

Кристина Листер-Форд «Навыки работы в Трансактном анализе. Консультирование и психотерапия»

Перевод Н. Человечкова

Трансакция «Глаз Быка»

Техника «Глаз Быка» – одна из наиболее используемых транзакций, помогающих клиенту почувствовать себя понятым. Она позволяет вам продемонстрировать вашу способность настроиться на клиента, одной транзакцией отвечая всем трем эго-состояниям. Ваше присутствие становится более ощутимым, что благотворно сказывается на опыте клиента.

В общем и целом, ваш клиент чувствует, что вы тонко настроены на его чувственный опыт, работая с уязвимой чувствительностью, чтобы расшифровать и понять его внутреннюю реальность.

Пример 1

Я вижу, что тебе страшно (В-Ре)

И ты хочешь сохранить свою тайну (В-Р)

Многие люди чувствуют подобное во время консультаций, когда начинают говорить о чем-то сокровенном в первый раз (В-В)

В этом примере психолог признает клиентский страх (В-Ре, стимул в Ребенка), признает нежелание обсуждать причину (В-Р, стимул в Родителя) и обращается к Взрослому клиента (В-В, стимул к Взрослому), что бы он выступил посредником между Ребенком и Родителем и нормализовал дискомфорт, который начинают неожиданно чувствовать многие люди, когда в первый раз говорят о чем-то личном. Цель транзакции – убрать внутренний конфликт клиента («Я хочу говорить» (Ребенок) против «Ты не должен» (Родитель) и помочь найти приемлемое решение и для Родителя, и для Ребенка

(«говорить – это отличная мысль, это часть выздоровления» (Взрослый)).

Для этой техники нет жестких правил, касаясь очередности обращения: к Родителю или Ребенку; решение полностью зависит от вашей оценки, к какому эго-состоянию следует обратиться в первую очередь. Однако важно, чтобы последнее утверждение было ко Взрослому, чтобы ни у Ребенка, ни у Родителя не было шансов повлиять на общую ситуацию. Взрослый приглашается, чтобы взять ответственность и придумать решение, приемлемое для обоих.

Пример 2

Я вижу, что тебе грустно (В-Ре)

И при этом ты не хочешь показывать свою слабость (В-Р)

Многие плачут, когда впервые вспоминают что-то болезненное (В-В)

В этом примере психолог признает клиентское горе (В-Ре, стимул в Ребенка), признает нежелание его выражать (В-Р, стимул в Родителя) и обращается к Взрослому клиента (В-В, стимул к Взрослому), что бы он выступил посредником между Ребенком и Родителем и сказал, что плакать – это нормально, это то, что спонтанно начинают чувствовать многие люди, когда говорят о чем-то очень болезненном. Цель транзакции – убрать внутренний конфликт клиента («Я хочу плакать» (Ребенок) против «Ты не должен» (Родитель) и помочь найти приемлемое решение и для Родителя, и для Ребенка («говорить – это отличная мысль, это часть выздоровления» (Взрослый)).

Источник: [b17](#)