

### 3.4. Трансактний аналіз Е. Берна

**Е. Берн** створив популярну концепцію, коріння якої йде від психоаналізу. Проте концепція Е. Берна увібрала в себе ідеї і поняття як психодинамічного, так і біхевіоріального підходу, зробивши акцент на визначенні і виявленні когнітивних схем поведінки, які програмують взаємодію особистості з собою і іншими.

Сучасний трансактний аналіз включає теорію особистості, теорію комунікацій, аналіз складних систем і організацій, теорію дитячого розвитку. В практичному застосуванні він представляє собою систему корекції як окремих людей, так і подружніх пар, сімей, різних груп.

Структура особистості за Е. Берном, характеризується наявністю трьох станів «Я»: «Родич», «Дитина», «Дорослий».

«**Батько**» – «его-стан» з інтеріоризованими раціональними нормами чинності, вимог і заборон.

«**Батько**» – це інформація, отримана в дитинстві від батьків і інших авторитетних осіб: правила поведінки, соціальні норми, заборони, норми того, як можна або потрібно поводитися в тій або іншій ситуації. Є два основні **батьківські впливи на людину: *прямий***, який проводиться під девізом: «*Роби як я!*» і ***непрямий***, який реалізується під девізом: «*Роби не як я роблю, а як я велю робити!*».

«**Батько**» може бути *контролюючим* (заборони, санкції) і *тим, хто піклується* (поради, підтримка, опіка). Для «Батька» характерні директивні вислови типу: «**Можна**»; «**Повинен**»; «**Ні за що**»; «**Отже, запам'ятай**»; «**Яка дурниця**»; «**Бідолаха**»...

У тих умовах, коли "батьківський" стан повністю блокований і не функціонує, людина позбавляється етики, моральних засад і принципів.

«**Дитина**» – емотивне начало в людині, яке виявляється в двох видах:

1. «**Природна (звичайна) дитина**» – припускає всі імпульси, властиві дитині: довірливість, безпосередність, захопленість, винахідливість; додає людині чарівливість і теплоту. Але при цьому вона капризна, образлива, легковажна, егоцентрична, вперта і агресивна.

2. **«Адаптована дитина»** – допускає поведінку, що відповідає очікуванням і вимогам батьків. Для «адаптованої дитини» характерна підвищена конформність, невпевненість, боязкість, соромливість. Різновидом «адаптованої дитини» є **«бунтуюча» проти батьків «Дитина»**.

Для «Дитини» характерні вислови типу: **«Я хочу»; «Я боюся»; «Я ненавиджу»; «Яке мені діло»**.

**Дорослий «Я-стан»** – здатність людини об'єктивно оцінювати дійсність за інформацією, одержаною в результаті власного досвіду і на основі цього приймати незалежні, адекватні ситуації, рішення.

Дорослий стан здатний розвиватися протягом всього життя людини. Словник «Дорослого» побудований без упередження до реальності і складається з понять, за допомогою яких можна об'єктивно виміряти, оцінити і виразити об'єктивну і суб'єктивну реальність. Людина з переважачим станом «Дорослого» є раціональною, об'єктивною, здатною здійснювати найбільш адаптивну поведінку.

Якщо «Дорослий» стан блокований і не функціонує, то така людина живе у минулому, вона не здатна усвідомити світ, що змінюється, і її поведінка коливається між поведінкою «Дитини» і «Батька».

Якщо «Батько» – це викладена концепція життя, «Дитина» – концепція життя через відчуття, то «Дорослий» – це концепція життя через мислення, заснована на зборі і обробці інформації. «Дорослий» у Е. Берна виконує роль арбітра між «Батьком» і «Дитиною». Він аналізує інформацію, записану в «Батькові» і «Дитині», і вибирає, яка поведінка найбільш відповідає даним обставинам, від яких стереотипів необхідно відмовитися, а які бажано включити. Тому корекція повинна бути спрямована на вироблення постійної дорослої поведінки, її **мету: «Будь завжди дорослим!»**.

Для Е. Берна характерна **спеціальна термінологія**, яка позначає події, що відбуваються між людьми в спілкуванні.

**«Гра»** – фіксований і неусвідомлюваний стереотип поведінки, в якому особистість прагне уникнути близькості (тобто повноцінного контакту) шляхом маніпулятивної поведінки.

**Близькість** – це вільний від ігор, щирий обмін почуттями, без експлуатації, що виключає отримання певної вигоди.

Під **іграми** розуміється тривала послідовність дій, що містять **слабкість, пастку, відповідь, удар, розплату, винагороду**. Кожна дія супроводжується певними почуттями. Заради отримання почуттів часто і скоюються дії гри. Кожна дія гри супроводжується погладжуванням, яких на початку гри більше, ніж ударів. Чим далі розвертається гра, тим інтенсивніше стають погладжування і удари, досягаючи максимуму в кінці гри.

Виділяють **три ступені ігор**:

- **ігри 1-ої ступені** прийняті в суспільстві, вони не приховуються і не призводять до важких наслідків;
- **ігри 2-ої ступені** приховуються, не вітаються суспільством і призводять до ущербу, який не можна назвати непоправним;
- **ігри 3-ої ступені** приховуються, засуджуються, призводять до непоправного ущербу тому, хто програв.

Ігри можуть розіграватися людиною з самою собою, часто – двома гравцями (при цьому кожен гравець може виконувати декілька ролей), і іноді гравець влаштовує гру з організацією.

Психологічна гра є серією наступних один за одним трансакцій з чітко визначеним і передбаченим результатом, з прихованою мотивацією. Як виграш виступає який-небудь певний емоційний стан, до якого гравець несвідомо прагне.

**«Погладжування і удари»** – взаємодії, спрямовані на передачу позитивних або негативних почуттів. **Погладжування** можуть бути:

- ✓ **позитивними**: «Ви мені симпатичні», «Яка ви мила»;
- ✓ **негативними**: «Ти мені неприємний», «Ти сьогодні погано виглядаєш»;
- ✓ **умовними** (стосуються того, що людина робить і підкреслюють результат): «Ви добре це зробили», «Ти б мені більше подобався, як би...».
- ✓ **безумовними** (пов'язані з тим, ким людина є): «Ви фахівець вищого класу», «Я приймаю тебе таким, якою ти є»;
- ✓ **фальшивими** (зовні вони виглядають як позитивні, а насправді виявляються ударами): «Вам, звичайно ж, зрозуміло, що я вам говорю, хоча ви і справляєте враження недалекої людини», «Вам дуже йде цей костюм, звичайно костюми на вас висять мішками».

Будь-яка взаємодія людей містить погладжування і удари, вони складають банк погладжувань і ударів людини, яка багато в чому визначає самооцінку і самоповагу. Кожна людина потребує погладжувань, особливо гостро цю потребу відчують підлітки, діти і люди похилого віку. Чим менше фізичних погладжувань одержує людина, тим більше вона налаштована на психологічні погладжування, які з віком стають більш диференційованими і витонченими. Погладжування і удари знаходяться в зворотній залежності: чим більше людина приймає позитивних погладжувань, тим менше віддає ударів, і чим більше людина приймає ударів, тим менше вона віддає погладжувань.

«**Трансакції**» – всі взаємодії з іншими людьми з позиції тієї або іншої ролі: «Дорослого», «Батька», «Дитини».

*Розрізняють **додаткові, перехресні некриті трансакції**.*

**Додатковими** називаються трансакції, що відповідні очікуванням взаємодіючих людей і відповідають здоровим людським відносинам. Такі взаємодії неконфліктогенні і можуть продовжуватися необмежений час.

**Перехресні** трансакції починаються взаємними докорами, їдкими репліками і закінчуються лясканням дверима. В цьому випадку на стимул дається реакція, що активізує невідповідні «его-стани». Приховані трансакції включають більше двох «его-станів», повідомлення в них маскується під соціально прийнятним стимулом, але у відповідь реакція очікується з боку ефекту прихованого повідомлення, що складає суть психологічних ігор.

«**Здирство**» – спосіб поведінки, за допомогою якого люди реалізують звичні установки, викликаючи у себе негативні почуття, як би вимагаючи своєю поведінкою, щоб їх заспокоювали. Здирство – це звично те, що одержує ініціатор гри в її кінці. *Так, наприклад, рясні скарги клієнта спрямовані на отримання емоційної і психологічної підтримки з боку оточуючих.*

«**Заборони і ранні рішення**» – одне з ключових понять, що означає послання, яке передається в дитинстві від батьків до дітей з «его-стану» «Дитина» у зв'язку з тривогами, турботами і переживаннями батьків. Ці заборони можна порівняти зі стійкими матрицями поведінки. У відповідь на ці послання дитина приймає те, що називається «ранні рі-

шення», тобто формули поведінки, витікаючі із заборон. *Наприклад, не «висовуватися, треба бути непомітним, а інакше буде погано».* – «А я висовуватимуся».

**«Життєвий сценарій»** – це життєвий план, що нагадує спектакль, який особистість вимушена грати. Він **включає**: батьківські послання (соціальні норми, заборони, правила поведінки). Діти одержують від батьків вербальні сценарні повідомлення як загального життєвого плану, так і життя людини, що стосуються різних сторін: професійний сценарій, сценарій одруження-заміжжя, освітній, релігійний і т.д. При цьому **батьківські сценарії** можуть бути: **конструктивними, деструктивними і непродуктивними**:

- ранні рішення (відповіді на батьківські послання);
- ігри, які реалізують ранні рішення;
- здирства, якими виправдовуються ранні рішення;
- очікування і припущення того, чим закінчиться п'єса життя.

**«Психологічна позиція або основна життєва установка»** – *скупність* основних, базових уявлень про себе, значущих інших, навколишнього світу, що дають підставу для головних вирішень і поведінки людини. Виділяють наступні **основні позиції**:

1. «Я благополучний – ти благополучний».
2. «Я неблагополучний – ти неблагополучний».
3. «Я неблагополучний – ти благополучний».
4. «Я благополучний – ти неблагополучний».

1. **«Я благополучний – ти благополучний»** – це позиція повного достатку і схвалення інших. Людина знаходить себе і своє оточення благополучним. Ця позиція удачливої, здорової особистості. Така людина підтримує добрі відносини з оточуючими, прийнята іншими людьми, чуйна, викликає довіру, довіряє іншим і впевнена в собі. Така людина вміє жити в світі, що змінюється, внутрішньо вільна, уникає конфліктів і не витрачає час на боротьбу з самою собою або з кимось з оточуючих. Людина з такою позицією вважає, що життя кожної людини вартує того, щоб жити і бути щасливим.

2. **«Я неблагополучний – ти неблагополучний»**. Якщо людина була оточена увагою, теплом і турботою, а потім через якісь життєві обставини ставлення до неї радикально міняється, то вона починає

відчувати себе неблагополучною. Оточення також сприймається в негативному світлі.

Ця позиція безнадійного відчаю, коли життя сприймається даремним і повним розчарувань. Така позиція може складатися у дитини, позбавленої уваги, покинутої, коли оточуючі байдужі до неї, або у дорослого, який поніс велику втрату і не має в своєму розпорядженні ресурсів для власного відновлення, коли оточуючі відвернулися від нього і він позбавлений підтримки. *Багато людей з установкою «Я неблагополучний – ти неблагополучний» проводять велику частину життя в наркологічних, психіатричних і соматичних стаціонарах, в місцях позбавлення волі. Для них типові всі порушення здоров'я, викликані саморуйнуючою поведінкою: непомірне куріння, зловживання алкоголем і наркотичними речовинами. Людина з такою установкою вважає, що її життя і життя інших людей взагалі нічого не коштує.*

3. **«Я неблагополучний – ти благополучний».** Людина з негативним образом власного «Я» обтяжена подіями, що відбуваються, і приймає на себе вину за них. Вона недостатньо впевнена в собі, не претендує на успіх, низько оцінює свою працю, відмовляється брати на себе ініціативу і відповідальність. Вона відчуває себе повністю залежною від оточуючих, які представляються їй величезними, всесильними, благополучними фігурами. *Людина з такою позицією вважає, що її життя небагато чого коштує на відміну від життя інших, благополучних людей.*

4. **«Я благополучний – ти неблагополучний».** Ця установка гордовитої переваги. Дана фіксована емоційна установка може сформуватися як в ранньому дитинстві, так і в зрілішому віці. Формування установки в дитинстві може складатися **за двома механізмами:**

➤ У одному випадку сім'я всіляко підкреслює перевагу дитини над іншими її членами і оточуючими. Така дитина росте в атмосфері поваги, всепрощення і приниження оточуючих.

➤ Інший механізм розвитку установки спрацьовує, якщо дитина постійно перебуває в умовах, загрозливих її здоров'ю або життю (наприклад, при поганому поводженні з дитиною), і коли вона відновлюється після чергового приниження (або для того, щоб просто вижити), вона заключає: «Я благополучний» – щоб звільнитися від своїх кривдників і тих, хто не захистив її «Ти неблагополучний». Людина з такою



установкою вважає своє життя вельми цінним і не цінує життя іншої людини.

### **Трансактний аналіз включає:**

- ✓ Структурний аналіз – аналіз структури особистості.
- ✓ Аналіз трансакцій – вербальних і невербальних взаємодій між людьми.
- ✓ Аналіз психологічних ігор, прихованих трансакцій, що призводять до бажаного результату – виграшу.
- ✓ Аналіз сценарію (скрипт-аналіз) індивідуального життєвого сценарію, якому людина мимовільно слідує.

У основі корекційної взаємодії лежить структурний аналіз «его-позиції», який припускає демонстрацію взаємодії за допомогою техніки **рольових ігор**.

Особливо виділяються дві **проблеми**:

- 1) **контамінації**, коли змішуються два різні «его-стани»,
- 2) **виключення**, коли «его-стани» жорстко відмежовані один від одного.

У трансактному аналізі використовується **принцип відкритої комунікації**. Це означає, що психолог і клієнт розмовляють на простій мові, звичними словами (це значить, що клієнт може читати літературу по трансактному аналізу).

**Цілі корекції. Головна мета** – допомога клієнту в усвідомленні своїх ігор, життєвого сценарію, «его-станів» і при необхідності схвалення нових рішень, що відносяться до поведінки побудови життя.

**Суть корекції** полягає в тому, щоб звільнити людину від виконання нав'язаних програм поведінки і допомогти їй стати незалежною, спонтанною, здібною до повноцінних відносин і близькості.

**Метою** також є досягнення клієнтом незалежності і автономії, звільнення від примушування, включеність в справжні, вільні від ігор взаємодії, що допускають відвертість і близькість.

**Кінцева мета** – досягнення автономії особистості, визначення своєї власної долі, схвалення відповідальності за свої вчинки і почуття.

**Позиція психолога.** Основна задача психолога – забезпечити необхідний інсайт. А звідси вимога до його позиції: партнерство, схвалення

ня клієнта, поєднання позиції вчителя і експерта. При цьому психолог звертається до «его-стану» «Дорослий» в клієнті, не потурає капризам «Дитини» і не заспокоює розгніваного «Батька» в клієнті.

Коли психолог використовує надмірно багато термінології, незрозумілої клієнту, вважається, що цим він прагне захиститися від власної невпевненості від проблем.

**Вимоги і очікування від клієнта.** Основною умовою роботи в трансактному аналізі є укладення **контракту**. У контракті чітко обмовляються: **цілі**, які клієнт ставить перед собою; **шляхи**, якими ці цілі досягатимуться; **пропозиції психолога** по взаємодії; **список вимог до клієнта**, який той зобов'язується виконувати.

Клієнт вирішує, які переконання, емоції, стереотипи поведінки він повинен змінити в собі, щоб досягти намічених цілей. Після перегляду ранніх рішень клієнти починають думати, поводитися і відчувати по-іншому, прагнучи набути автономії. Наявність контракту припускає взаємну відповідальність обох сторін: психолога і клієнта.

### **Техніка:**

1. **Техніка сімейного моделювання включає** елементи психодрами і структурного аналізу «его-стану». Учасник групової взаємодії відтворює свої трансакції з моделлю своєї сім'ї. Проводиться аналіз психологічних ігор і вимог клієнта, аналіз ритуалів, структуризація часу, аналіз позиції в спілкуванні і, нарешті, аналіз сценарію.

2. **Трансактний аналіз.** Дуже ефективний в груповій роботі, призначений для короткочасної психокорекційної роботи. Трансактний аналіз надає клієнту можливість вийти за рамки неусвідомлюваних схем і шаблонів поведінки, і, прийнявши іншу когнітивну структуру поведінки, отримати можливість довільної вільної поведінки.