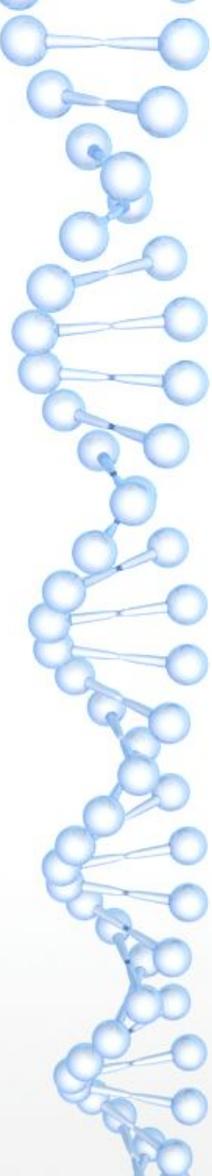
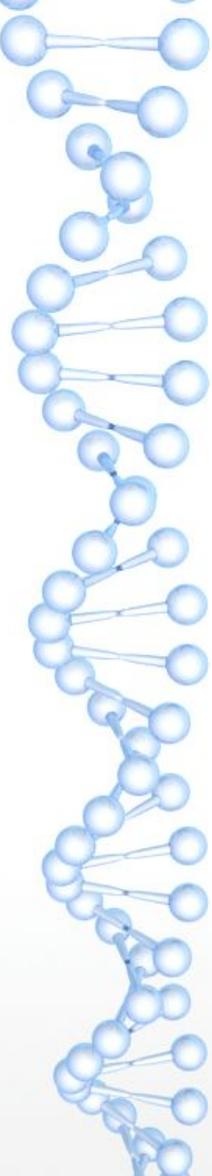


Трансактный анализ



Что такое транзактный анализ?

- Транзактный анализ – это групповая и индивидуальная работа, связанная со словом, эмоциями и чувствами. Обычно терапевты рекомендуют сочетать оба способа.
- С самых первых сеансов клиент заключает с терапевтом устный «контракт на изменение», в котором определяются цели работы и пути их достижения. В ходе терапии контракт может быть изменен.
- Работа обычно длится недолго: задача транзактного анализа – освободить клиента от проблем как

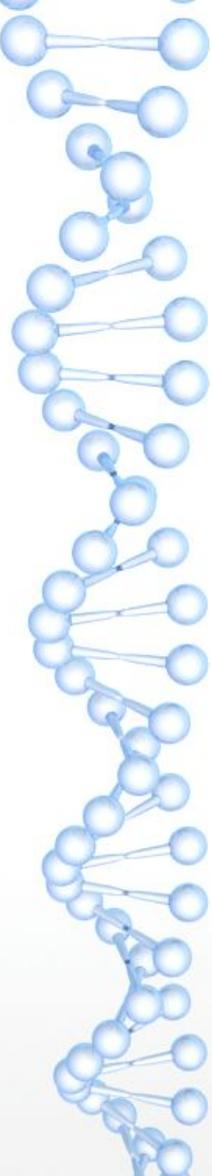


•С помощью терапевта клиент

- познает структуру своей личности
- учится распознавать по внешним признакам, в каких состояниях «я» он чаще всего бывает и как это сказывается на его поведении и общении
- вновь обретает в себе Естественного Ребенка
- укрепляет позиции уставшего от борьбы Родителя
- учиться разрешать свои проблемы с позиции Взрослого
- восстанавливает уверенность в себе и в своих силах.

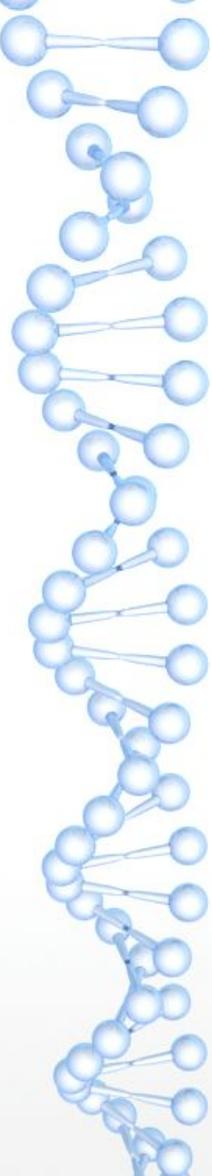
Структура личности, по Э.Берну





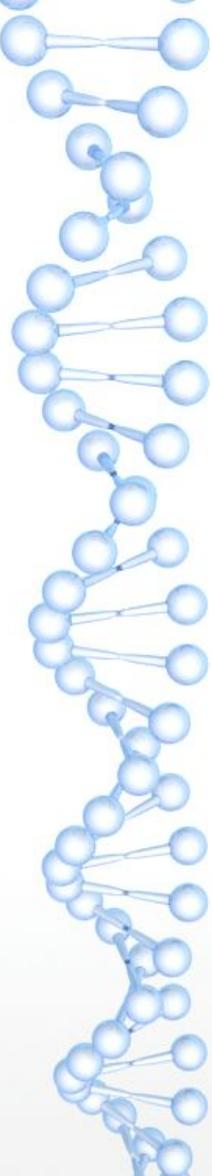
эго-состояние "Родитель"

- "Родитель" - это информация, полученная в детстве от родителей и других авторитетных лиц: правила поведения, социальные нормы, запреты, нормы того, как можно или как нужно вести себя в той или иной ситуации.
- Есть два основных родительских влияния на человека:
- прямое, которое проводится под девизом: "Делай как я!"
- косвенное, которое реализуется под девизом: "Делай не как я делаю, а как я велю делать!".



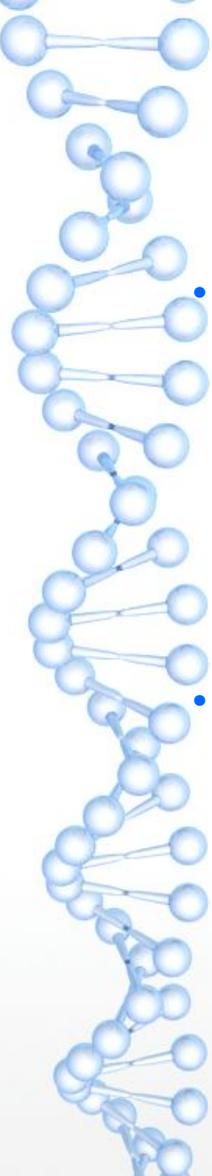
"Родитель" может быть

- контролирующим (запреты, санкции)
- заботящимся (советы, поддержка, опека)
- В тех условиях, когда "родительское" состояние полностью заблокировано и не функционирует, человек лишается этики, моральных устоев и принципов.



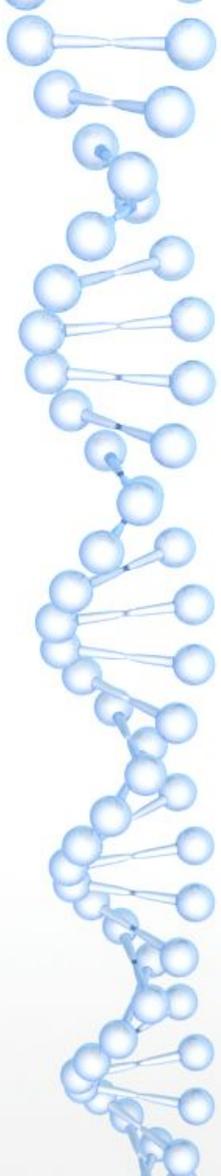
эго-состояние «Ребенок»

- "Ребенок" - эмотивное начало в человеке, проявляется в двух видах:
- "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.
- "Адаптированный ребенок" - предполагает поведение, соответствующее ожиданиям и требованиям родителей. Для "адаптированного ребенка" характерна повышенная конформность, неуверенность, робость, стыдливость. Разновидностью "адаптированного

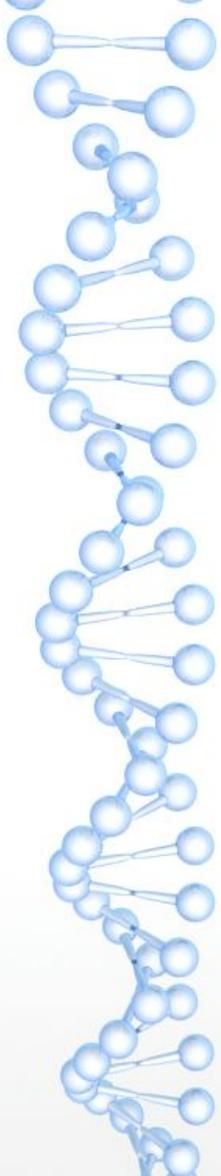


эго-состояние «Взрослый»

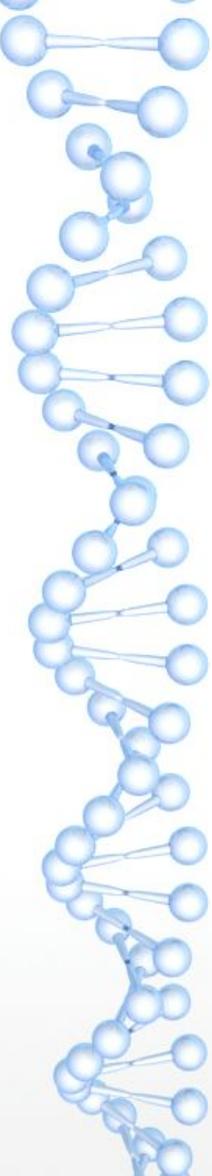
- Взрослое "Я-состояние" - способность человека объективно оценивать действительность по информации, полученной в результате собственного опыта и на основе этого принимать независимые, адекватные решения.
- Взрослое состояние способно развиваться в течение всей жизни человека. Словарь "Взрослого" построен без предубеждения к реальности и состоит из понятий, при помощи которых можно объективно измерить, оценить и выразить объективную и субъективную реальность.



- Человек с преобладающим состоянием "Взрослого" является рациональным, объективным, способным осуществлять наиболее адаптивное поведение.
- Если "Взрослое" состояние заблокировано и не функционирует, то такой человек живет в прошлом, он не способен осознать изменяющийся мир и его поведение колеблется между поведением "Ребенка" и "Родителя".



- "Взрослый" играет роль арбитра между "Родителем" и "Ребенком". Он анализирует информацию, записанную в "Родителе" и "Ребенке", и выбирает, какое поведение наиболее соответствует данным обстоятельствам, от каких стереотипов необходимо отказаться, а какие желательно включить.
- Поэтому коррекция должна быть направлена на выработку постоянного взрослого поведения, ее цель: "Будь всегда взрослым!".



Трансактный анализ включает:

- Структурный анализ - анализ структуры личности.
- Анализ трансакций - вербальных и невербальных взаимодействий между людьми.
- Анализ психологических игр, скрытых трансакций, приводящих к желаемому исходу -выигрышу.
- Анализ сценария (скрипт-анализ) индивидуального жизненного сценария, которому человек невольно следует.