

Введение

Трансактный анализ основан на концепции Эрика Берна о том, что человек запрограммирован “ранними решениями” в отношении жизненной позиции и проживает свою жизнь согласно “сценарию”, написанному при активном участии его близких (в первую очередь родителей), и принимает решения в настоящем времени, основанные на стереотипах, которые некогда были необходимы для его выживания, но теперь по большей части бесполезны.

Структура личности в концепции трансактного анализа характеризуется наличием трёх эго-состояний: Родитель, Ребёнок и Взрослый. Эго-состояния – это не роли, которые человек исполняет, а некие феноменологические реальности, поведенческие стереотипы, которые провоцируются актуальной ситуацией.

Трансакцией в рамках трансактного анализа называется обмен воздействиями между эго-состояниями двух людей. Воздействия можно рассматривать как единицы признания, подобные социальному подкреплению. Они находят выражение в прикосновениях или в вербальных проявлениях.

В основе трансакций лежит жизненный сценарий. Это генеральный и персональный план, организующий жизнь человека. Сценарий выработался в качестве стратегии выживания.

Основной целью терапевтического процесса в традиции трансактного анализа является реконструирование личности на основе пересмотра жизненных позиций. Большая роль уделяется способности человека к осознанию непродуктивных стереотипов своего поведения, которые мешают принятию именно адекватных настоящему моменту решений, а также способности формировать новую систему ценностей и решений, исходя из собственных потребностей и возможностей.

1. Сущность трансактного анализа Э.Берна

Структура личности в трансактном анализе характеризуется наличием трёх

эго-состояний: Родитель, Ребёнок и Взрослый. Каждое эго-состояние представляет собой особый паттерн мышления, чувств и поведения. Выделение эго-состояний основано на трёх аксиоматических положениях:

1. каждый взрослый некогда был ребёнком. Этот ребёнок в каждом человеке представлен эго-состоянием Ребёнок;
2. каждый человек с нормально развитым мозгом потенциально способен к адекватной оценке реальности. Способность систематизировать приходящую извне информацию и принимать разумные решения относится к эго-состоянию Взрослый;
3. у каждого индивида были или есть родители или заменившие их лица. Родительское начало внедрено в каждую личность и принимает вид эго-состояния Родитель [2].

Описание эго-состояний представлено в табл. 1.

Таблица 1

Эго-состояния и типичные способы поведения и высказывания

Эго-состояния

Типичные способы поведения, высказывания

Родитель

Трансактный анализ, как метод психотерапии

Автор: Перминова Н. А.

Заботливый родитель

Утешает, исправляет, помогает "Это мы сделаем" "Не бойся" "Мы все тебе поможем"

Критический родитель

Грозит, критикует, приказывает "Опять ты опаздал на работу?" "У каждого на столе должен бы"

Взрослый

Собирает и дает информацию, оценивает вероятность, принимает решения "Который час?" "У к"

Ребенок

Спонтанный ребенок

Естественное, импульсивное, хитрое, эгоцентричное поведение "Это дурацкое письмо у меня уж"

Приспосабливающийся ребенок

Беспомощное, боязливое, приспособляющееся к нормам, уступчивое поведение "Я бы с радос"

Бунтующий ребенок

Протестующее, бросающее вызов поведение "Я это делать не буду!" "Вы этого сделать не смож

Взрослый у Э. Берна играет роль арбитра между Родителем и Ребёнком. Анализируя информацию, Взрослый решает, какое поведение наиболее соответствует данным обстоятельствам, от каких стереотипов желательно отказаться, а какие желательно включить.

Диагностировать эго-состояния в личности возможно путём наблюдения за вербальными и невербальными компонентами поведения. Например, находясь в состоянии Родитель, произносятся фразы типа "мне нельзя", "я должен", критические замечания типа "итак, запомни", "прекрати это", "ни за что на свете", "я бы на твоём месте", "милый мой". Физическим признаком Родителя является нахмуренный лоб, качание головой, "грозный вид", вздохи, скрещенные на груди руки, поглаживание другого по голове и т.п. Ребёнок может быть продиагностирован на основании выражений, отражающих чувства, желания и опасения: "я хочу", "меня злит", "я ненавижу", "какое мне дело". К невербальным проявлениям относятся дрожащие губы, потупленный взор, пожимание плечами, выражение восторга.

Вербальные и невербальные взаимодействия между людьми называются трансакциями. Трансакция – это обмен воздействиями между эго-состояниями двух людей. Воздействия могут быть условными или безусловными, положительными или отрицательными. Различают трансакции параллельные, перекрёстные и скрытые [5].

Параллельные — это трансакции при которых стимул, исходящий от одного человека, непосредственно дополняется реакцией другого. Например, стимул: «Который сейчас час?», реакция: «Без четверти шесть.» В данном случае взаимодействие происходит между Взрослыми Эго-состояниями собеседников. Такие взаимодействия не обладают способностью производить конфликты и могут продолжаться неограниченное время. Стимул и ответная реакция при таком взаимодействии отображаются параллельными линиями.

Перекрытые (пересекающиеся) транзакции уже обладают способностью производить на свет конфликты. В этих случаях на стимул даётся неожиданная реакция, активизируется неподходящее эго-состояние. Например, когда на вопрос мужа “Где мои заправки?” женой даётся ответ “Куда положил, там и возьми”. Таким образом, на исходящий от Взрослого стимул даётся реакция Родителя. Такие перекрытые транзакции начинаются взаимными упреками, колкими репликами и могут закончиться хлопаньем дверьми.

Скрытые транзакции отличаются тем, что включают более двух эго-состояний, так как сообщение в них маскируется под социально приемлемым стимулом, но ответная реакция ожидается со стороны эффекта скрытого сообщения. Таким образом, скрытая транзакция содержит неявную информацию, посредством которой можно повлиять на других так, что они этого не осознают [7].

Транзакция может производиться на двух уровнях – социальном и психологическом. Это характерно для скрытых транзакций, где на психологическом уровне они содержат скрытые мотивы.

Э. Берн приводит примеры угловой транзакции, в которой участвуют три эго-состояния и пишет, что в ней особенно сильны продавцы. Например, Продавец предлагает покупателю дорогой вид товара со словами: “Эта модель получше, но она вам не по карману”, на что покупатель даёт ответ: “Вот её-то я и возьму”. Продавец на уровне Взрослого констатирует факты (что модель лучше и что она не по карману покупателю), на что покупатель должен был бы дать ответ на уровне Взрослого – что продавец безусловно прав. Но поскольку психологический вектор был умело направлен Взрослым продавца к Ребёнку покупателя, отвечает именно Ребёнок покупателя, желая продемонстрировать, что он вовсе не хуже других [3].

Одобрение в трансактном анализе понимается как “поглаживание”. Существует три типа поглаживаний: физическое (например, касание), вербальное (слова) и невербальное (подмигивание, кивки, жесты и тому подобное). Поглаживания даются за “существование” (то есть являются безусловными) и за “поступки” (условные поглаживания). Они могут быть позитивными – например, дружеское физическое прикосновение, тёплые слова и доброжелательные жесты; и негативными – шлепки, хмурые взгляды, брань.

Безусловные поглаживания получаются, как в младенческом возрасте, просто за тот факт, “что ты есть”. Позитивные безусловные поглаживания бывают вербальными (“Я люблю тебя”), невербальными (смех, улыбки, жесты) и физическими (прикосновения, ласки, баюканье). Условные же поглаживания даются скорее за поступки, чем за факт существования: когда ребёнок впервые начинает ходить, родители говорят с ним взволнованным голосом, улыбаются, целуют; когда же ребёнок прольёт молоко или сверх меры раскапризничается, он может получить окрик, шлепок или гневный взгляд [2].

Следующий аспект трансактного анализа — структурирование времени. Согласно Э. Берну, люди структурируют время при помощи шести способов: уход, (избежание), ритуалы, развлечение (времяпрепровождение), деятельность, игры, интимность (любовные сексуальные взаимодействия).

Такие трансакции, как ритуалы, развлечения или деятельность, направлены на достижение определённых целей — структурирование времени и получение воздействий от окружающих. Поэтому их можно обозначить как “честные”, то есть не предусматривающие манипуляции другими. Игры же являются сериями скрытых трансакций, ведущих к определённому результату, в котором у одного из игроков есть заинтересованность [5].

Ритуалом называется стереотипная серия простых дополнительных трансакций, которые заданы внешними социальными факторами. Неформальный ритуал (например, прощание) в своей основе неизменен, но может отличаться в деталях. Формальный же ритуал (например, церковная литургия) характеризуется очень маленькой свободой.. ритуалы предлагают безопасный, вселяющий уверенность и часто приятный способ структурирования времени.

Можно определить времяпрепровождение как серию простых, полуритуальных дополнительных трансакций, целью которой является структурирование определённого интервала времени. Начало и конец такого интервала можно назвать процедурами. При этом трансакции обычно приспособлены к нуждам всех участников таким образом, чтобы каждый мог получить максимальный выигрыш в течение данного интервала — чем лучше адаптирован участник, тем больше его выигрыш. Времяпрепровождения обычно взаимно исключают друг друга, то есть не смешиваются. Времяпрепровождения формируют основу для знакомства и могут привести к дружбе, способствуют подтверждению

избранных человеком ролей и укреплению его жизненной позиции [6].

2. Сравнительный анализ психологических игр по Э.Берну

«Игра» - фиксированный и неосознаваемый стереотип поведения, включающий продолжительный ряд действий, содержащих слабость, ловушку, ответ, удар, расплату, вознаграждение. Каждое действие сопровождается определенными чувствами. Каждое действие игры сопровождается поглаживанием, которых в начале игры больше, чем ударов. Чем дальше разворачивается игра, тем интенсивнее становятся поглаживания и удары, достигая максимума в конце игры.

Игры отличаются от времяпрепровождений или ритуалов двумя основными характеристиками:

1. скрытыми мотивами;
2. наличием выигрыша.

Отличие игр в том, что они могут содержать элемент конфликта, они могут быть нечестными и иметь драматический исход [8].

Берн дает классификацию игр, основанную, по его мнению, на некоторых наиболее очевидных характеристиках и переменных:

1. Количество игроков: игры на двоих ("Фригидная женщина"), на троих ("Ну-ка, подеритесь!"), на пятерых ("Алкоголик") и на многих ("Почему бы тебе не..." – "Да, но...").
2. Используемый материал: слова ("Психиатрия"), деньги ("Должник"), части тела ("Мне нужна операция").
3. Клинические типы: истерический ("Насилуют!"), с синдромом навязчивости ("Растяпа"), параноидальный ("Почему со мной всегда так?"), депрессивный ("Опять я за старое").
4. По зонам: оральные ("Алкоголик"), анальные ("Растяпа"), фаллические ("Ну-ка подеритесь").
5. Психодинамические: контрфобия ("Если бы не ты"), проецирующие ("Родительский комитет"), интроецирующие ("Психиатрия").

6. Классификация по инстинктивным влечениям: мазохистские ("Если бы не ты"), садистские ("Растяпа"), фетишистские ("Фригидный мужчина") [2].

При классификации игр Э.Берн использует следующие качества игр.

1. Гибкость. Некоторые игры, такие как "Должник" или "Мне нужна операция", могут играть только на одном материале, в то время как другие, например эксгибиционистские игры, гораздо гибче.

2. Цепкость. Некоторые легко отказываются от игр, другие привязаны к ним гораздо сильнее.

3. Интенсивность. Некоторые играют расслабленно, другие более напряжены и агрессивны. Игры соответственно бывают легкие и тяжелые [2].

У психически неуравновешенных людей эти свойства проявляются в определенной прогрессии и определяют, будет ли игра тихой или буйной.

Все игры оказывают на судьбу игроков важное и, возможно, решающее влияние; но некоторые из них гораздо чаще, чем другие, становятся делом всей жизни. Эту группу игр Берн назвал "играми на всю жизнь". В нее входят "Алкоголик", "Должник", "Ударь меня", "Попался, сукин сын!", "Смотри, что я из-за тебя сделал" и их основные варианты (табл. 2).

Таблица 2

Характеристика игр по Э. Берну

АЛКОГОЛИК

ПОПАЛСЯ, СУКИН СЫН!

СМОТРИ ЧТО Я ИЗ-ЗА ТЕБЯ СДЕЛАЛ

Трансактный анализ, как метод психотерапии

Автор: Перминова Н. А.

Цель

Самобичевание

Оправдание.

Оправдание своего поведения.

Роли

Алкоголик, Преследователь, Спаситель, Простак, Посредник.

Жертва, Агрессор.

Динамика

Оральная депривация

Гнев ревности.

Трансактный анализ, как метод психотерапии

Автор: Перминова Н. А.

Мягкая форма может быть сопоставлена с преждевременным сепарированием, жесткая форма

Социальная парадигма

Взрослый – Взрослый.

Взрослый: "Скажи, что ты на самом деле обо мне думаешь, или помоги мне прекратить пить".

Взрослый: "Я буду с тобой откровенен".

Взрослый – Взрослый.

Взрослый: "Смотри, что ты наделал".

Взрослый: "Теперь, когда ты привлек к этому мое внимание, я вижу, что ты прав".

Психологическая парадигма

Родитель – Ребенок.

Трансактный анализ, как метод психотерапии

Автор: Перминова Н. А.

Ребенок: "Попробуй поймать меня".

Родитель: "Ты должен перестать пить, потому что..."

Родитель – Ребенок.

Родитель: "Я все время слежу за тобой и жду, когда ты ошибешься".

Ребенок: "На этот раз ты меня поймал".

Родитель: "Да, и на этот раз ты почувствуешь всю силу моего гнева".

Хорошо заметен внешний психологический знак (стремление избежать ответственности). Экзи

Ходы

1. Провокация – обвинение или прощение.

2. Снисходительность – гнев или разочарование.

1. Провокация – обвинение.

2. Защита – обвинение.

Трансактный анализ, как метод психотерапии

Автор: Перминова Н. А.

3. Защита – наказание.

Выгоды

1. Внутренняя психологическая – а) пьянство как процедура – бунт, утешение и удовлетворение

2. Внешняя психологическая – возможность избежать половой и других форм близости.

3. Внутренняя социальная – "Посмотрим, сможешь ли ты меня остановить".

4. Внешняя социальная – "А на следующее утро", "Коктейль" и другие способы времяпрепровождения

5. Биологическая – чередующийся обмен проявлениями любви и гнева.

6. Экзистенциальная – "Все хотят меня обидеть"

1. Внутренняя психологическая – оправдание гнева.

2. Внешняя психологическая – возможность избежать осознания своих недостатков.

3. Внутренняя социальная – ПСС.

4. Внешняя социальная – они всегда готовы поймать тебя.

5. Биологическая – обмен гневными транзакциями, обычно между людьми одного пола.

6. Экзистенциальная – людям нельзя доверять.

Игру часто ускоряет угроза интимной близости, поскольку "оправданный" гнев помогает избежать

В этих играх Э. Берн четко выделяет название, тезис, цель, роли, социальную и психологическую парадигму, иллюстрации, ходы и "вознаграждения". В других играх автор выделяет тезис и антитезис.

"ДОЛЖНИК"

"Должник", по мнению Э. Берна, больше чем игра, для многих она становится сценарием, планом всей жизни, Но большинство из них играет в легкую игру "Если бы не долги", но в остальных отношениях они наслаждаются жизнью и лишь немногие играют в "Должника" в полную силу.

Разновидности игры "Должник": "Попробуй получи", "Кредитор", "Попробуй не заплати" и т.д.. Игры, связанные с деньгами, могут иметь очень серьезные последствия, не смотря на то, что выглядят поверхностными. Так происходит не только потому, что мы описываем всякие мелочи, а потому, что обнаруживаем мелочные мотивы в делах, к которым люди привыкают относиться серьезно.

"УДАРЬ МЕНЯ"

В этой игре обычно участвуют люди, у которых словно на лбу написано: "Пожалуйста, не бейте меня". Поведение игроков провоцирует на обратное и искушение почти непреодолимо, и тогда наступает естественный результат, К этой категории могут относиться всякого рода изгои, проститутки и те, кто постоянно теряет работу. Женщины иногда играют в разновидность этой игры, которая называется "Поношенное платье". Женщины прилагают усилия, чтобы выглядеть жалкими, стараются, чтобы их доходы – по "уважительным" причинам – не превышали прожиточного минимума. Если им сваливается на голову наследство, всегда находятся предприимчивые молодые люди, которые помогают от него избавиться, давая взамен акции какого-нибудь несуществующего предприятия и т.п. Их игра бессловесна, и только манеры и поведение как бы говорят: "Почему со мной всегда так?"

"КАКОЙ УЖАС!".

Инициатор игры ищет несправедливости, чтобы иметь возможность пожаловаться на них третьему участнику. Таким образом, это игра на троих: в ней действуют Агрессор, Жертва и Доверенное лицо. Девиз - "Несчастье нуждается в сочувствии". Доверенное лицо – обычно человек, который тоже играет в эту игру.

Психологическая игра представляет собой серию следующих друг за другом трансакций с четко определенным и предсказуемым исходом, со скрытой мотивацией. В качестве выигрыша выступает какое-либо определенное эмоциональное состояние, к которому игрок бессознательно стремится.

Рассматривая историческое, культурное, социальное и личностное значение игр, Э. Берн в своей книге "Люди, которые играют в игры" вводит понятие родительского программирования и характеристику различных сценариев жизни [2].

3. Сущность понятия «жизненный сценарий»

Берн в своих ранних работах определял сценарий как «бессознательный жизненный план». Затем дал более полное определение: «План жизни составляется в детстве, подкрепляется родителями, оправдывается ходом событий и достигает пика при выборе

пути».

Концепция о том, что детские впечатления оказывают сильное влияние на паттерны поведения взрослых людей, является центральной не только в трансактном анализе, но и в других направлениях психологии. В теории сценария, кроме того, есть идея, согласно которой ребёнок составляет определённый план своей жизни, а не просто формирует основные взгляды на жизнь. Этот план составляется в форме драмы, имеющей чётко обозначенные начало, середину и конец.

Другой отличительной чертой теории жизненного сценария является то, что план жизни «достигает кульминации в избранной альтернативе». Составные части сценария, начиная с первой сцены, служат для того, чтобы привести сценарий к заключительной сцене. В теории сценария заключительная сцена получила название расплаты за сценарий. Теория говорит о том, что при проигрывании человеком жизненного сценария он бессознательно избирает поведения, которые приблизят его к расплате сценария [4].

Сценарий – это «план жизни, составленный в детстве», следовательно, ребёнок сам принимает решение о своём сценарии. На решение о выборе **жизненного сценария**

оказывают влияние не только внешние факторы, но и воля ребёнка. Даже тогда, когда разные дети воспитываются в одних и тех же условиях, они могут составить совершенно разные планы своей жизни. В этой связи Берн приводит случай с двумя братьями, которым мать сказала: «Вы оба попадёте в психушку». Впоследствии один из братьев стал хроническим психическим больным, а другой психиатром.

Термин «**решение**» в теории жизненного сценария используется в значении, отличном от того, которое обычно приводится в словаре. Ребёнок принимает решение о своём сценарии в результате чувств до того, как начинает говорить. При этом ребёнок использует доступные ему в том возрасте способы тестирования реальности [10].

Хотя родители не могут заставить ребёнка принять какие-то решения, они тем не менее оказывают на ребёнка сильное влияние, передавая ему вербальные и невербальные послания. На основе этих посланий ребёнок формирует свои представления о себе, других людях и жизни, которые образуют основное содержание сценария. Таким образом, сценарий подкрепляется родителями.

Жизненный сценарий лежит вне пределов осознания, поэтому во взрослой жизни человек ближе всего может подойти к воспоминаниям о детстве с помощью снов и фантазий. Проживая свои сценарные решения в поведении, человек, тем не менее, не осознаёт их.

Жизненный сценарий имеет содержание и процесс. Содержание сценария каждого человека также уникально, как и отпечатки пальцев. В то время как сценарный процесс подразделяется на относительно небольшое число определённых паттернов.

По содержанию сценарии могут быть: сценарий победителя, сценарий побеждённого и сценарий не-победителя или банальный.

Победителем Берн называл «того, кто достигает поставленной перед собой цели». Под победой понимается то, что поставленная цель достигается легко и свободно.

Побеждённый

– это «человек, который не достигает поставленной цели». И дело заключается не только в достижении цели, но и в степени сопутствующего комфорта. Если, например, человек решил стать миллионером, стал им, но постоянно чувствует себя несчастным из-за язвы желудка или напряжённой работы, то он побеждённый.

В зависимости от трагичности финала сценарии побеждённых можно классифицировать по трём степеням. Сценарий побеждённого первой степени – это сценарий, в котором неудачи и потери не настолько серьёзны, чтобы их обсуждать в обществе. Например, повторяющиеся ссоры на работе, небольшая депрессия или неудача на экзаменах при поступлении в институт. Побеждённые со второй степенью испытывают неприятные чувства, достаточно серьёзные, чтобы их обсуждать в обществе. Это может быть увольнение с работы, исключение из университета, госпитализация по поводу тяжёлой болезни и т.д. Сценарий третьей степени приводит к смерти, увечью, серьёзной болезни (в том числе и психической) или суду.

Человек, имеющий сценарий не-победителя, день ото дня терпеливо несёт свою ношу, не много при этом выигрывая и не сильно проигрывая. Такой человек никогда не рискует. Поэтому такой сценарий называют банальным. На работе не-победитель не становится начальником, но его и не увольняют. Он, скорее всего, спокойно доработает

до конца, получит в подарок часы на мраморной подставке и уйдёт на пенсию [1].

Берн предложил способ, с помощью которого можно отличить победителя от побеждённого. Для этого надо спросить человека, что он будет делать, если проиграет. Берн считал, что победитель знает что, но не говорит об этом. Побеждённый не знает, но только и делает, что говорит о победе, он всё ставит на одну карту и тем самым проигрывает. Победитель всегда учитывает несколько возможностей, поэтому и побеждает.

Находиться в жизненном сценарии, проигрывать сценарное поведение и сценарные чувства это значит реагировать на реальность «здесь и теперь» как будто бы это мир, нарисованный в детских решениях. Человек чаще всего входит в свой сценарий в следующих случаях.

- Когда ситуация «здесь и теперь» воспринимается как стрессовая.
- Когда имеется сходство между ситуацией «здесь и теперь» и стрессовой ситуацией в детстве.

Когда ситуация «здесь и теперь» напоминает человеку болезненную ситуацию из его детства, и он входит в сценарий, в ТА говорят, что текущая ситуация связана с более ранней ситуацией с помощью резиновой ленты. Это позволяет понять, почему человек реагирует так, как будто бы его катапультировали назад в его прошлое. Обычно человек не может осознанно представить эту детскую сцену, поэтому не понимает, что общего в этих ситуациях. Разговаривая с людьми, с которыми у человека серьёзные взаимоотношения отождествляет их с людьми из своего прошлого, и делает это неосознанно.

Резиновые ленты могут быть привязаны не только к людям из нашего прошлого, но и к запахам, звукам, определённому окружению или чему-то ещё.

Одной из целей ТА является рассоединение резиновых лент. Благодаря пониманию

сценария человек может освободиться от первоначальной травмы и от возвращения к старым детским ситуациям [4].

Эрик Берн ввёл понятие **сценарные сигналы**, т.е. телесные признаки, указывающие на то, что человек вошёл в сценарий. Это может быть глубокий вдох, изменение положения тела и напряжение какой-то части тела. Некоторые терапевты ТА специализируются именно в этой области теории – телесном сценарии. Сценарные сигналы - это проигрывание человеком его детских решений, которые он принял в отношении своего тела. Например, человек, будучи ребёнком, пытался дотянуться до матери, но обнаружил, что она часто отодвигается от него. Чтобы подавить эту естественную потребность он стал напрягать свои руки и плечи. Во взрослой жизни такой человек продолжает напрягать своё тело.

Человек стремится организовать мир таким образом, чтобы он оправдывал сценарные решения. Это объясняет, например, почему люди снова и снова вступают в болезненные взаимоотношения или придерживаются паттернов поведения, приводящих к наказанию. Когда человек принимал в детстве свои сценарные решения, ему казалось, что единственной альтернативой этим решениям может быть лишь ужасная катастрофа. Причём у него не было ясного представления, в чём заключается эта катастрофа, но он знал, что её любой ценой нужно избежать. Поэтому каждый раз, когда сценарные решения подтверждаются, человеку начинает казаться, что они по-прежнему помогают избежать катастрофы. Вот почему люди часто говорят, что им легче вести себя по-старому, одновременно признавая, что это поведение для них саморазрушительно [5].

Чтобы выйти из сценария, необходимо обнаружить потребности, неисполненные в детском возрасте, и найти способы удовлетворения этих потребностей в настоящем.

Нужно отличать сценарий и курс жизни. Берн писал: «Сценарий – это то, что человек запланировал совершить в раннем детстве, а курс жизни – то, что реально происходит». Курс жизни является результатом взаимодействия четырёх факторов: наследственности, внешних событий, сценария, автономных решений.

В сценарии существует четыре варианта **жизненных позиций**:

1. Я-ОК, Ты-ОК;

2. Я-неОК, Ты-ОК;
3. Я-ОК, Ты-неОК;
4. Я-неОК, Ты-неОК.

Жизненная позиция представляет собой основные качества (ценности), которые человек ценит в себе и других людях. Это означает нечто большее, чем просто какое-то мнение о своём поведении и поведении других людей.

Жизненную позицию ребёнок принимает раньше сценарных решений – в первые месяцы кормления, а затем весь свой сценарий подстраивает под неё. Жизненная позиция – это совокупность основных представлений о себе и окружающих, которые призваны оправдать решения и поведение человека.

Каждый взрослый человек имеет собственный сценарий, основанный на одной из четырёх жизненных позиций. Мы не всё время находимся в избранной позиции, а каждую минуту нашей жизни можем менять жизненные позиции, хотя в совокупности большую часть времени склонны проводить в «своей» позиции [6].

Ребёнок принимает сценарные решения в соответствии со своим восприятием окружающего мира. Следовательно, послания, которые ребёнок получает от своих родителей и окружающего мира, могут полностью отличаться от посланий, воспринимаемых взрослым человеком.

Сценарные послания могут передаваться вербально, невербально или тем и другим способом одновременно. До того как ребёнок начнёт говорить, он интерпретирует послания других людей в форме невербальных сигналов. Он тонко воспринимает интонацию словесных высказываний, движения тела, запахи и звуки. Иногда ребёнок воспринимает сценарные послания, исходя из происходящих вокруг него событий, которые не зависят от родителей: громкий шум, неожиданные движения, расставания с родителями во время пребывания в больнице, - всё это может показаться ребёнку угрозой его жизни. Позднее, когда ребёнок начинает понимать язык, невербальные коммуникации остаются важным компонентом сценарных посланий. При разговоре родителей с ребёнком, он будет интерпретировать сценарное значение того, о чём они говорят, в соответствии с сопровождающимися невербальными сигналами.

Как уже известно, ребёнок постоянно ищет ответа на вопрос: «Как мне лучше всего добиться того, что я хочу?». Возможно, маленькая девочка замечает, что когда мать хочет чего-то от отца, она сначала начинает ругаться, а потом плачет. Ребёнок приходит к выводу: «Чтобы получить от людей, особенно от мужчин, то, что я хочу, нужно поступать как мама». В этом случае дочь копирует поведение матери. Скопированные паттерны поведения – это ещё один вид сценарных посланий.

Сценарные послания могут передаваться в форме прямых указаний (приказов): «не мешай мне! Делай, что тебе говорят! Уйди! Быстрее! Не капризничай!» Сила этих приказов как сценарных посланий будет зависеть от того, как часто они повторяются и от сопровождающих их невербальных сигналов.

В других случаях ребёнку могут говорить не что он должен делать, а кем он является. Такие послания называются оценочными: «Ты глупый!»; «Моя маленькая девочка!»; «Ты кончишь в тюрьме!»; «Ты ничего не добьёшься!». Содержание оценок может быть позитивным или негативным, а их сила, как сценарных посланий, будет зависеть от сопровождающих их невербальных сигналов.

Однако бывает, что своё главное сценарное решение ребёнок принимает при реагировании на одно единственное событие, которое он воспринимает как особенно угрожающее. Такое событие называется травматическим. В день, когда произошло травматическое событие, «рождается» Ребёнок. Это значит, что мысли, чувства и паттерны поведения взрослого человека в эго-состоянии Ребёнка, будут точно соответствовать его мыслям, чувствам и поведению в тот день [3].

Берн отмечает, что недовольный своим сценарием человек может начать действовать по антисценарию — сценарию наоборот. Сценарий продолжает давить над человеком, но то, что в сценарии нужно было делать хорошо, человек делает плохо. И наоборот. Например, мужчина, которому по образу отца уготовано было быть тихим семейным пьяницей, бросив пить тут же бросает семью. Или молодой человек, которому предназначалось быть рядом с одинокой матерью в старости, а поэтому беречь себя и иметь минимальные контакты с девушками, начинает менять подруг каждую неделю, употреблять наркотики и заниматься экстремальными видами спорта.

Родители редко устраняются от выбора сценария для своего ребенка. В зависимости от того, насколько сценарные сообщения не соответствуют реальным способностям

ребенка и отрицают его желание быть, они могут приводить к развитию патологии. Патология имеет различные степени и может изменяться от легкой степени, редко мешающей личности использовать свои способности., до сильной, когда человек становится нелепой карикатурой на свое настоящее Я. У Э. Берна в одной из книг описан способ сделать это: говорить ребенку «будь счастлив». Подобная фраза, повторяемая родителем, дает ребенку понять, что ребенок сам может выбрать для себя сценарий, с которым он будет счастлив [8].

Таким образом, сценарий – это жизненный план, напоминающий спектакль, в котором личность вынуждена играть роль. Сценарий напрямую зависит от позиций, принятых в детстве, и записывается в эго-состояние Ребёнок через трансакции, которые происходят между родителями и ребёнком.

Заключение

Трансактный анализ - это рациональный метод понимания поведения, основанный на заключении, что каждый человек может научиться доверять себе, думать за себя, принимать самостоятельные решения и открыто выражать свои чувства. Его принципы могут применяться на работе, дома, в школе, с соседями - везде, где люди имеют дело с людьми. Основы теории трансактного анализа были описаны Эриком Берном.

Трансактный анализ включает:

1. Структурный анализ - анализ структуры личности.
2. Анализ трансакций - вербальных и невербальных взаимодействий между людьми.
3. Анализ психологических игр, скрытых трансакций, приводящих к желаемому исходу – выигрышу.
4. Анализ сценария (скрипт-анализ) индивидуального жизненного сценария, которому человек невольно следует.

В основе коррекционного взаимодействия лежит структурный анализ «эго-позиции», который предполагает демонстрацию взаимодействия с помощью техники *ролевых игр*.

Трансактный анализ эффективен в групповой работе, предназначен для кратковременной психокоррекционной работы. Трансактный анализ предоставляет клиенту возможность выйти за рамки неосознаваемых схем и шаблонов поведения, и,

приняв иную когнитивную структуру поведения, получить возможность произвольного свободного поведения.

Список литературы

1. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. Симферополь, 1998
2. Берн Э. Игры в которые играют люди и люди, которые играют в игры. – Екатеринбург: ЛИТУР, 2002.
3. Берн Э. Что вы говорите после того, как говорите "Здравствуйте." - М., 1984
4. Джеймс М., Дженгвард Д. Рожденные выигрывать. Трансактный анализ с гештальт-упражнениями. Пер. С англ./общ. / Ред. и послесл. Л.А. Петровской - М., 1993
5. Кабрин Э. Транскомуникация и личностное развитие. - Томск, 1992
6. Макаров В.В., Макарова Г.А. Игры, в которые играют... в России. Психологические игры новой России. – М.: Академический проект; 2004
7. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. Техники транзактного анализа и психосинтеза. – М.: Изд-во Эксмо, 2004.
8. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. - М.: Сфера, 2002
9. Рудестам К. Групповая психотерапия - СПб, Питер Ком, 1999
10. Стьюарт и. Джоинс В. Современный ТА: пер. с англ. - Касьянов Д.Д. Ленинград, 1987.