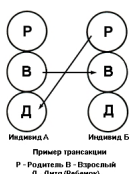


Многие из вас, наверное, читали книги Эрика Берна "Игры, в которые играют люди" и "Люди, которые играют в игры". Их автор - создатель транзактного анализа (ТА), научной теории, которая сейчас с успехом применяется в самых разных отраслях психологической практики: в психотерапии и консультировании, в различных тренингах, в бизнесе, в образовании и т.д. С помощью ТА можно решать самые разные задачи, связанные с взаимоотношениями между людьми, с общением, с развитием личности и преодолением психологических проблем.

ТА - это на сегодняшний день достаточно сложная, развитая и многогранная психологическая и психотерапевтическая система. Она включает в себя интересную и оригинальную теорию личности и межличностного взаимодействия, а также систему практических методов, ориентированных на множество областей практики. **Состояния "Я"**



Состояния "Я" или эго-состояния (ЭС) - это одно из самых основных понятий транзактного анализа. В разные моменты времени мы бываем в одном из 3-х состояний:

"Ребенок" - когда мы свободно отдаемся своим чувствам, открыто выражаем потребности, погружаемся в воспоминания о собственном детстве, а также когда мы кому-то беспрекословно подчиняемся, чего-то боимся или перекладываем на кого-то свою ответственность;

"Родитель" - когда мы пытаемся отстаивать нормы и стереотипы, когда-то навязанные нам собственными родителями, когда мы не пытаемся критически их осмыслить, когда мы кем-то управляем, кого-то поучаем, о ком-то заботимся или берем на себя ответственность за кого-то;

"Взрослый" - когда мы включены в ситуацию "здесь-и-теперь", адекватно и критически используем всю актуальную информацию, которую предоставляет действительность, а также критически перерабатываем прошлый опыт, опираемся на собственные силы и способности, берем всю ответственность за собственные чувства и поведение на себя.

ЭС изображаются в виде 3-х кружочков, что превратилось в своеобразную эмблему или марку ТА.

В зависимости от актуального ЭС взаимодействие и взаимоотношения человека с другими людьми, с миром и с самим собой строятся по-разному. От того, как мы умеем владеть своими состояниями, зависит успешность в самых разных сферах, в том числе в собственной реализации как личности.

Транзакция - это еще одно базовое понятие ТА (которое дало само название этой теории). Транзакцией мы называем элементарную единицу взаимодействия (обращение - ответ), строящегося с использованием модели ЭС людей. Транзакции бывают явные и скрытые, например, если прямое высказывание обращено к Взрослому ЭС, то его

подтекст может обращаться либо к Детскому, либо к Родительскому ЭС.

Психологические игры

Теория игр - это еще одно интересное приложение ТА. Игрой мы называем последовательность скрытых транзакций, с целью получить "выигрыш" в виде приятных или неприятных чувств, переживаемых каждой из сторон. Как правило, игры развиваются по определенной схеме и имеют предсказуемый исход. Важным моментом игры является "переключение" из одной роли в другую, или из одного ЭС в другое, что происходит неожиданно для противника.

Хотя нам кажется, что с помощью игр мы решаем свои проблемы, но на самом деле это не так, мы лишь подпитываем их, иногда усиливаем, а в целом - они только подтверждают жизненный сценарий человека. В психологических играх не бывает настоящего выигрыша, а бывает лишь расплата.

Игры - это, как правило, неосознанные формы поведения. Часто люди не догадываются, что играют в игры, просто они не способны к настоящей искренности или не верят, что открытое общение может привести к успеху. Игры не всегда безобидны. По Э. Берну бывают три уровня последствий от игры: игры 1-й степени - заканчиваются простым конфузом или отрицательными эмоциями; игры 2-й степени уже могут приводить к социальным последствиям (например, развод или увольнение с работы); игры 3-й степени имеют серьезные последствия для здоровья вплоть до смертельного исхода.

В теории ТА также рассматривается так зазываемый "эмоциональный рэкет", когда мы вымогаем определенные чувства у других, или свои истинные чувства "подменяем" другими, которые считаем более выгодными в общении, чтобы добиться каких-то целей. Эмоциональный рэкет может быть преддверием или дебютом игр.

Сценарии жизни

В своей жизни мы руководствуемся неким неосознаваемым планом жизни, который в теории ТА называется "скрипт" или "жизненный сценарий". Важными элементами сценария являются запреты и предписания. Согласно им одни формы активности запрещаются, а другие предписывается обязательно осуществлять. Запреты и предписания первоначально исходили от родителей, но постепенно стали руководством к действию самого человека. Авторами этой концепции являются Роберт и Мэри Гулдинг.

В сценарии могут быть запрещены какие-то чувства или действия. Это означает, что в детстве такое поведение запрещалось, осуждалось, или создавались условия, когда проявлять его было невыгодно или попросту опасно. Вырастая, человек продолжает избегать такого поведения, как бы запрещая его сам себе. Например, человек может запрещать себе гневаться. Но так как эмоциональная энергия требует выхода, то он либо подменяет эту эмоцию какой-то другой (например, обидой), либо направляет гнев вовнутрь, гневается на самого себя. Это чревато различными последствиями от проблем в коммуникации до болезней (психосоматических

заболеваний).

Один из самых страшных запретов - "Не живи". Он формируется, когда ребенок, рождаясь, почему-то оказывается нежеланным. С детства он часто явно или неявно слышит что-то наподобие: "Лучше бы ты не родился". Всю дальнейшую жизнь такой человек постоянно ощущает ненужность своего существования. Излишне говорить, что этот запрет может лечь в основу сценария самоубийцы.

С запретами жить трудно, например, запрет "Не будь важным" заставляет постоянно думать о себе как о человеке ничтожном, не достойном внимания. Но запреты могут быть частично отменены позитивными директивами (они называются контрпредписаниями). Модель такого поведения называется "драйвером". Например, человек чувствует свою неважность, но если он все время стремится к совершенству, он может чувствовать свою значимость, следовательно, быть в состоянии комфорта. Таким образом, драйвер "Будь совершенным" снижает пагубность запрета "Не будь важным". Но это хорошо лишь на первый взгляд. На самом деле мы получаем условное благополучие. Пока человек выполняет условие сценария (например, стремится к совершенству), он благополучен. Как только он перестает его выполнять, он перестает быть таковым. Но ни одна директива не может выполняться постоянно. Следовательно, человек будет периодически попадать в ситуации неблагополучия, он будет рабом этого предписания, подчиняя ему всю свою жизнь. Разумеется, от такой зависимости нужно избавляться.

Одним из основных свойств жизненного сценария является неосознанное стремление человека всегда попадать в такие жизненные ситуации, которые этот сценарий подтверждают. Например, если у человека сценарий "Неудачника", то он будет выбирать ситуации, где сможет потерпеть неудачу, а ситуаций, сулящих успех, он будет избегать, не веря, что справится с ними. Таким образом, можно сделать вывод, что свою судьбу (удачную или неудачную) человек творит сам, согласно сценарию, хотя и не осознает этого.

Понимание природы сценариев нужно для того, чтобы осознанно справиться со связанными с ними проблемами. Но ошибочно думать, что следует исправить "плохой" сценарий, заменив (переписав) какие-то его части более хорошими. Такие исправления будут лишь половинчатым решением. Истинной целью самореализации должно стать освобождение от сценария как такового, возможность стать автономной личностью, человеком, который сам (а не его сценарий) управляет собственной жизнью и судьбой.

* * *

Популярность во всем мире книг Э. Берна иногда является причиной того, что у многих людей, знакомых лишь с основными понятиями ТА, создается впечатление, что они об этом знают все, что это очень просто и примитивно. На самом деле теория ТА достаточно сложна и совершенна. Она активно развивается сейчас, спустя несколько десятилетий после смерти Э. Берна. По своей теоретической и практической значимости ТА может успешно поспорить, например, с психоанализом. Естественно, изложенные на этой

странице тезисы - это лишь маленький эскиз той сложной и многообразной системы, которой является ТА.

Источник:

[Персональный сайт психолога Павла Горностая](#)