрослый — Взрослому: «Вы хотите об этом поговорить?» или Ребенок – Ребенку: «Пошел к черту!»

При этом одно или оба Я-состояния должны измениться. Либо клиент эффективно переходит в другое Я-состояние, либо «зацепляет» другое Я-состояние оппонента, либо происходит и то и другое. Если Я-состояния не изменились, то заикленная транзакция будет продолжаться.

После того как транзакция пересечена, разговор должен поменять свое направление, тема смениться, поскольку будут задействованы другие Я-состояния, выдающие иные реакции.

При выборе пересекающей транзакции должно быть задействовано Взрослое состояние-Я. Взрослый просчитывает варианты ответа, например: «Я хочу „уколоть“ его Родителя», «Я подшучу над его Ребенком», «Я заставлю разъяснить свою позицию», «Попробую перейти на дружеский лад» и пр. Конечной целью будет вырваться из зацикленной транзакции любым более-менее приемлемым способом.

Иногда для этого могут потребоваться сложные двухуровневые транзакции или второе дыхание, чтобы сохранить атакуемое Я-состояние.

2.1 Расширенные возможности

Те клиенты, которые знакомы с функциональными составляющими Я-состояний Родителя и Ребенка, могут воспользоваться усложненной диаграммой, приведенной ниже, которая дает большой спектр вариантов.

Клиенту можно предлагать выбор пересекающихся транзакций даже без диаграммы, например: «Что бы сказал на это ваш Заботливый Родитель?» или: «Можно ли отделаться от этого шуткой вашего Ребенка?»

Круги с литерами в них, пишутся на доске или бумаге. Обозначения Я-состояний даны под диаграммой для пояснения.

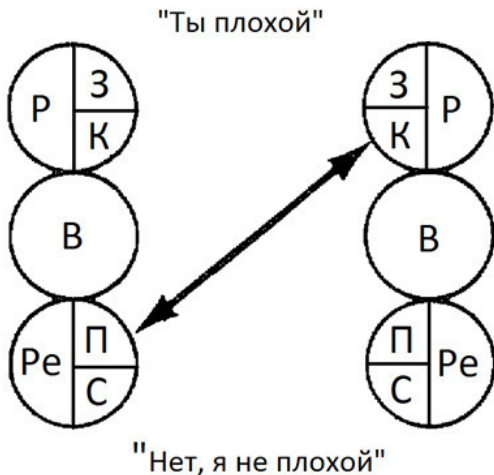


Рис. 6 – Зацикленная транзакция «Ты не в порядке». Обозначения: Родитель: З – Заботливый, К – Контролирующий; В – Взрослый; Ребенок: П – Приспособленный, С – Свободный.

Для зацикленной транзакции: «Ты плохой» – «Нет, я не плохой», показанной на рисунке 6, приведены некоторые примеры ее пересечения:

1) КР – КР:

«Да, я плохой, но в этом виновата вся система, которая...»

«Может быть, но давайте теперь обсудим то, что сделал

Блэк».

2) КР – ПрРе:

«Да как вы смеете со мной так разговаривать!»

«А теперь внимательно выслушай, что скажу я...»

3) ЗР – ЗР:

«У нас итак выдался напряженный день, давайте отложим этот разговор».

«Главное, чтобы дети при этом не пострадали».

4) ЗР – СвРе:

«Почему бы Вам не отдохнуть?»

«Вам что-нибудь нужно?»

5) ЗР – ПрРе:

«У тебя что-то случилось?».

«Тебе бы не помешало бы быть чуточку вежливее».

«Вы так сильно устали? Как я Вас понимаю...»

«Что заставляет Вас это чувствовать?»

6) Взрослый Взрослому:

«На основе чего Вы так решили?»

«Возможно, однако, продолжим работу».

«Вы можете выразиться точнее?»

7) СвРе – КР:

«Ну и дела! Боже милостивый!»

«Именно сейчас мне нужно срочно отойти по делу».

8) СвРе – ЗР:

«Мне это ничем не поможет».

«Я так и знал, что я Вам не безразличен!»

9) СвРе – СвРе:

«Узнаю тебя, старина!»

«Классный свитер! Где мне достать такой же?»

«Соглашусь с Вами на 100%. Да-Да-Да».

«Вы предлагаете закончить общение? Очень вовремя!»

10) ПрРе – ЗР:

«Вы бы знали, как тяжело быть таким мерзавцем!»

«Извините меня, пожалуйста!»

«Я думаю, что во всех можно найти немного хорошего, а как думаете Вы?»

11) ПрРе – ПрРе:

«По-хорошему, я должен был отлупить Вас за такие слова».

«На нас уже косятся из-за Вас».

Зацикленные трансакции КР – ПрРе встречаются чаще всего, однако, есть и другие типы таких тупиков. Например, это навязчивый, «подмигивающий» Свободный Ребенок, отпускаящий шутки и скабрёзности, который смушал Приспособленного Ребенка клиента. Другой случай – когда на работе к молодой сотруднице ее старшая коллега относилась «по-матерински» из позиции Заботливого Родителя, и та не могла преодолеть этот стереотип в общении.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.