

# Трансактный анализ по Эрику Берну

Подготовила студентка заочного  
отделения Лингвистики (2курс,1гр.)

**Склярова Юлия**

---

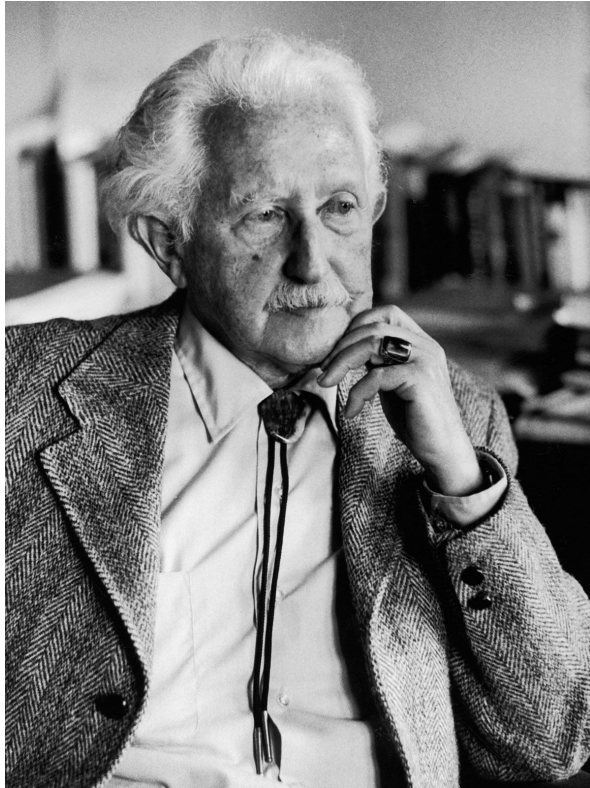
---

# АВТОР АНАЛИЗА

Эрик Леннард Берн (1910-1970) родился в Монреале, Канада (его настоящее имя Эрик Леннард Бернстайн). Он получил степень доктора медицины в университете Мак-Гилл в 1935 г. и прошел резидентуру по психиатрии в Йельском университете с 1936 по 1941 г.



# АНАЛИЗ. ИСТОРИЯ АНАЛИЗА.



*Эрик Хомбургер Эриксон был психологом в сфере психологии развития и психоаналитиком. Известен, прежде всего, своей теорией индивидуальности, а также как автор термина кризис идентичности.*

*Эго-состояние описывается феноменологически, как согласованная система чувств субъекта, операционально — как набор согласованных паттернов поведения, а прагматически — как система чувств, мотивирующая соответствующий набор типов поведения.*

## ТРАНСАКТИВНЫЙ АНАЛИЗ В ПСИХОТЕРАПИИ

СИСТЕМНАЯ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ  
И СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХИАТРИЯ



ЭРИК БЕРН

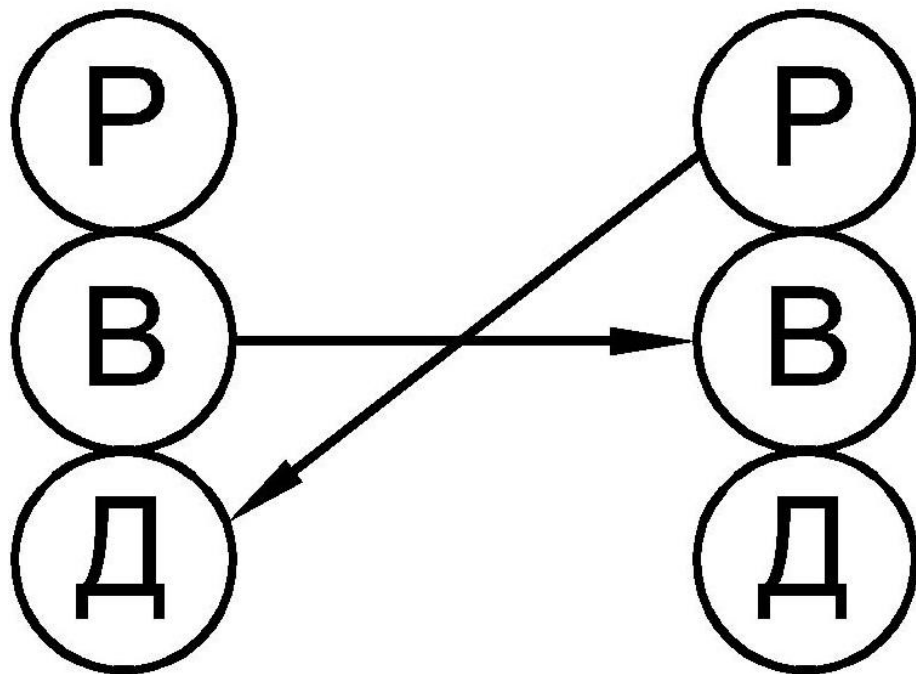
OZON.RU

# МЕТОДЫ АНАЛИЗА

1) Тест Э. Берна;

2) Рефлексия;

3) Наблюдение;



# Рефлексия

1. *Какое эго-состояние в вас преобладает;*
2. *Плюсы и минусы;*
3. *Какое эго-состояние вы бы хотели;*
4. *Плюсы желаемого эго-состояния;*
5. *Как развить в себе желаемое "Я";*
6. *Способы развития.*



# ЭГО-СОСТОЯНИЕ РЕБЁНКА (РЕ)



**"Ребенок"** - эмотивное начало в человеке, которое проявляется в двух видах:

1. **"Естественный ребенок"** - предполагает все импульсы, присущие ребенку: доверчивость, непосредственность, увлеченность, изобретательность; придает человеку обаяние и теплоту. Но при этом он капризен, обидчив, легкомыслен, эгоцентричен, упрям и агрессивен.

3. **"Адаптированный ребенок"** - предполагает поведение, соответствующее ожиданиям и требованиям родителей. Для "адаптированного ребенка" характерна повышенная конформность, неуверенность, робость, стыдливость. Разновидностью "адаптированного ребенка" является "бунтующий" против родителей "Ребенок".

Для **"Ребенка"** характерны высказывания типа: **"Я хочу"; "Я боюсь"; "Я ненавижу"; "Какое мне дело"**.

# Структурная модель, применяемая при анализе внутреннего состояния



Я - Ребёнок

Эго-состояние	Хранимые записи	Примеры поведения
Ребенок	<p>Поскольку маленькая личность не владеет словарем во время наиболее критических из ее ранних переживаний, то большинство реакций проявляется в чувствах.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• негативные данные о самом себе: «Это моя вина», «Опять!», «И так всегда»;</li><li>• созидание, любознательность, желание исследовать и узнать, стремление потрогать, почувствовать, испытать, а также записи чудесных чувств первых открытий.</li></ul>	<p>Физические признаки: слезы, дрожание губ, вспыльчивость, раздражительность, пожимание плечами, потупленный взгляд, подраживание, восхищение и восторг, поднятие руки, чтобы получить разрешение говорить, привычка грызть ногти, ковыряние пальцем в носу, ерзание, хихиканье.</p> <p>Слова и выражения: я хочу, не знаю, мне все равно, мне кажется, когда я вырасту..., больше, лучше, грандиозно.</p>



# РОДИТЕЛЬ

В состоянии «Я-Родитель» человек копирует родительские образы поведения или образы авторитетов. Ощущает, мыслит, ведет беседу и реагирует на происходящее точно так же, как это делали родители в его детстве

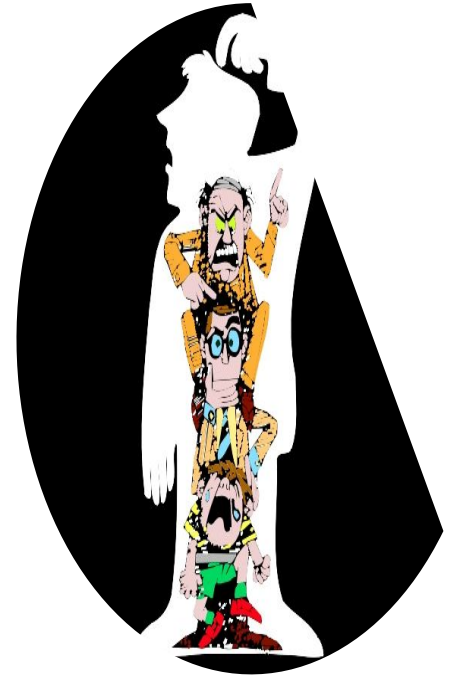
- **Заботливый Родитель** – «живущий» в вас или в окружающих – это одно из самых счастливых состояний, которые может проявлять и испытывать человек. Он способен помогать, прощая ваши обиды и несовершенства. Он находит в этом удовольствие, поэтому такая помощь всегда окажется вовремя и воспринимается естественно, без напряжения. Всё что требует взамен Заботливый Родитель – это чуточку внимания к своей персоне.
- **Контролирующий Родитель** всегда и везде стремится «Вышибить клин клином». Человек в этом состоянии будет снова и снова обращать внимание на ваши ошибки и слабости, подчеркивать своё превосходство и наставлять на путь истинный по поводу и без повода.



Эго-состояние	Хранимые записи	Примеры поведения
Родитель	<ul style="list-style-type: none"> <li>• все наставления, правила и законы, которые ребенок слышал от своих родителей и видел в их образе жизни;</li> <li>• восприятие родительского отношения в самом раннем возрасте;</li> <li>• тысячи «нет» и «нельзя»;</li> <li>• образы счастливых или несчастных родителей;</li> <li>• сдерживание, принуждение, разрешение, запрещение - «многотомное собрание информации, существенное для выживания человека в группе людей.</li> </ul>	<p>Физические признаки: нахмуренный лоб, указующий перст руки, качание головой, «грозный вид», топание ногой, руки на бедрах, руки, скрещенные на груди, щелкание языком, поглаживание другого по голове и т.п.</p> <p>Слова и выражения: «Всегда», «Никогда», «Сколько раз я тебе говорил», «Запомни раз и навсегда», «Я бы на твоём месте..», слова: глупый, капризный, нелепый, отвратительный, душечка, милашка, ну-ну, хватит, должен, следует, надо.</p>

# Чем характеризуется эго-состояние «Взрослый»?

- стремлением к объективности
- сбором важной и полезной информации
- адекватным анализом применительно к ситуации



# Сценарный анализ в транзактном анализе

“В раннем детстве каждый решает, как он будет жить и как умрет, и этот план, всегда присутствующий в сознании человека, мы называем сценарием.“



Эрик Берн

# Теория сценариев

**Сценарий** — это «план жизни, составленный в детстве». Сценарий выбирается ребёнком на основе предложенных родителями или обществом.

**Контрсценарий** — некая последовательность действий, приводящих к «избавлению» от сценария. Контрсценарий закладывается в другом эго-состоянии.

**Антисценарий** — «сценарий наоборот», может сформироваться при невозможности действовать согласно сценарию. Человек, действующий прямо противоположно своему сценарию, тем не менее всё так же подвержен его влиянию.

**Таким образом, антисценарий определяет стиль жизни человека, в то время как сценарий — его судьбу.**

# Упражнения трансактоного анализа

1. «Драматический треугольник Карпмана»
2. «Диагностика состояний Эго»
3. «Жертва, Преследователь и Спаситель»
4. «Выявление жизненного сценария»
5. Упражнения для работы с внутренним ребенком



# Вывод:



Трансактный анализ — это рациональный метод понимания поведения, основанный на заключении, что каждый человек может научиться доверять себе, думать за себя, принимать самостоятельные решения и открыто выражать свои чувства.

Трансактный анализ эффективен в групповой работе, предназначен для кратковременной психокоррекционной работы. Трансактный анализ предоставляет клиенту возможность выйти за рамки неосознаваемых схем и шаблонов поведения, и, приняв иную когнитивную структуру поведения, получить возможность произвольного свободного поведения.

Спасибо за внимание!