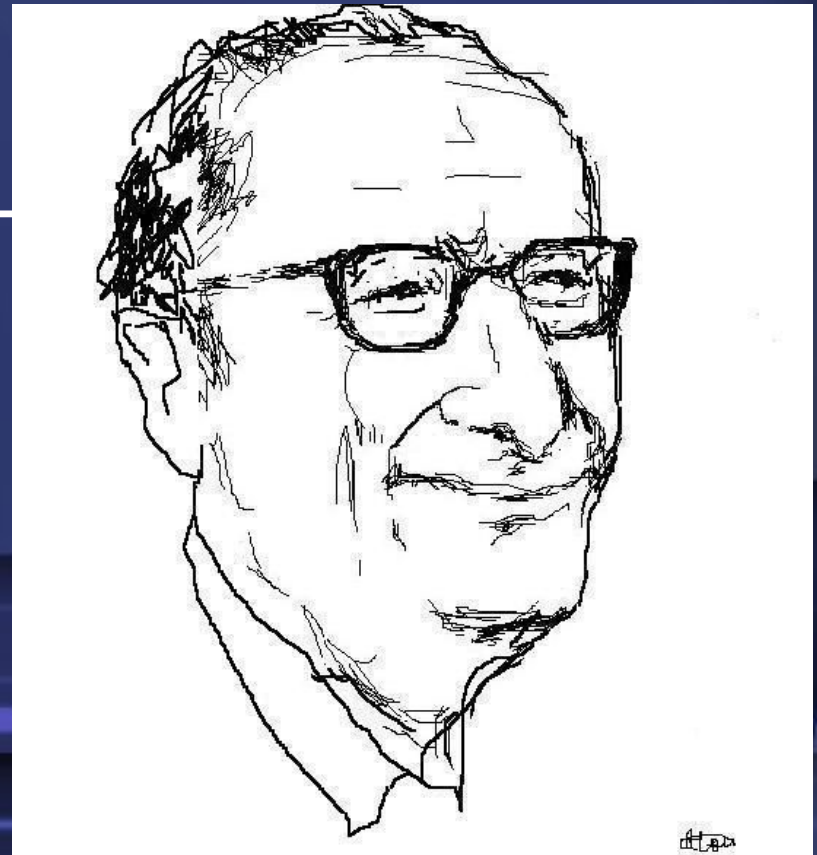


Трансактный анализ

[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

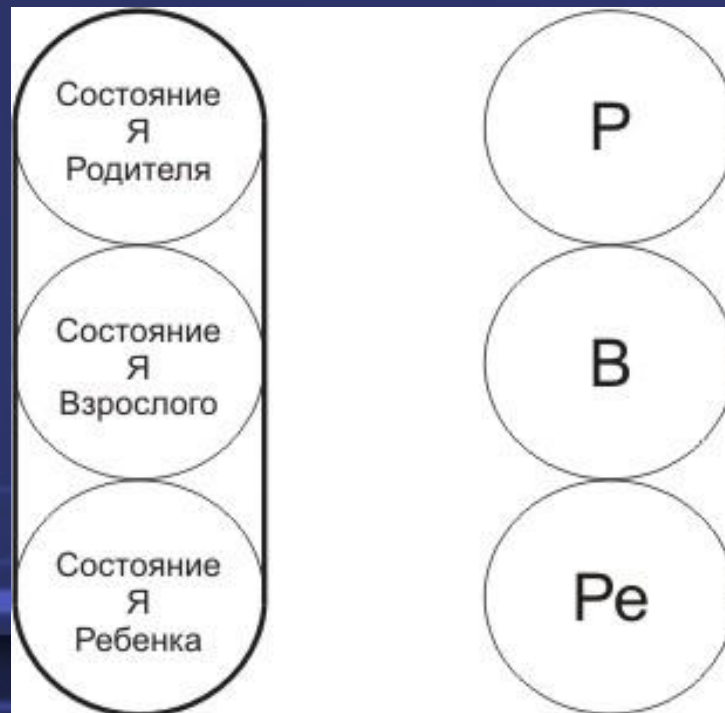
Благодарный
за помощь

– 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.



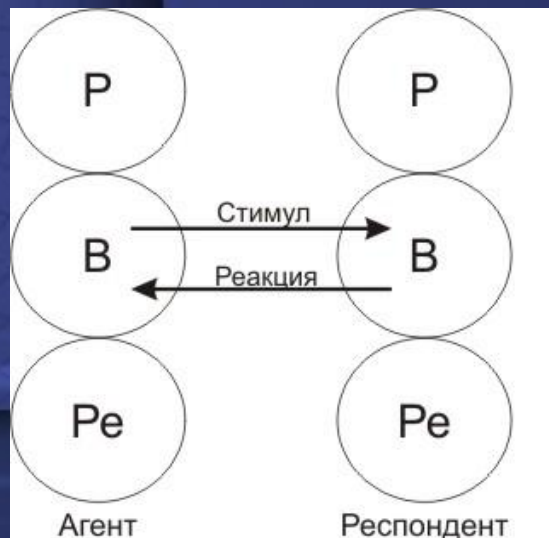
Анализ транзакций

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.

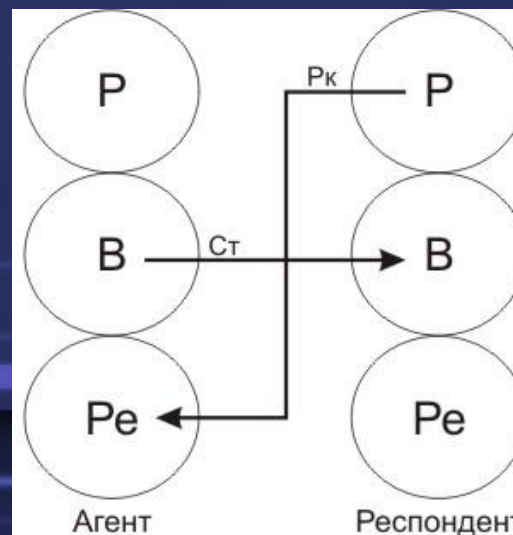
Параллельная транзакция

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)



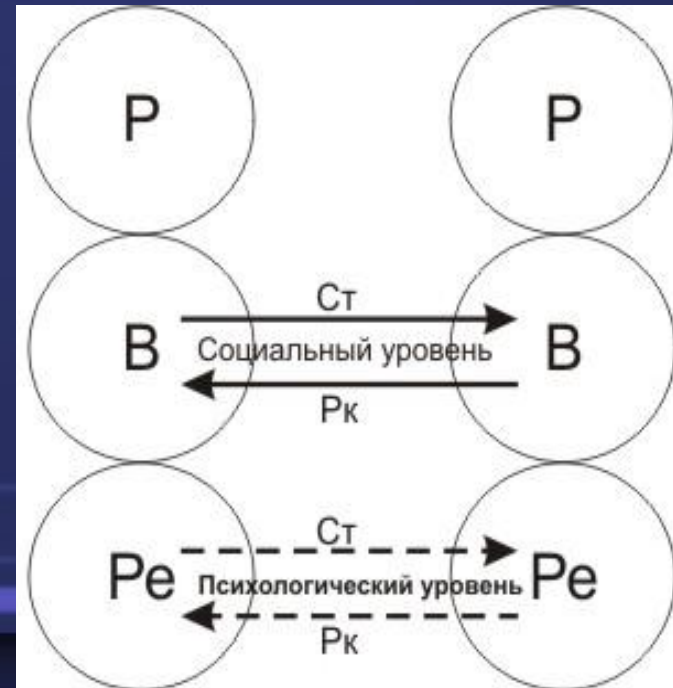
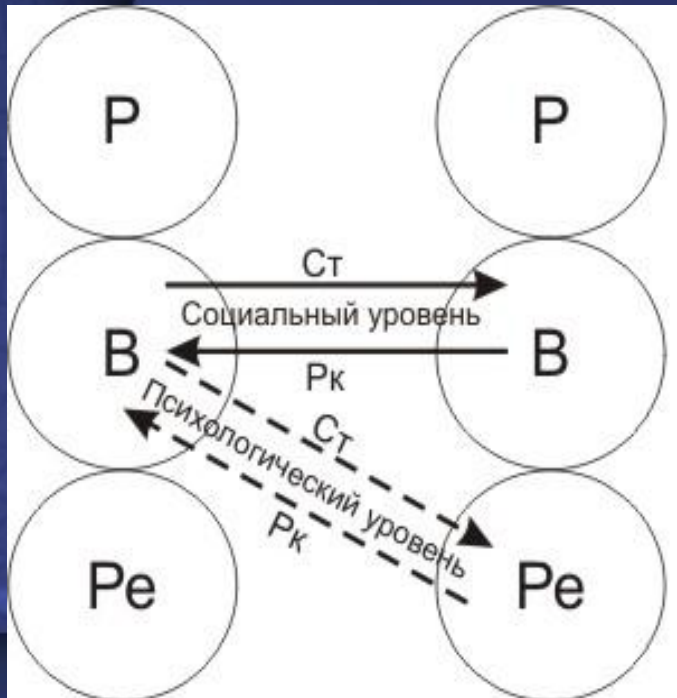
Скрытые транзакции

Продавец: Эта модель лучше, 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>	Агрессор		Жертва
<i>Социальный уровень транзакции:</i>	Посмотрите, вы поступили неправильно		
<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 »

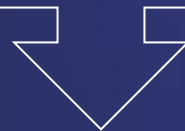
« я не ОК – ты не ОК »



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



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”)**