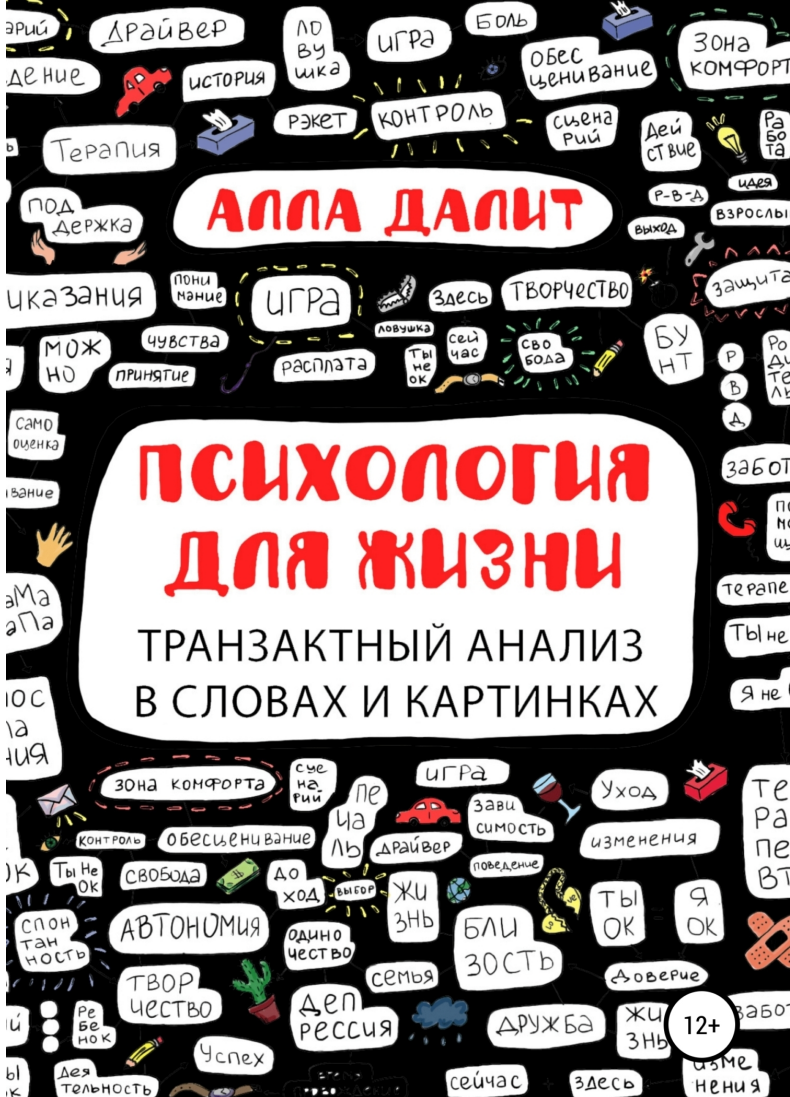


# АЛЛА ДАЛИТ

## ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

ТРАНЗАКТИВНЫЙ АНАЛИЗ  
В СЛОВАХ И КАРТИНКАХ



ЭРИК  
ДЕНЬ

Драйвер

ЛО  
ВУ  
ШКА

ИГРА

БОЛЬ

ОБЕС  
ЦЕНИВАНИЕ

ЗОНА  
КОМФОРТ

ИСТОРИЯ

РЭЖЕТ

КОНТРОЛЬ

СМЕНА  
РИИ

ДЕЙ  
СТВИЕ

Терапия

ПОД  
ДЕРЖКА

АЛЛА ДАЛИТ

Р-В-А

ИДЕЯ  
ВЗРОСЛЫ

УКАЗАНИЯ

ПОНИ  
МАНИЕ

ИГРА

ЗДЕСЬ

ТВОРЧЕСТВО

ЗАЩИТА

МОЖ  
НО

ЧУВСТВА

ПРИНЯТИЕ

РАСПЛАТА

ЛОВУШКА

СЕЙ  
ЧАС  
ТЫ  
НЕ  
ОК

СВО  
БОДА

БУ  
НТ

РО  
ДИ  
ТЕ  
ЛЕ  
Р  
В  
А

САМО  
ОЦЕНКА

ИЗВНЕ



МА  
ПА

ЮС  
НА  
НИЯ

ЗАБОТ

ПИ  
НИ  
Щ

ТЕРАПЕ

ТЫ НЕ

Я НЕ

ЗОНА КОМФОРТА

СМЕ  
НА  
РИИ

ИГРА

УХОД

КОНТРОЛЬ

ОБЕСЦЕНИВАНИЕ

ПЕ  
ЧА  
ЛЬ

ДАЙВЕР

ЗАВИ  
СИМОСТЬ

ИЗМЕНЕНИЯ

ТЫ НЕ  
ОК

СВОБОДА

ДО  
ХОД

ВЫХОД

ЖИ  
ЗНЬ

ПОВЕДЕНИЕ

ТЫ  
ОК

Я  
ОК

СПОН  
ТАН  
НОСТЬ

АВТОНОМИЯ

ОДИНО  
ЧЕСТВО

СЕМЬЯ

БЛИ  
ЗОСТЬ

ДО  
ВЕРИЕ



ТВОР  
ЧЕСТВО

ДЕП  
РЕССИЯ

ДРУЖБА

ЖИ  
ЗНЬ

12+

ЗАБОТ

РЕ  
БЕ  
НОК

УСПЕХ

СЕЙЧАС

ЗДЕСЬ

ИЗМЕ  
НЕНИЯ

ДЕЯ  
ТЕЛЬНОСТЬ

**Алла Далит**

**Психология для жизни:  
транзактный анализ  
в словах и картинках**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67045929](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67045929)  
SelfPub; 2022*

**Аннотация**

Эта книга – приглашение читателя в увлекательный мир практической психологии.

Главные концепции Транзактного анализа представлены в кратком изложении и иллюстрированы картинками и примерами.

Возможно, для многих это станет началом пути в изучении себя и других. Автор надеется, что книга станет прекрасным подарком для Внутреннего Ребенка ее читателей и полезным инструментом для взрослого.

# Содержание

Основные идеи ТА	6
Немного о создателе теории	12
Контракт	14
Эго-состояния	16
Внутренний Ребенок и его функции	19
Свобода и адаптация	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# Алла Далит

## Психология для жизни: транзактный анализ в словах и картинках



Эта книга – приглашение читателя в увлекательный мир практической психологии. Главные концепции Транзактного анализа представлены в кратком изложении и иллюстрированы картинками и примерами. Возможно, для многих это станет началом пути в изучении себя и других. Автор надеется, что книга станет прекрасным подарком для Внутреннего Ребенка ее читателей и полезным инструментом для взрос-

лого.

## **ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**

Мы хотим разделить с вами одну радость. Это радость, которую мы испытываем, когда узнаем что-то новое и интересное. А что может быть интереснее самих себя?

Познать себя можно разными способами, и один из них – это психология.

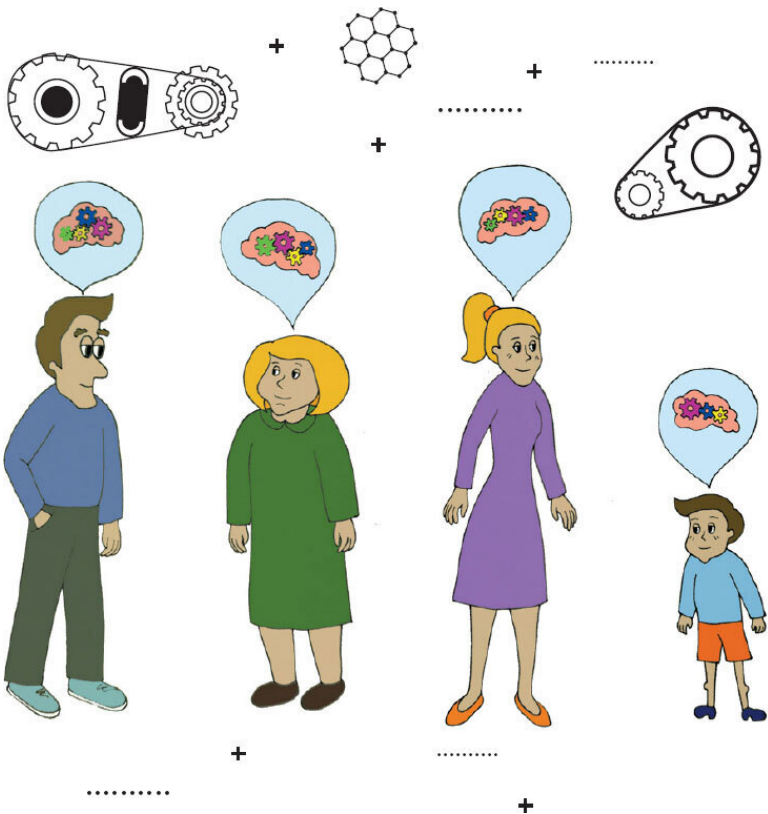
Для нас, авторов и создателей этой книги, а также многих людей в этом мире, таким инструментом познания себя и других стал Транзактный или Трансакционный анализ (ТА).

В этой книге мы расскажем вам, почему именно Транзактный анализ стал для нас открытием.

У этого направления есть несколько совершенно замечательных особенностей, отличающих его от других.

По взгляду на природу человека ТА согласуется с большинством психологических теорий гуманистической направленности, а по содержанию и глубине – с психоанализом.

# Основные идеи ТА



## **Вот основные идеи ТА о природе человека:**

### **ВСЕ ЛЮДИ СПОСОБНЫ ДУМАТЬ**

Мы сами знаем, почему мы что-то делаем и способны это осознать. Мы – эксперты в собственной жизни. И думать мы способны с самого рождения и до последнего вздоха. А значит, нам не надо давать советов и думать вместо нас. Нам надо только помочь понять себя. И поддержать. Это и должен уметь делать настоящий транзактный аналитик.

Конечно, бывают случаи, когда человеку трудно думать и понимать. Например, вследствие полученной травмы головного мозга, специфических заболеваний или старческого слабоумия.



Все люди рождаются  
принцами и принцессами

*В одной обычной семье родился мальчик Дима.  
До момента рождения этого мальчика тысячи его  
предков со времен появления человека сумели выжить  
в этом мире, создавать семьи и рожать детей. И  
это была огромная трудная работа многих людей,  
результатом которой стало рождение Димы.*

# **ВСЕ ЛЮДИ РОЖДАЮТСЯ ПРИНЦАМИ И ПРИНЦЕССАМИ, ИЛИ ВСЕ ЛЮДИ – ОК, ТО ЕСТЬ, ХОРОШИ БЕЗУСЛОВНО**

Появление человека – это чудо. Мы все существуем в единственном неповторимом варианте и считаемся венцом творения природы. Наша ценность уникальна. Принятие этого факта должно быть безусловным. Человек – отдельно, его поведение – отдельно. Поведение можно оценивать, а человека – нет. Это базовый принцип в ТА.



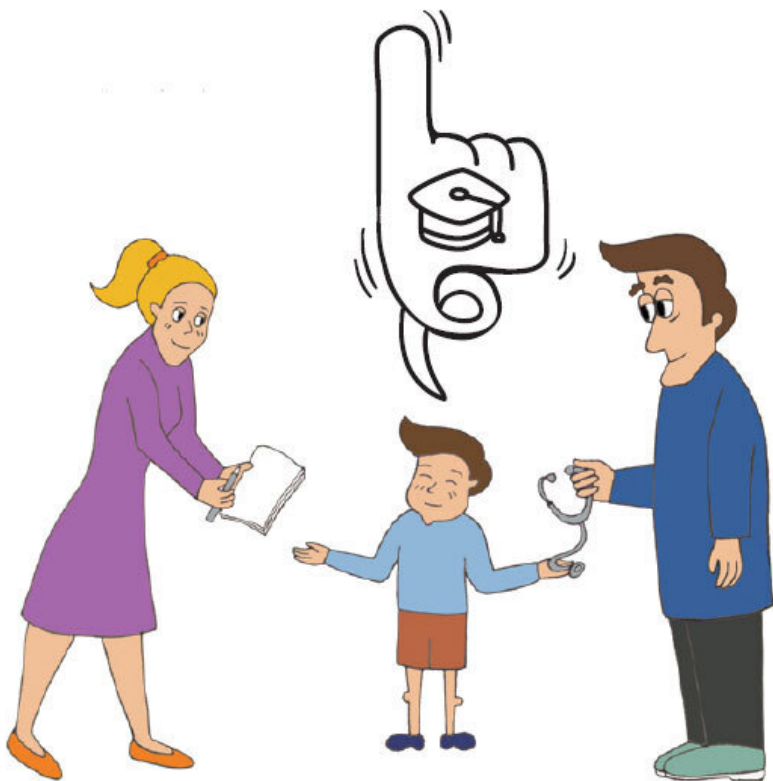
*Когда Дима вырос, ему все время приходилось принимать решения, даже когда он решал ничего не предпринимать. И даже тогда, когда ему казалось, что есть только одно-единственное решение.*

## **КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ**

Наше мнение об этом мире и о себе формируется в первые

месяцы жизни из чувств и ощущений. На него влияют люди и внешние условия, но мы сами принимаем решения, как нам со всем этим жить дальше. И мы способны принимать решения даже до нашего рождения. Это будут лучшие решения для нас на тот момент и в тех условиях. Мы способны принимать решения всю свою жизнь. А значит, мы можем эти решения изменить.

# Немного о создателе теории



*А что вы хотите от ребенка, папа которого был врачом, а мама писательницей?*

*Когда его отец умер, Эрику было всего 9*

*лет. Но его мама поддержала его в изучении медицины. Он получил степень доктора медицины и магистра хирургии. А восхищение деятельностью матери помогло Берну стать автором множества психологических бестселлеров.*

## **Что еще особенного предлагает ТА?**

Эрик Берн, его основатель, был человеком неординарным, творческим и свободным.

Его бунтарский нрав проявился в несогласии с некоторыми взглядами классического психоанализа, и ему отказали в статусе психоаналитика. Тогда он создал свое собственное направление, благодаря которому психология стала доступнее для многих людей.

Одним из важных критериев в работе Берн считал необходимость быстрой помощи своим пациентам. Он говорил, что сначала человеку надо помочь облегчить боль, а потом разбираться и анализировать.

А еще ТА открыт для применения различных методов работы с клиентами из разных направлений. Главное требование – они должны быть самым эффективным способом помощи клиенту в границах этики.

# Контракт



*Когда Дима решил жениться, у него начались панические атаки, и он пришел на прием к психологу. Они заключили контракт на то, чтобы снизить пугающие симптомы. Дима научился справляться с приступами, но узнал, что они не могут исчезнуть совсем, а только уменьшатся, так как*

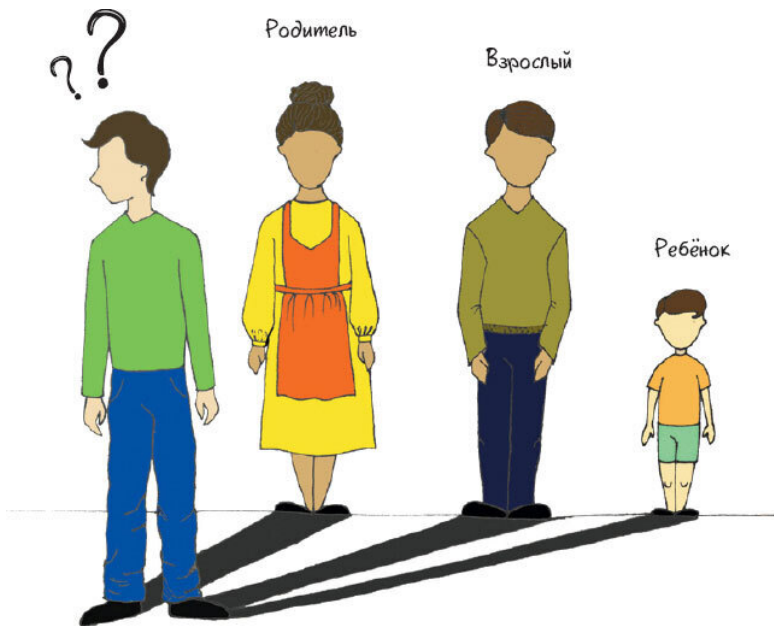
*являются вершиной айсберга. И он заключил контракт на исследование причин паники. Ему стало очень интересно и важно понимать, что с ним происходит и почему.*

Еще один вклад ТА в современную практическую психологию и психотерапию – это понятие **КОНТРАКТА**, другими словами, заключения соглашения между психологом и клиентом о совместной работе.

Это было прорывом, так как в корне меняло отношения между клиентом и специалистом. Теперь клиент становился активным участником процесса. Психотерапевт больше не всемогущая и всезнающая фигура, а клиент – не беспомощный и неразумный пользователь. Они соратники. И их цель – помочь произойти изменениям в жизни клиента, которые сделают её легче и эффективнее.

Клиент приносит в работу свою раненую часть, а психотерапевт – свои навыки. Контракт предлагает клиенту нести ответственность за изменения в своей жизни, что, как вы догадываетесь, очень повышает мотивацию и усилия.

# Эго-состояния

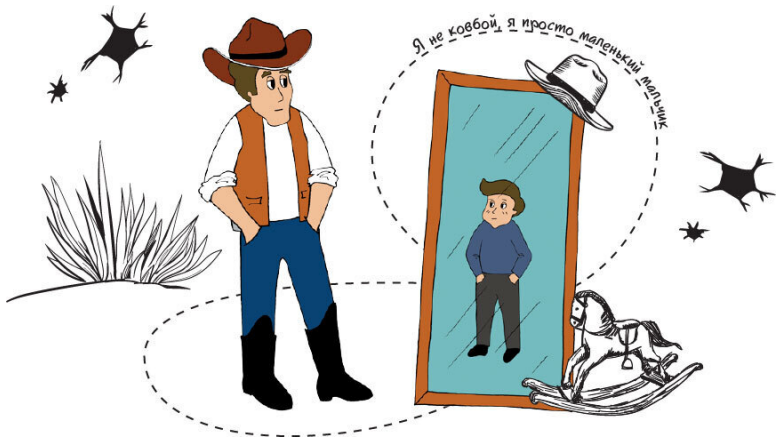


Но Берн не остановился на этих новаторствах. Он решил сделать язык психоанализа доступным для обычного человека, исключив из него сложные пугающие термины.

Берн считал, что структура психики формируется на трех уровнях личности, которым он дал названия: Ребенок (Дитя), Родитель и Взрослый. Наше Эго проявляется в этих трех

формах. У каждого **ЭГО-СОСТОЯНИЯ** есть Мышление, Чувства и Поведение. Все они одинаково важны для полноценной жизни и имеют свои функции и структуру.

Концепция эго-состояний одна из самых популярных и удачных в мире психологии. О чем она?



*Когда ему было восемь лет, он отдыхал на ранчо. В одно утро он, одетый в ковбойский костюм, помогал конюху расседлывать лошадь. Когда они закончили, конюх поблагодарил помощника, сказав "спасибо, ковбой", на что тот возразил: "Я не ковбой, я просто маленький мальчик". Пациент заключил свой рассказ замечанием: "Именно таким я себя и ощущаю. Я в действительности не адвокат, а просто маленький*

*мальчик". Далее в ходе терапии он порой спрашивал Берна: "К кому вы сейчас обращаетесь – к адвокату или к мальчику?" Эта история и положила начало берновской теории.*

Берн наблюдал за изменениями в речи и интонациях клиентов, за их позой во время сеансов и пришел к выводу, человек может переключаться в своих состояниях. Он решил это исследовать подробнее и пришел к созданию концепции, по которой Эго человека может быть в трех разных состояниях.

И тут уместно вспомнить случай с клиентом Берна, преуспевающим адвокатом, рассказавшим историю из своего детства.

# Внутренний Ребенок и его функции



*Дима родился на 2 месяца раньше срока у очень юной мамы. Она всего боялась и не знала, как правильно обращаться с ребенком. Дима много болел. И с первых дней жизни он решил, что этот мир – не самое комфортное место, люди ненадежны, а сам он не нужен. Потом все изменилось, но эти выводы стали основой его взглядов на мир, себя и других людей.*

**Давайте познакомимся с каждым поближе**

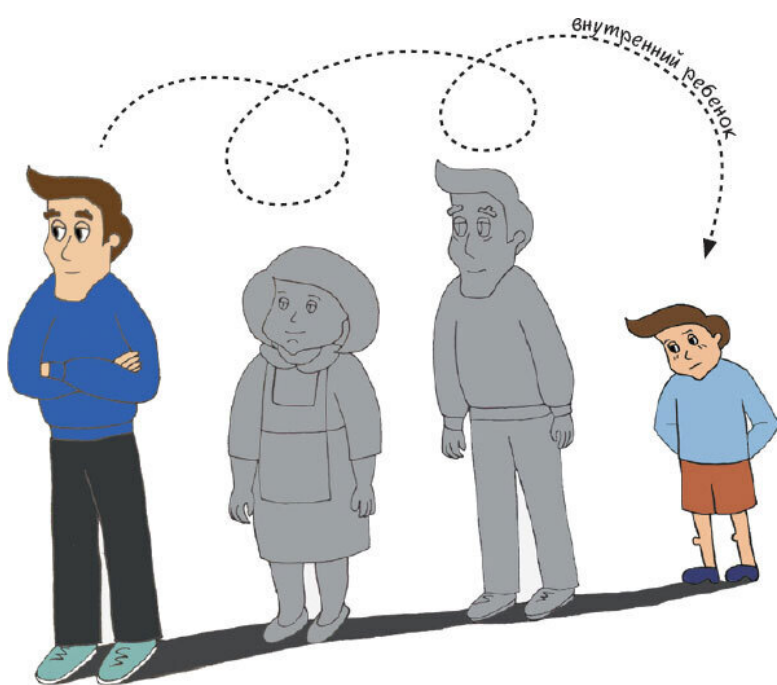
## **РЕБЕНОК**

Первые годы жизни – мы дети. До того, как мы начали понимать речь и разговаривать сами, мы воспринимали жизнь через ощущения и эмоции. Плохо-хорошо, опасно-безопасно, больно-не больно. Мы оценивали жизнь и себя, исходя из ощущений комфорта или дискомфорта, хорошо (ОК) или плохо (не ОК).

В первый год жизни мы успели сформировать «три кита» нашего характера: отношения к себе, к миру и к людям.

Весь наш детский опыт будет всю жизнь храниться в нашем Ребенке и влиять на наши чувства и физическое состояние всю жизнь. Поэтому это состояние нашего Эго и называют Архаическим.

Пока у нас не сформировалось логическое и абстрактное мышление (взрослые функции психики), т. е. лет до 5–6, в Ребенке сосредоточена практически вся наша энергия. Мы думаем, чувствуем и действуем по-детски.



*В работе с психологом Дима стал очень ясно чувствовать своего Внутреннего Ребенка. Чаще всего это был пятилетний послушный и растерянный мальчик, которому нужно было выполнять кучу требований и оправдывать массу ожиданий.*

Так как ребенок воспринимает жизнь, в основном, через чувства и ощущения, то этот эмоциональный опыт становится базовым для всей последующей жизни. Все, что нас трав-

мировало или напитывало, навсегда останется внутри нашей психики. А так как сознание ребенка не развито, то большинство этих воспоминаний неосознанно. Они влияют на наше поведение, так как мы пользуемся детским опытом как единственным. Поэтому большая часть психотерапии будет заключаться в том, чтобы найти в детстве те воспоминания, из-за которых сформировался негативный опыт. Осознавая его и проживая запертые в нем чувства, мы освобождаемся и находим новые способы решения проблем.



*Свободный Ребенок проявлялся у Димы на футбольных матчах. Он был активным болельщиком и не пропускал ни одного матча своей любимой команды.*

# ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК

Есть два варианта развития функции Детского.

**ПЕРВЫЙ** – Свобода, она же включает спонтанность и творчество.

Это значит, что вы можете смеяться, когда весело, плакать, когда грустно, бояться, когда страшно, сердиться, когда нарушены ваши границы.

И выражать эти чувства конструктивным способом.

Другая важная функция – проявлять свои потребности. Хотеть – нормально! Точка. И проявлять свои желания – нормально. Нужна только уважительная к другим форма.

Быть свободным – это значит учитывать себя и других. В такой последовательности. Для Ребенка. Для Родителя наоборот. Не путать.

Свободный Ребенок может проявляться в негативе. Это значит, что он выражает чувства и потребности, не учитывая окружающих.

# Свобода и адаптация



*Основная энергия у Димы была в состоянии Адаптивного Ребенка. Он всегда был послушным мальчиком и слушался взрослых. даже тогда, когда ему совсем не хотелось.*

**Внутренний Ребёнок может быть не только СВОБОД-НЫМ**

# 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.