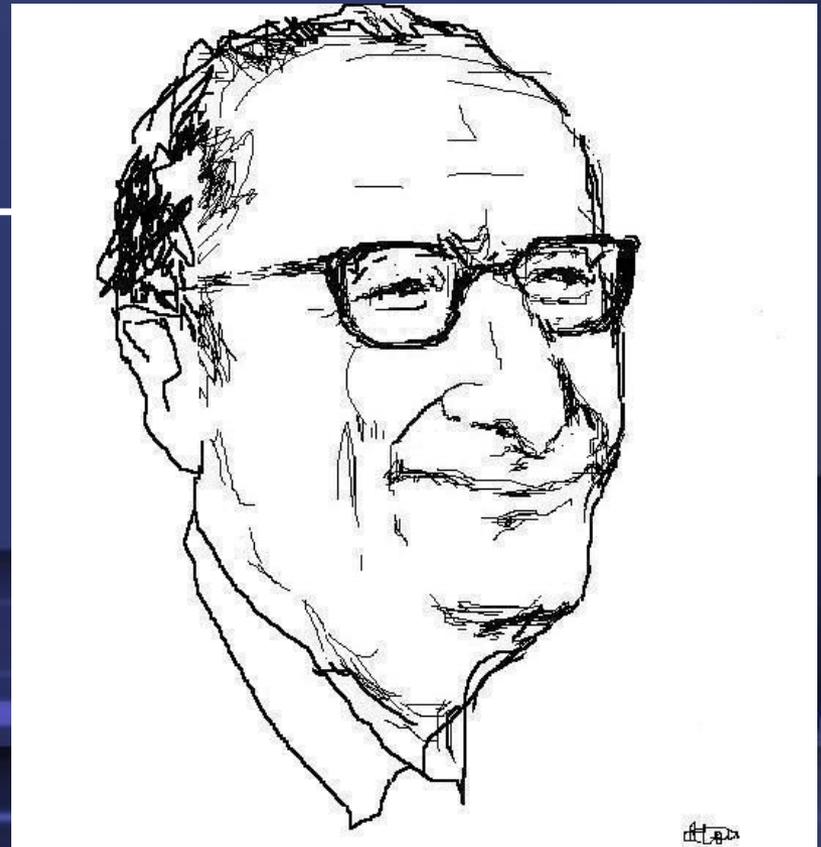


# Трансактный анализ

[лат. transactio — соглашение, сделка] —  
направление психологии,  
разработанное в 50-е годы  
американским психологом и  
психиатром Э. Берном.



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.

Этот подход ориентирован на когнитивный, рациональный и поведенческий аспекты личности.

**Основная цель терапевтического процесса:**

реконструирование личности на основе пересмотра жизненных позиций.

## **Основные составляющие ТА:**

- *структурный анализ (теория эго-состояний)*
- *ТА деятельности и общения как взаимодействия эго-состояний*
- *анализ психологических игр*
- *скриптоанализ (анализ жизненного сценария — "скрипта")*

## Структурный и функциональный анализ эго-состояний

**Эго-состояние** – система чувств, набор согласованных поведенческих схем. У каждого человека есть ограниченный набор состояний Я



- Учю,
  - Забочусь,
  - Опекаю
- 
- Недовольно критикую?

**Родитель**

*Заботливый  
Критический*



Самостоятельный,  
уверенный,  
ответственный  
человек

---

Сухой логик

**Взрослый**



Милый  
творческий  
малыш

---

Хулиган

**Ребенок**

*Свободный Р  
Бунтующий Р*



Несчастливая  
беспомощная  
Жертва

---

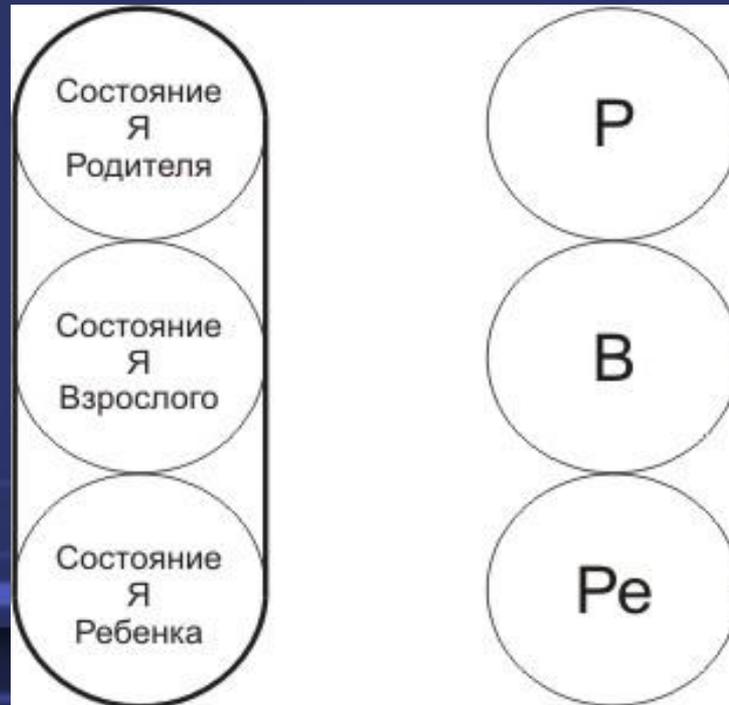
Благодарный  
за помощь

– это эмоциональное  
начало человека.

*Адаптированный Р*

С целью представления профиля личности, эго-состояния условно можно отобразить на рисунке, который называется **эгограммой**.

Диагностировать эго-состояния в личности возможно путём изучения вербальных и невербальных компонент поведения.



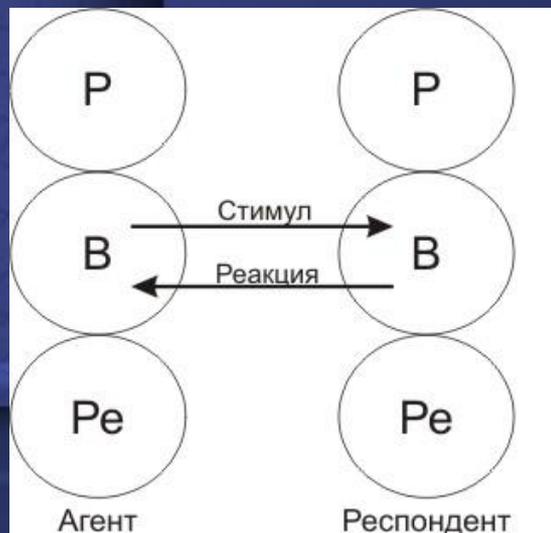
## Анализ транзакций

**Транзакция** - это единица общения, обмен воздействиями между эго-состояниями двух людей, состоит из **стимула** со стороны одного человека и соответствующей **реакции** другого.

Цель простого ТА – выяснить, какое именно состояние Я ответственно за Т стимул, и какое состояние человека осуществило Т реакцию.

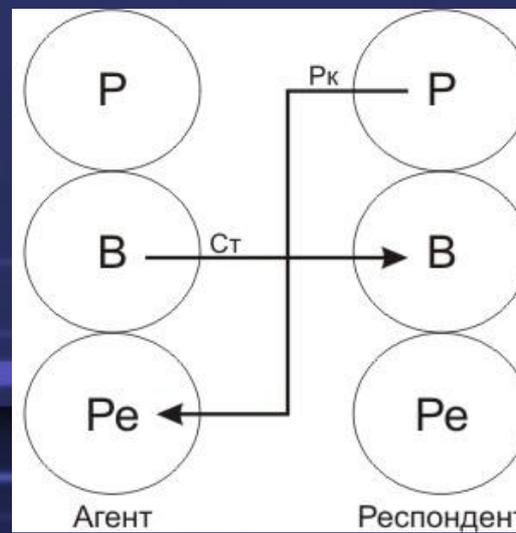
### Параллельная транзакция

Муж: «Где мои брюки?» (Взрослый)  
Жена: «В комнате на стуле»  
(Взрослый)



### Перекры́стная транзакция

Муж: «Где мои брюки?» (Взрослый)  
Жена: «Куда положил, там и возьми»  
(Родитель)



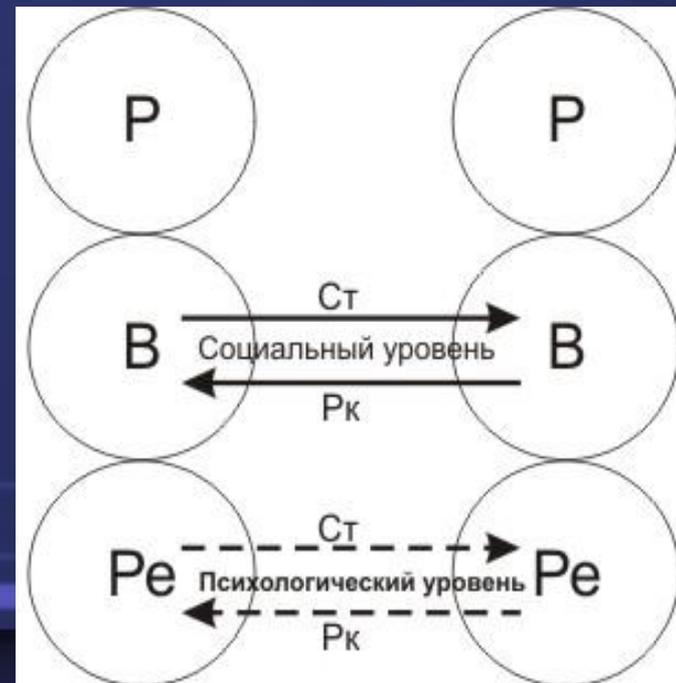
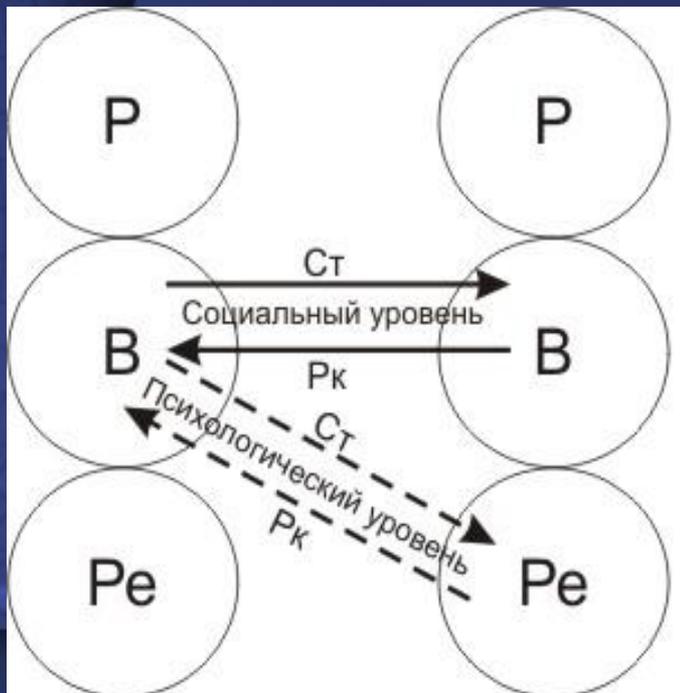
## Скрытые транзакции

Продавец: Эта модель получше, но она вам не по карману.

Покупательница: Вот ее-то я и возьму.

Мужчина: Не хотите ли выпить чашку кофе?

Девушка: Да, с удовольствием.



# 1. Потребность в стимуляции

## “Поглаживание”

вербальное / невербальное (касание, подмигивание, кивки)  
за “существование” (безусловные) / за “поступки” (условные)  
позитивное (дружеское объятие, тёплые слова и доброжелательные жесты)  
/ негативное (шлепки, хмурые взгляды, брань)

уход

ритуал

времяпровождение

деятельность

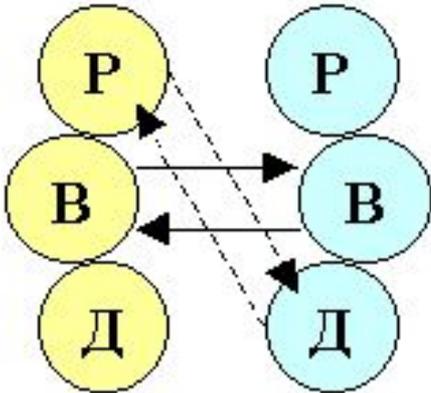
**Игры** - серия следующих друг за другом скрытых дополнительных транзакций с чётко определённым и предсказуемым исходом.

- отличаются скрытой мотивацией и наличием выигрыша
- могут содержать элемент конфликта и иметь драматический исход
- позволяют избегать прямых, интимных, отношений

близость

- это прямое, свободное от игр отношение между людьми

## 2. Потребность в структурировании времени

<i>Название:</i>	Попался, негодяй!	
<i>Ходы:</i>	провокация • обвинение • защита • обвинение • защита • наказание	
<i>Цель:</i>	Оправдание агрессии, чтобы избежать осознания собственных недостатков.	
<i>Роли:</i>	<b>Агрессор</b>	<b>Жертва</b>
<i>Социальный уровень транзакции:</i>	Посмотрите, вы поступили неправильно	 <p>Когда вы мне на это указали, я и сам это вижу</p>
<i>Скрытый уровень:</i>	Я следил за тобой в надежде, что ты оплошаешь. Я поймал тебя и теперь мой гнев благороден	На этот раз ты меня поймал

## Анализ жизненного сценария

**Сценарий** — это жизненный план, который напрямую зависит от позиций, принятых в детстве, и записывается в эго-состояние Ребёнок через транзакции, которые происходят между родителями и ребёнком.

Частью сценария являются определенные игры.

Если человек добился своей цели, то он — **Победитель**. Если же он увяз в долгах, получил физическую травму или провалил экзамен — то он **Побеждённый**.

“**Не-победитель**” — это тот человек, который может быть прекрасным гражданином, сотрудником, прилежным и благодарным судьбе, лояльным человеком.

## Жизненные позиции

« я ОК – ты ОК »

« я не ОК – ты ОК »

« я ОК – ты не ОК »

« я не ОК – ты не ОК »



Основа сценария - **родительские сценарные сообщения** могут быть конструктивными, деструктивными и непродуктивными.



## Практика и прикладные аспекты

**Контракт** включает цели, поставленные клиентом перед собой, и пути, по которым будут достигаться эти цели; предложения терапевта по консультированию и список требований к клиенту.

**Определение структуры личности, выявление эго-состояний**  
(деконтаминация) и рекатексис (перемещение психологической энергии)

**Прояснение (достижение контроля поведения со стороны  
Взрослого эго-состояния)**

**Переориентация (изменение жизненного сценария и  
восприятия жизни в сторону “я – ОК, ты – ОК”)**