

# Транзактный анализ: краткое введение

к.п.н, доцент НИУ ВШЭ  
Е.Б. Станковская

# История ТА

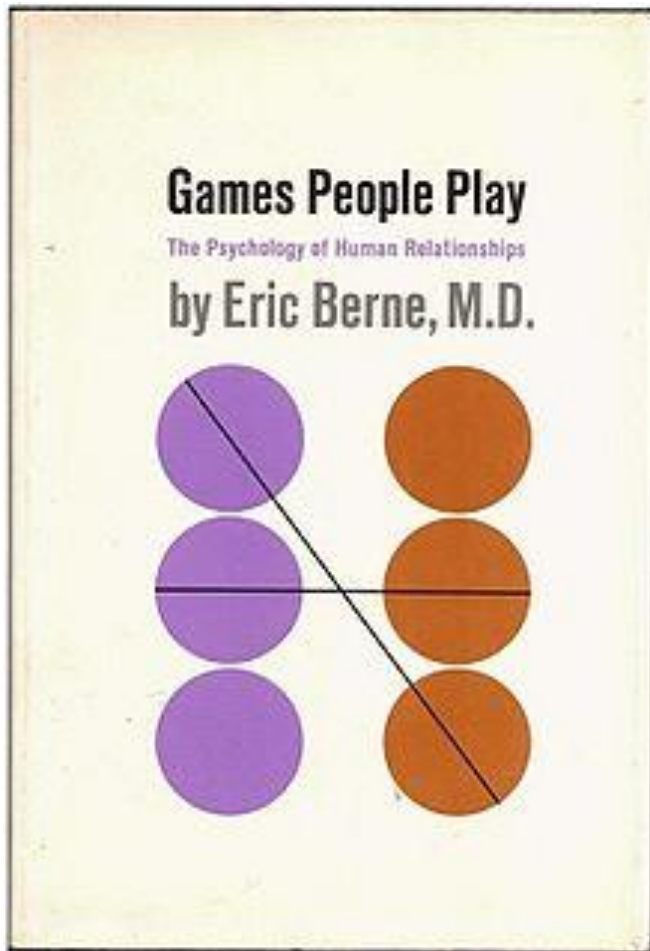
**1941** - Эрик Берн  
начинает учиться  
психоанализу

**1957** – после отказа от  
принятия в  
психоаналитики  
публикует статью с  
описанием эго-  
состояний

**1958** – статья  
«Транзактный анализ –  
новый эффективный  
метод групповой  
терапии»



# История ТА



**1964** – публикации  
«Игр, в которые играют  
люди»

и начало массовой  
популярности ТА

**1970** – смерть Э. Берна

1974 – создание  
Европейской  
ассоциации ТА

...

# ТА сегодня = теория личности и система психопрактик

- Теория личности: как «устроены» люди, какова структура личности? Как люди выражают себя и взаимодействуют? Как появляются психологические проблемы?
- Психологическое консультирование и психотерапия: как способствовать излечению или развитию клиента?

# ТА Э. Берна

- психоаналитические корни:

П. Федерн – это психология, структура личности

Э. Эриксон - роль социального взаимодействия и детского развития

- гуманистические ценности:

равноправие консультанта и клиента, общий язык, открытая коммуникация

## 3 философских принципа ТА (Э. Берн):

- «Я в порядке, ты в порядке». Уважение к каждому человеку.
- Каждый человек может думать.
- Каждый человек принимает решения о жизни, и эти решения могут быть изменены.



## Практические принципы:

- Открытая коммуникация: клиент/пациент имеет право знать относительно себя все то, что знает специалист.
- Контрактный принцип.



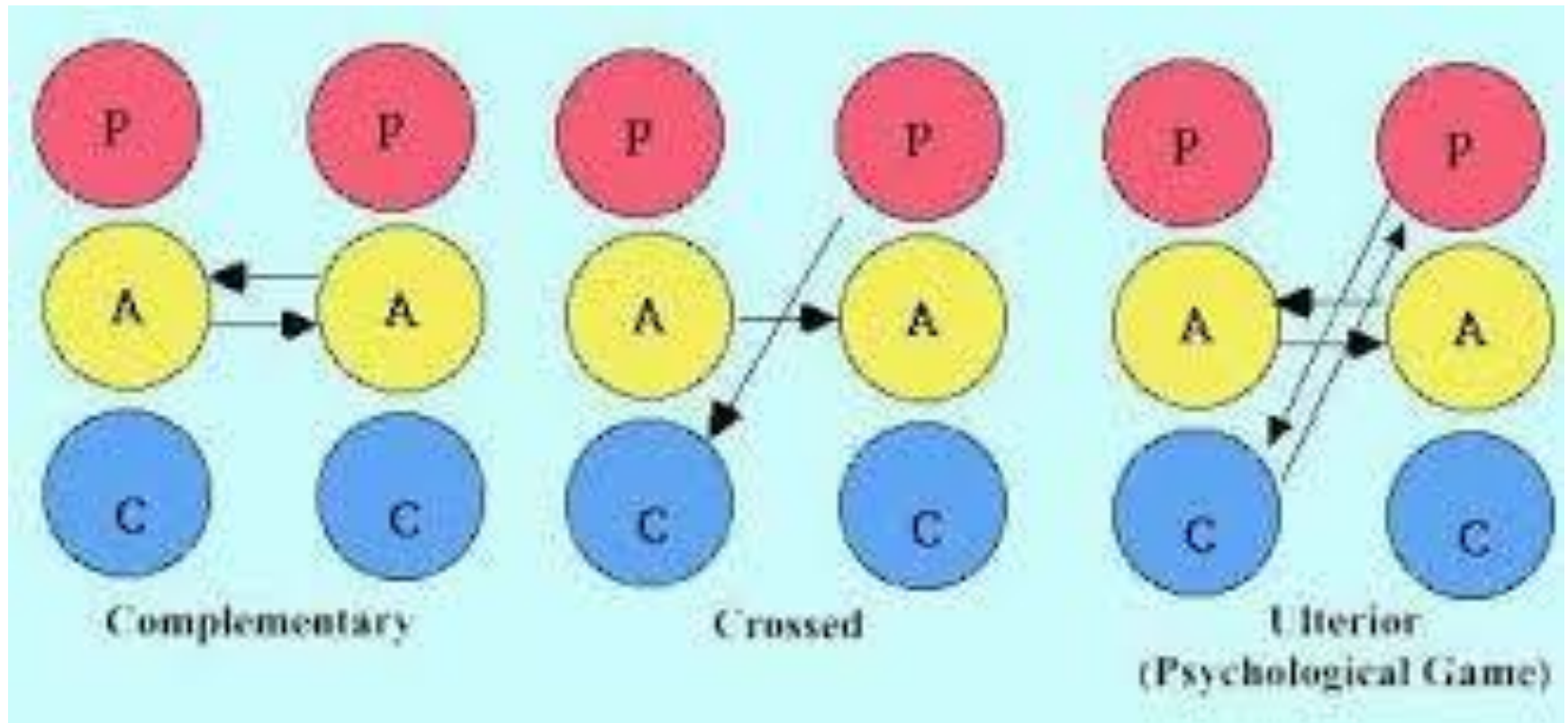
# Эго-состояния

- Родитель
- Взрослый
- Ребёнок





# Транзакции



# Игры

Повторяющиеся последовательности транзакций, которые ведут к определенным «плохим» чувствам (рэкетным чувствам) у участников.

(«крючок», переключение, расплата)

# Сценарии:

Ранние определения Э.  
Берна

- is 'extensive, **unconscious** life plan' (1961)
- is based on **the protocol** – important childhood experience
- **restricts autonomy** as it directs one's actions
- is reinforced by **games** which prove **the existential position** and **situations relevant to the script**



# Поздние определения Э. Берна

- is **pre-conscious**
- is based on one's **decisions (is reinforced by parents but chosen by the child)**



# Сценарий

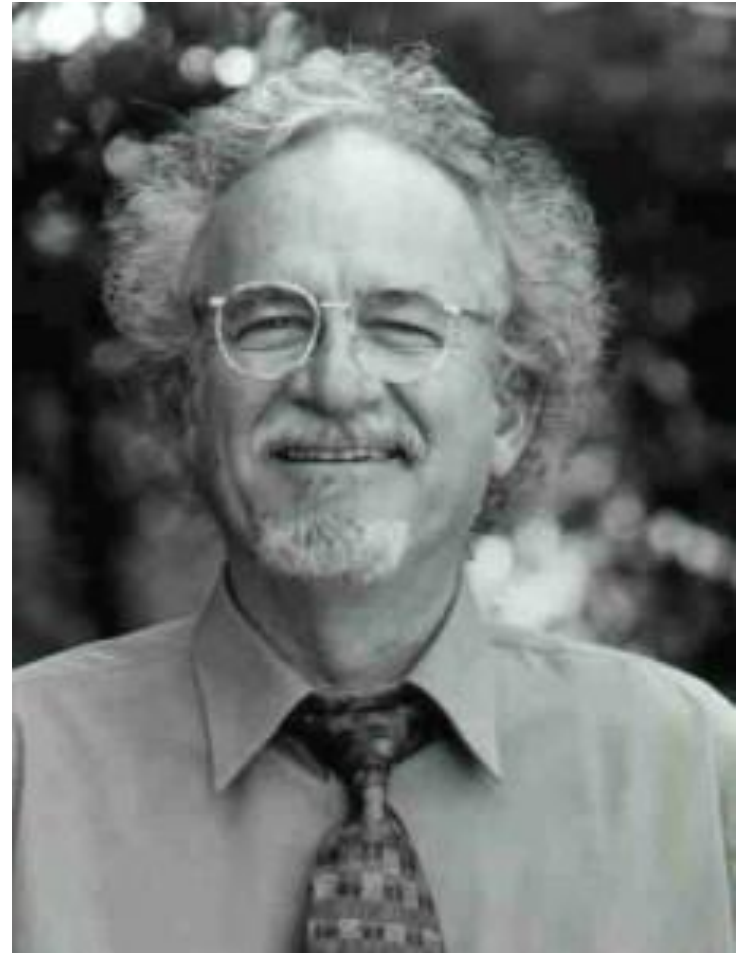
“Each person decides, early in childhood, how he will live and how he will die, and that plan which he carries in his head wherever he goes is called his script” (1968-1973)



# Claude Steiner

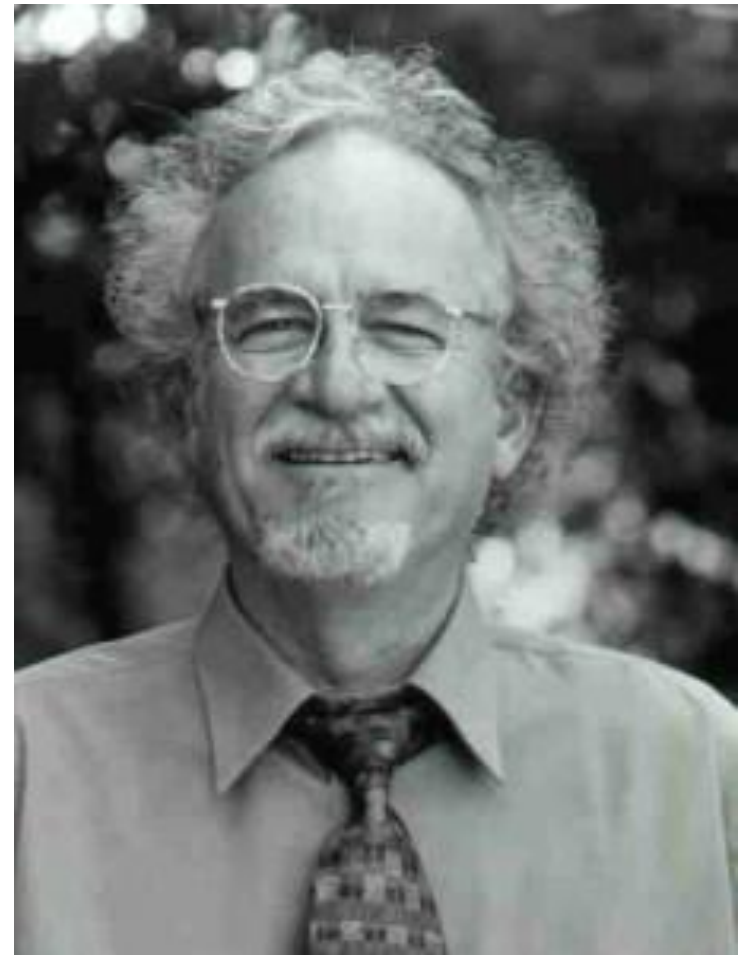
В целом развивал идеи Берна, но сделал несколько важных уточнений:

- stronger emphasis on the **importance** of the script analysis in therapy
- **script formation** – what transactions build up the script?
- the concept of **'counterscript'**



# Steiner's contribution to the understanding of script formation

- Script messages come to one's Child (**Parent in the Child**) from **their parent's Child** in the forms of **injunctions or attributions**
- '**counterscript**' is formed by the messages of **parents' Parent**



# Alcoholic Script matrix (Steiner, 1971)



Script and Counterscript Messages  
An alcoholic script

Figure 9.1. Script matrix.

permanent change —because it usually did not last. With most of our clients, the period of sobriety, which I called the *counterscript*, was soon followed by another drinking episode (Steiner, 1966). I defined the counterscript as a period of time in which the person seems to have escaped from the script, only eventually to return to the script's dictates.

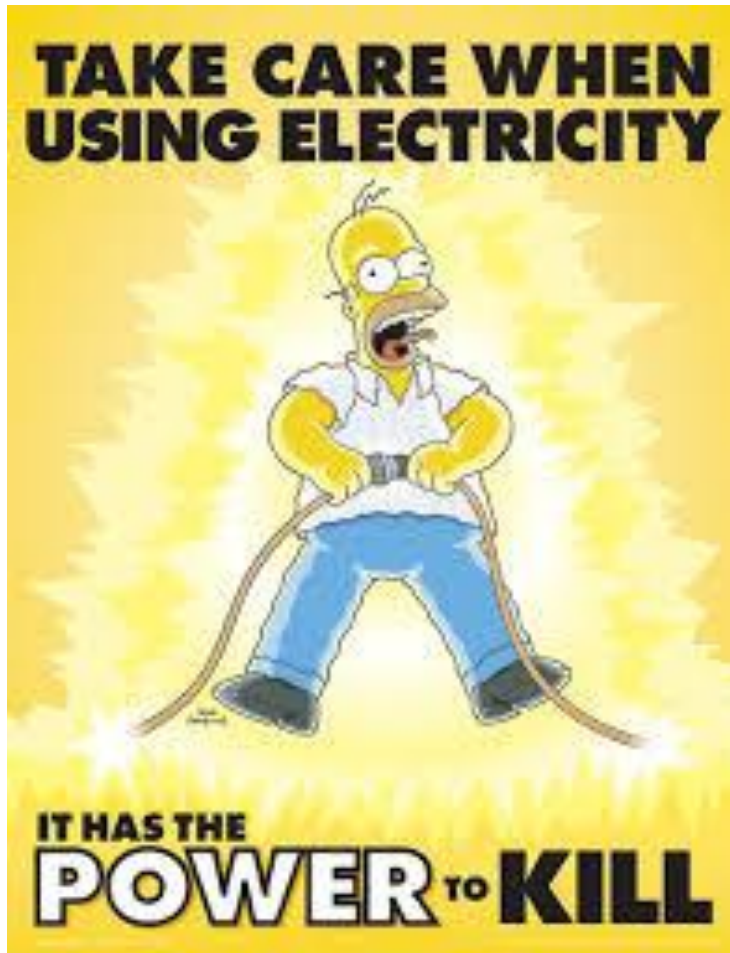
In an effort to discover parental, societal, and religious influences



# Steiner's definitions

- “**Injunctions** prohibit the young person from certain behaviours and **attributions** define the person's identity in a specific manner” (2010)
- **Counterscript** is ‘a period of time in which the person seems to have escaped from the script, only eventually to return to the script's dictates” (2010)

# 'Who' drives the script?



the 'Witch mother' = the electrode = the Pig Parent = the Critical Parent = 'the primitive and powerful ego state – **the Parent in the Child**'

!the person synthesizes their CP! It is not necessary a 'copy' of their real parents!

# Script matrix

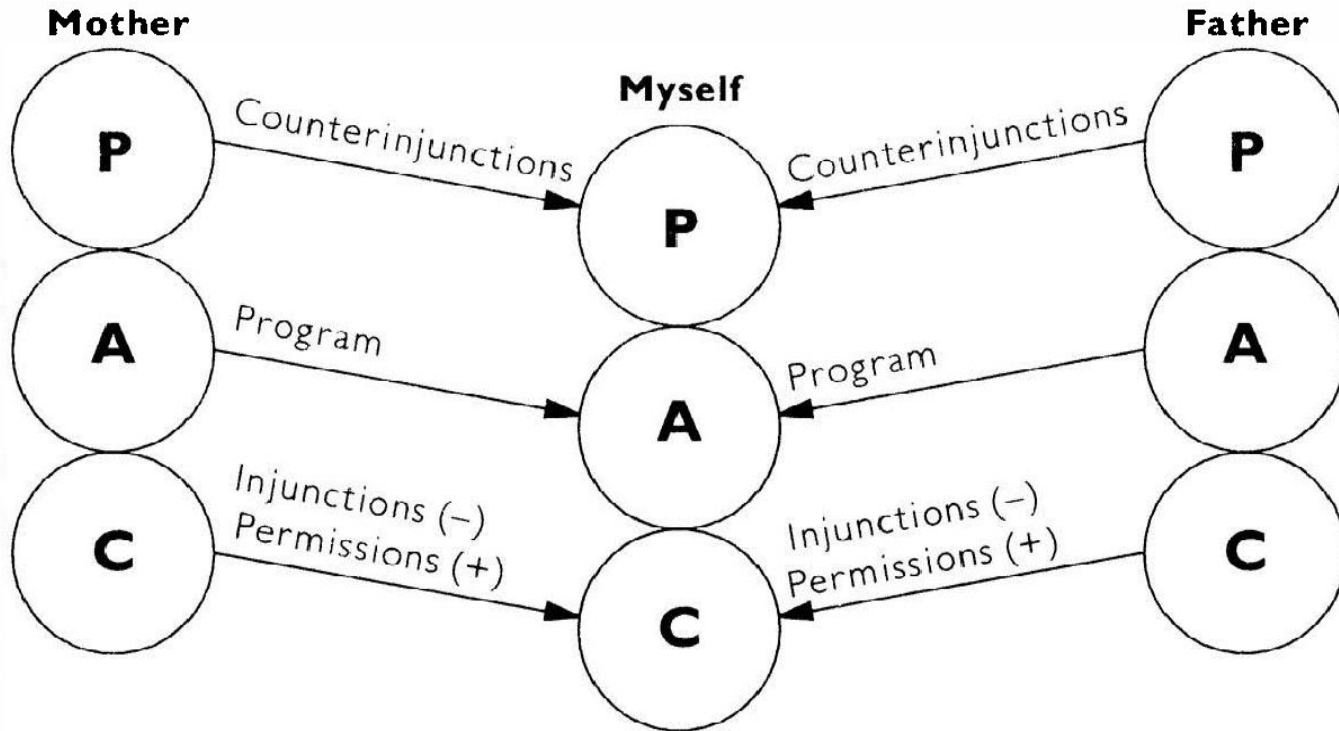


Figure I.2 *The script matrix* (Source: Stewart and Joines 1987: 129)

# Script matrix:

**Counterinjunctions** – norms and values transmitted from Parent in the parent to Parent in the child

**Program** - the script messages to the child from the parents' Adult ego states which focus on 'how to do things'.

# How to 'close up the show'?



# How to 'close up the show'?

## The therapist:

- Permission
- Protection
- Potency

Treatment contract –  
diagnosis of the protocol –  
delineating and defusing the  
CP – agreements – strokes –  
Adult control

## The client:

- contradicting CP
- replacing it with  
Nurturing Parent
- demonstrates  
proactivity

# How to 'close up the show'?

Claude Steiner:

“In short, the royal road to ‘closing up the show’ – giving up the script and empowering a better, more autonomous one to be put ‘on the road’ – depends on permission accompanied by protection (i.e., empathic support), both from a potent therapist”

(2010)



# ТА консультирование

процесс, в основе которого лежат контрактные взаимоотношения, позволяющий клиентам развивать

- свое осознание, навыки управления проблемами и личностным развитием в повседневной жизни

путем укрепления своих сильных сторон и ресурсов.



# Цель ПК и ПТ в ТА – помочь развить **АВТОНОМИЮ**

- осознанность (awareness) – способность жить в настоящем, воспринимать здесь-и-сейчас без искажений;
- спонтанность (spontaneity) – способность выбирать то, что соответствует моменту; говорить «да» тому, что хочет, говорить «нет» тому, что не хочет;
- Интимность (intimacy) – встречаться с другими людьми «без масок», показывая, что чувствую, думаю, делаю на самом деле.

# Этапы психотерапии (Э. Берн)

- анализ эго-состояний
- анализ транзакций (ТА в узком смысле)
- анализ игр
- анализ сценариев

# Литература



**Спасибо за внимание!**