ТРАНСАКТНЫЙ АНАЛИЗ

Автор: словарь
10.12.2009 08:37 -

Трансактный анализ (от англ. transaction — сделка) — психотерапевтический метод, предложенный американским психиатром Эриком Берном (Eric Berne). Теория Т. а. содержит четыре основных раздела: (1) структурный анализ — теория личности, основным понятием которой является "Эго-состояние"; (2) Т. а. в узком смысле — теория социального действия, основное понятие которой ("трансакция") дало название всему направлению;

(3) анализ игр — манипулятивных межличностных взаимодействий, служащих для подтверждения установок, сложившихся у человека в ранний период развития;

(4) сценарный анализ (скрипт-анализ) — теория личностного сценария, складывающегося нередко в результате родительского программирования.

Т. а. — теория, рожденная практикой и положенная в основу терапевтической системы, пригодной как для групповой, так и для индивидуальной терапии. Сильной стороной Т. а. является установление общего языка с клиентом, облегчающим психотерапевтический контакт.

Методологической основой Т. а. является концепция Эго-состояний. Ей соответствует схема: "Родитель — Взрослый — Ребенок" (вступая во взаимодействие, Эго человека находится в одном из этих трех состояний).

Эго-состояние "Родитель" обнаруживает себя в таких проявлениях, как контроль, запреты, идеальные требования, догмы, санкции, забота, могущество; содержит нормы и предписания, некритически усваиваемые индивидом как в детстве, так и на протяжении всей жизни, и диктующие ему линию поведения.

Эго-состояние "Родитель" содержит и автоматизированные формы поведения, сложившиеся прижизненно, избавляющие от необходимости сознательно рассчитывать каждый шаг. Различают две основные формы проявления Родителя: "заботящийся" (советы, поддержка, опека и т. п.) и "контролирующий" (запреты, санкции и т. п.).

Эго-состояние "Ребенок" — это эмотивное начало в человеке, которое может проявляться в двух видах: "естественному Ребенку" свойственна склонность к веселью, живому движению, фантазии, импульсивности и раскованности; "адаптированный Ребенок" (та часть личности, которая желает быть принятой родителями и боится отвержения с их стороны) представлен такими

разновидностями, как "бунтующий" (против Родителя), "соглашающийся" и "отчуждающийся". Эго-состояние "Взрослый" включает в себя вероятностную оценку ситуации, рациональность, компетентность, независимость; функционирует "здесь-и-теперь" и независимо от прошлого, хотя и использует информацию, заложенную в Родителе и Ребенке.

Важнейшим положением теории Эго-состояний является тезис о "переключении" или переходе активности от одного Эго-состояния к другому: один и тот же индивид в разных жизненных ситуациях может проявляться то как Родитель, то как Взрослый, то как Ребенок (в поведении и переживаниях индивида могут одновременно проявляться более чем одно Эго-состояние).

Обмен стимулами — реакциями между Эго-состояниями общающихся людей Берн назвал "трансакцией". Был разработан анализ человеческого взаимодействия по этим элементарным составляющим, подразделяемым на три основных типа: (1) дополнительные трансакции — когда Эго-состояние, пославшее стимул, совпадает с Эго-состоянием, дающим ответ (например, "Сколько времени?" — "15.22" — трансакция Взрослый — Взрослый); (2) перекрестные трансакции — конфликтные взаимодействия, когда стимул посылается к одному Эго-состоянию, а отвечает другое (например, "Сколько времени?" — "Следовало бы иметь свои часы", т. е. Взрослый обращается к Взрослому, а в ответ Родитель укоряет Ребенка); (3) скрытые трансакции, содержащие дополнительный психологический план взаимодействия (классический пример: муж на пыльном столе пишет пальцем "Я тебя люблю"; открытый уровень этой трансакции — обращение Ребенка мужа к Ребенку жены, скрытый — Родительский выговор за непорядок; ответить может "Ребенок" жены — "Как это мило с твоей стороны", либо "Взрослый" жены — она начинает уборку в квартире, либо "Родитель" жены — "Вечно ты меня попрекаешь". Причем в первом случае жена реагирует на открытый уровень, а в двух других — на скрытый; впрочем возможно и сочетание — убрать все, оставив пыльное пятно, на котором приписать "И я тебя люблю").

Скрытые трансакции (включают более двух Эго-состояний) составляют тип человеческих взаимоотношений, названный Берном "игры".

Под игрой Берн понимал серию скрытых трансакций, содержащих некий "подвох" и сводящих общение к определенному, повторяющемуся раз за разом исходу, при которых один из взаимодействующих субъектов добивается психологического или иного преимущества над другим (выигрыша). В качестве выигрыша выступает какое-либо определенное эмоциональное состояние, к которому игрок бессознательно стремится. Игры могут быть "хорошими", когда другой

субъект не страдает от выигрыша первого, и "плохими", когда маневры и обманная стратегия первого субъекта приводят к ущемлению благополучия второго. Берн и его сотрудники типологизировали более сотни различных игр: "супружеские игры", "игры в кабинете врача", "игры преступного мира", "игры жизни" и т. д. Целью анализа игр является осознание игровых механизмов и избавление от деструктивных игр, альтернатива которым — истинный межличностный контакт, субъект-субъектные отношения, на языке Берна — близость (intimacy).

Изучая игры (а описано их было около 200), Э. Берн отметил, что игровое поведение служит для подтверждения давно принятых решений о том, как нужно существовать в этом мире. В основе многих игр лежат скрипты, или "скрипт-программы" жизненного пути человека, заложенные в него с раннего детства под воздействием социальных факторов и воспитания.

Скрипты содержатся в Эго-состоянии "Ребенок", плохо осознаются и потому делают человека психологически зависимым, несвободным. В результате программирующего влияния воспитывающего взрослого ребенок в ранний период своего развития принимает кардинальные решения, не подлежащие, как правило, существенному пересмотру в дальнейшем, на основе которых формируется сценарий всей жизни человека (сценарий — это жизненный план, напоминающий спектакль, который личность вынуждена играть). Описан ряд типичных для клиентов психотерапевта сценариев: "Сценарий Сизифа", "Сценарий Красной Шапочки" и др.

Целью Т. а.-терапии является выведение клиента за пределы сценария и принятие им осознанных взрослых решений о том, как строить свою жизнь. Психотерапия, разработанная Берном на основе Т. а., призвана освободить человека от скриптов, программирующих его жизнь, через их осознание, через противопоставление им непосредственности, спонтанности, близости и искренности в межличностных отношениях, через выработку разумного и независимого поведения. Конечной целью Т. а. является достижение гармонической, сбалансированной личности через гармонические взаимоотношения между всеми эго-состояниями.

В основе практики Т. а. лежит контракт, в котором оговариваются условия работы психотерапевта с клиентом.

В 70-е гг. ученики Э. Берна создали ряд ценных теоретических концепций и практических разработок. Клод Стайнер (Claude M.

Steiner) и Роберт Гоулдинг (Robert L. Goulding) продолжили разработку сценарной теории, Ричард Эрскин (Richard G. Erskine), Петрушка Кларксон (Petruska Clarkson),

Карло Мойсо (Carlo Moiso) и др. развивают теорию личности.

В Т. а. созданы также несколько психодиагностических методик. На основе предложенного Джоном Дьюзи (John Dusay) приема построения эгограмм, Н. Р. Хейер (N. R. Heyer) разработал опросник: "Личностный профиль Эго-состояний". Кэтрин Б. Уильямс (К. В.

Williams) разработала методику по "Контрольному списку прилагательных", а Ральф Дж. Тернер (R. J. Turner) предложил трансактную проективную рисуночную методику. Разработанные для диагностики Эго-состояний и их форм вербальные методики определяют развитость, "энергетическую наполненность" Эго-состояний и их форм. Несмотря на свою распространенность, эти методы подвергаются критике как клиницистами, так и теоретиками Т. а. за узкий подход, не учитывающий особенностей отношений между Эго-состояниями.

Возможность более широкого подхода к диагностике Эго-состояния дает разработка проективных, в частности, рисуночных методик, а также метод трансактной реинтерпретации личных опросников (например, опросников Р. Кеттела, MMPI и др.). В России В. А. Петровским предложен метод трансактной реинтерпретации личностных опросников. В настоящее время Т. а. получил распространение не только в психотерапевтической практике, но и при обучении менеджеров, педагогов, социологов и др. Активно используется концепция Т. а. в социально-психологическом тренинге, в нейро-лингвистическом программировании и др. современных направлениях практической психологии.

Л. А. Карпенко, В. К. Калиненко