

## 5.8. Транзактний аналіз у групі

Творцем **транзактного аналізу (ТА)** як нового напрямку в психотерапії є Ерік Берн. Його концепція виходить зі здатності індивіда усвідомлювати свою поведінку й відокремлювати неадекватності її структури («патерни») від себе. Оскільки людина має право вибору, вона може стати незалежною від свого минулого, від нав'язаних їй стереотипів поведінки, змінивши долю, «життєвий сценарій».

Е. Берн виділяє **три его-стани: «Батько» («Мати»), «Дитина», «Дорослий»**. ТА включає в себе структурний аналіз, аналіз ігор і сценаріїв.

- **«Батько» («Мати»)** – це его-стан з інтеріоризованими раціоналізованими нормами повинностей, вимог і заборон.
- **«Дитина»** – его-стан, який може проявлятися як поведінка адаптованої дитини, що діє під батьківським впливом або діє самотійно у вираженні творчості, гніву або любові.
- **«Дорослий»** – его-стан, що втілює в собі одночасно об'єктивну, розсудливу й водночас емпатійну, доброзичливу частину особистості.

За Е. Берном, усвідомлення свого актуального его-стану – перший крок до зміни поведінки в бік її оптимізації.

Транзактний аналіз описує транзакції, які найчастіше зустрічаються між его-станами «Дитини», «Батька» і «Дорослого» як у спілкуванні між людьми, так і у середині самого індивіда.

Концепція Е. Берна має свою мову, базисну термінологію, цілий ряд понять, суттєвих для розуміння того, що відбувається між людьми при спілкуванні. Короткий опис термінології.

**Гра** – фіксований і неусвідомлений стереотип поведінки, в якому особистість прагне уникнути близькості, тобто повноцінного контакту через маніпулятивну поведінку. *Приклад ігор: «Так, але...», «Ох, якби не ти ...».*

**Погладжування** – транзакції, спрямовані на індуціювання позитивних або негативних почуттів. Розрізняють погладжування позитивні

(«Ви мені симпатичні»); негативні («Ти мені неприємний»); умовні («Ти мені більше подобався б, якби ...»); безумовні («Я приймаю тебе таким, який ти є»).

**Вимагання** – способи поведінки, за допомогою яких люди реалізують звичні установки, викликаючи у себе негативні почуття. Вимагання – це, звичайно, те, що отримує ініціатор гри в її кінці.

**Заборонні та ранні рішення** – одне з ключових понять транзактного аналізу, яке означає послання, що передається у дитинстві від батьків до дітей з его-стану «батьків» у зв'язку з турботами й переживаннями батьків. Ці заборони можна порівняти зі сталими матрицями поведінки. У відповідь на послання дитина приймає те, що називається «ранні рішення», тобто формули поведінки, які впливають із «заборони»... .

**Життєвий сценарій** – включає у себе батьківські послання (заборони), ранні рішення (у відповідь на них), ігри, що реалізують ранні рішення, вимагання, якими виправдовують ранні рішення, а також очікування і припущення про те, чим закінчиться п'єса життя».

Основними **типами терапевтичних впливів** у групі ТА є:

- **опитування**;
- **специфікація** – деяка заява психолога, у якій фіксується певна інформація у свідомості й терапевта, й клієнта;
- **конфронтація**, мета якої – за допомогою специфікованої інформації, вказівкою на непослідовність привести в збентеження один із его-станів клієнта;
- **пояснення** – спроби психотерапевта працювати з Дорослим клієнтом;
- **ілюстрація** – коротка історія, аналогія, порівняння;
- **підтвердження** – врахування зворотного зв'язку від людини;
- **інтерпретація** – тлумачення випадку термінами структурного аналізу й пропозиція варіантів подальшого просування;
- **кристалізація** – «формулювання терапевтом позиції Дорослого клієнта й звернення до Дорослого клієнта».

ТА використовується в процесі тренінгової роботи, допомагає учасникам ясніше й чіткіше усвідомити неконструктивні способи спілкування. Наприклад, викладач, який займає его-стан «Родича», цим са-

ним різко звужує діапазон можливостей спілкування рамками «зверху-вниз». Крім цього, батьківське «Я» стає звичним станом у взаємодії з молоддю, у спілкуванні з колегами, у сім'ї, призводить до конфліктів та інших негативних явищ.

Усвідомлення різних своїх еґо-станів, здатність «відкрити дорогу» і Дитині, і Дорослому як у внутрішньому діапазоні, так і у зовнішніх комунікаціях, розширює сферу самосвідомості і зрештою оптимізує процес життєдіяльності людини.