*"В **любом из нас живут с пеленок Родитель, Взрослый и Ребенок!**" Это действительно так! Как удается уживаться им вместе внутри нашей психики? Кто командует, а кто не смеет и рта открыть? Как отражаются взаимоотношения этих троих на нас и на наших отношениях с окружающими? Можем ли мы измениться и стать настоящими творцами своей судьбы? Ответ на эти и многие другие вопросы дает **трансактный анализ***

.

"Трансактный анализ представляет собой теорию личности и систематическую психотерапию с целью развития и изменения личности". Это определение ТА предложено Международной Ассоциацией Транзактного Анализа. Фактически современный ТА включает в себя гораздо больше положений, чем приведенное выше определение. Среди психологических подходов трансактный анализ уникален по глубине теории и широкому диапазону применения. Эрик Берн, основатель транзактного анализа, пересмотрел самые основы науки о душевном здоровье и открыл закономерности, противоречившие устоявшимся мнениям и неоспоримым по тем временам истинам. Первое и важнейшее понятие, которое Берн ввел в психиатрию, в афористической форме звучит так: "Люди рождаются Принцами и Принцессами, а родители превращают их в Лягушек". Исходя из убеждения в том, что люди от природы хороши, Берн сформулировал варианты экзистенциальных (жизненных) позиций, выражающих мысли и чувства, которые человек испытывает к самому себе и к другим.

Первая, или центральная позиция звучит так: "Я в порядке, Ты в порядке". Со временем, под давлением жизненных обстоятельств, люди меняют эту позицию на одну из трех других: "Я в порядке, Ты не в порядке"; "Я не в порядке, Ты в порядке", или "Я не в порядке, Ты не в порядке". Из-за этого им становится все труднее общаться, достигать поставленных целей и, самое главное, наслаждаться жизнью. Для того, чтобы полностью реализовать свой творческих потенциал, построить близкие отношения, стать эмоционально и социально благополучным необходимо принять жизненную позицию "Я в порядке, Ты в порядке". Это означает, что ты и я, мы оба имеем ценность, значение и достоинство как люди. я принимаю себя таким, какой я есть, а тебя - таким, какой ты есть. Временами мне может не нравиться то, что ты делаешь, однако я всегда принимаю тебя таким, какой ты есть. Я не подстраиваюсь под тебя, а ты не подстраиваешься под меня. Как люди мы находимся на одном уровне. Это верно, даже если мы обладаем разными достоинствами. Это верно и тогда, когда мы отличаемся по расе, возрасту и религиозным убеждениям. Берн говорил, что это установка не только хороша, но и единственно верна.

Сегодня на прилавках книжных магазинов можно встретить огромное количество книг с рекомендациями по изменению себя и своей жизни. И это очень хорошо! Как будто какая-то Высшая сила говорит нам: "Вы действительно можете измениться, если только захотите!"

А почему мы хотим перемен? Зачем нам менять свою жизнь? Думаю, что можно выделить по крайней мере, три причины, которые заставляют людей желать перемен. Первая заключается в том, что люди изрядно настрадались. Они так долго бились головой об одну и ту же стенку, что наконец решили: "С меня хватит!" Снова и снова они старались добиться успеха, изо всех сил карабкались на свою желанную вершину, но в последний момент почему-то бросали начатое дело, заболевали или происходило еще что-то непредвиденное, и они со свистом скатывались вниз. Там они потирали ушибленное место, оплакивали себя или проклинали "тех, которые нам помешали" (а, может быть, делали то и другое) и принимали твердое решение - начать новую жизнь, вести себя по-другому или уйти с этой неблагодарной работы, найдя себе что-то более подходящее. В результате все начинается сначала. Они движутся по замкнутому кругу, страдают от головной боли и бессонницы, злоупотребляют кофе и алкоголем. Они жаждут облегчения и перемен.

Еще одна причина, побуждающая искать перемен, - вялая форма отчаяния, называемая тоской или скукой. Человек, долгое время живущий под лозунгом "Ну и что?", в конце концов, задается глобальным вопросом - "Так что же?!" Он готов измениться. Третья причина, заставляющая людей желать перемен, заключается в неожиданном открытии, что они способны измениться. Они вдруг начинают понимать, что хотят и могут жить более радостно, счастливо, творчески! А способен ли человек измениться по своей воле, и если способен, то не являются ли и эти перемены результатом пережитых воздействий? Какая часть меня очень хочет перемен, а какая будет изо всех сил им сопротивляться? И как уравновесить эти две части так, чтобы они стали сотрудничать и поддерживать друг друга, давая мне силы думать, чувствовать и действовать по-новому?

Кирпичики, из которых построена теория трнзактного анализа - это три наблюдаемые формы функционирования Я: Родитель, Взрослый и Ребенок. Вспомните последние двадцать четыре часа своей жизни. Были ли в течение этого времени моменты, в которые вы поступали, думали и чувствовали себя так же, как тогда, когда вы были ребенком? Были ли случаи, когда вы вели себя, думали и чувствовали так же, как тогда, когда давным-давно копировали своих родителей или других людей, которые были для вас родителями? И наконец были ли случаи, когда ваше поведение, мысли и чувства стали прямым реагированием "здесь и теперь" на происходящее вокруг вас в тот момент? Тогда вы вели себя как взрослый. В практике ТА часто просто говорят, что я в Ребенке, в Родителе или во Взрослом. В начале своей работы по созданию транзактного анализа Берн отмечал, что когда мы наблюдаем и слушаем людей, они меняются на наших глазах. Одновременно меняется все выражение лица, речевые обороты, жесты, поза. Эти резкие перемены можно наблюдать в каждом: мальчик, заливающийся слезами, когда у него испортилась игрушка; отец, лицо которого "каменеет", когда сын перечит ему. Длительные наблюдения подтвердили предположение о том, что эти три состояния свойственны всем людям.

Первый шаг к пониманию того, что вы хотите изменить в себе (в своей жизни) и как вы будете это делать, заключается в том, чтобы осознать: принятие любого решения требует обработки трех видов данных - данных Родителя, Взрослого и Ребенка.

Информация Родителя и Ребенка взаимосвязана. Данные Взрослого отражают внешнюю реальность такой, какова она есть на данный момент. Основные сферы влияния принадлежат Родителю и Ребенку, который имеют тенденцию автоматически реагировать на ситуацию. Вспомните, как вы раздражаетесь, когда вам наступят на ногу в транспорте и, может быть, вы гневно отчитываете этого нахала.

Остановитесь на миг, прислушайтесь к себе - своим мыслям, чувствам...Что происходит? Удается ли вам уловить то, как вы входите в Родителя? Как вы ведете себя, что чувствуете и о чем думаете, когда вы Родительском состоянии? Самое главное - что вы думаете о себе, о своей жизни, о других людях, когда Родитель начинает говорить в вас? Может быть, вы вспомните кого-то из вашего детства, кто казался вам тогда важным и значимым, и кого вы неосознанно скопировали, разозлившись на того увальня, который отдавил вам ногу? А, может быть, когда вам наступают на ногу, вы не гневаетесь, а слезы выступают у вас на глаза, и вы готовы разрыдаться от отчаяния, почувствовав чей-то ботинок на вашей ноге?

Снова остановитесь и прислушайтесь к себе...Что происходит? Что вы чувствуете, о чем думаете и как себя ведете, когда на сцене вашего внутреннего пространства появляется Ребенок? Сколько ему лет? Что ждет от вас этот беззащитный Ребенок, чего он хочет? Повышенная чувствительность к сигналам Родителя и Ребенка - первый шаг на пути к усилению Взрослого. Понимать собственного Ребенка, чувствовать, когда активизируется ощущение неблагополучия, - вот первое условие вступления Взрослого в процесс обработки информации. Сосчитать до десяти - хороший способ задержать автоматическую реакцию, чтобы дать возможность Взрослому взять ситуацию под свой контроль. "Если сомневаешься, воздержись" - вот хороший способ задержать архаичные и деструктивные реакции Ребенка.

Подобным образом выявляются и сигналы Родителя. При обработке данных Родителя следует задать себе вопросы Взрослого: верно ли это? Допустимо ли? Откуда я это знаю? Каковы доказательства?

Чем больше вы знаете о содержании данных своего Родителя и Ребенка, тем легче вам отделить их от своего Взрослого. В Англии психотерапию иногда называют "приведением себя в порядок". Именно этот процесс необходим для развития Взрослого. Чем более вы чувствительны к проявлениям своего Родителя и Ребенка, тем более сильным и независимым будет ваш Взрослый. Как вы уже наверняка поняли, наше решение начать новую жизнь будет действенным и в результате приведет к желаемым переменам в том случае, если мы имеем крепкого Взрослого, свободного от влияния Ребенка и Родителя.

Таким образом, сильный Взрослый формируется так:

1. Научитесь распознавать своего Ребенка, все его уязвимые места, страхи, основные способы выражения чувств, мыслей, поведения.
2. Научитесь распознавать своего Родителя, его наставления, предписания, фиксированные установки, а также основные формы проявления этих наставлений,

предписаний и установок.
3. Общаясь с другими людьми, будьте внимательны к их Ребенку, обращайтесь к нему, поощряйте и оберегайте его, с пониманием относитесь к его потребностям.
4. Иногда, если это необходимо, лучше про себя сосчитать до десяти, чтобы дать Взрослому время на обработку поступающих данных, на различение требований реальности и реакций Родителя и Ребенка.
5.Если сомневаешься, воздержись. Никто не осудит вас за то, что вы не говорили.
6.Разработайте собственную систему ценностей. Без этической опоры невозможно принимать решения и осуществлять их.

И, пожалуй, самое важное: любите себя, одобряйте себя, хвалите себя! Подарите себе нежность, любовь и признание, которых вам так хотелось в детстве, и которых вам не могли дать ваши родители из-за собственных ограничений. Помните - вы благополучны от рождения, вам просто это дано. У вас все уже есть для того, чтобы претворить свои мечты в реальность и добиться успеха! Вперед! У вас все получится!

Если вас заинтересовал трансактный анализ, рекомендую вам почитать работы, которые использовались в написании этой статьи: К. Штайнер "Сценарии жизни людей", Т. Харрис "Я - о`кей, Ты - о`кей", Э. Берн "Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры", Я. Стюарт, В. Джойнс "Современный трансактный анализ".

Если Вы хотите измениться и стать настоящими творцами своей судьбы не в теории, а на практике; если победа - Ваша цель, то Вы можете записаться на консультацию к автору статьи Марчевской Елене Борисовне по телефонам: +7(903)708-08-02, +7(495)752-82-90

Марчевская Елена:
"Часто наша жизнь доставляет нам массу хлопот - семейные неурядицы, проблемы на работе, плохое самочувствие, стрессы...А еще случается, что жизнь ставит перед нами задачи, которые нам кажутся трудными - как добиться успеха, как научиться доверять, как стать более уверенным и смелым, как реализовать свою мечту, как стать счастливым...Да, эти задачи трудные, но вполне решаемые.Все, что вам нужно сделать - это решиться, рискнуть...Наша жизнь, хоть и кажется невыносимой со своими проблемами, но порой нам совсем не хочется что-либо менять. Мы говорим себе, что это нереально, поздно, еще что-нибудь придумаем только бы не покинуть насиженного места. Нас что-то сдерживает, мешает. И часто это "что-то" - страх. Знаете, страх - это вполне нормальное чувство, во многих жизненных ситуациях он был нам очень полезен, когда не позволял нам сделать нечто неразумное, что могло бы повредить нам (например, страх перед быстро несущимся автомобилем заставляет нас медлить, переходя улицу, и тем самым сохраняет нам жизнь). И чувствовать страх вместе с желанием что-либо менять в своей жизни - тоже нормально. Вы решаетесь пойти туда, куда ни разу ни ходили, а, может, и пробовали сделать пару шажков, но потом возвращались. Но на этом пути, благородном пути изменения себя и своей жизни вас буду поддерживать я. Я буду рядом, буду подбадривать вас или успокаивать, подставлю

руки, чтобы поймать вас, если вдруг вы начнете падать или нам придется вместе, взявшись за руки, проходить через страх и боль. Мы будем вместе. У вас обязательно все получится, потому что вместе с желанием изменить свою жизнь к лучшему, Кто-то, Кто Мудрее Нас, дал вам и возможность сделать это."

Источник:
Психологический навигатор