

«ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ»

«Я – РОДИТЕЛЬ»

«Я – ВЗРОСЛЫЙ»

«Я – РЕБЕНОК»

ТРАНСАКТНЫЙ АНАЛИЗ
ЭРИКА БЕРНА

Рябиченко Яна Владимировна
*семейный психолог
песочный терапевт*

ЭРИК БЕРН

ИГРЫ,
В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ
ЛЮДИ



Психология человеческих взаимоотношений



Эрик Берн (1910—1970)
американский психолог и психиатр

ТЕОРИЯ транзактного анализа

Транзактный анализ - это анализ взаимоотношений людей во время их общения, основанный на наличии в структуре каждой личности трёх эго – состояний: «родитель», «ребенок» и «взрослый», благодаря которым, мы можем принимать адекватное решение.

Транзакция-это все взаимодействия с другими людьми с позиции этих состояний.

ТЕОРИЯ транзактного анализа



Транзактный анализ Э.Берна

- Человеческую личность можно представить состоящей из нескольких частей:
- **Ребенок (Id по Фрейду)** - жизненная энергия, жизнерадостность, яркая эмоциональность, спонтанные творческие способности, НО недостаток самоконтроля, избегание ответственности, ранимость.
Принцип "Хочу!"
- **Взрослый (Ego)** - ориентирован на реальность, рационален, адаптивен, руководствуется понятиями целесообразности и выгоды, прагматик, НО бесчувственен, слабое воображение, консервативен.
Принцип "Разумно!"
- **Родитель (Super-Ego)** - набор жизненных правил, оценок, желание и способность помогать, опекать, учить, судить, наказывать, поощрять, НО предсказуем, ригиден, стремится к власти.
Принцип "Должен!"

ТЕОРИЯ транзактного анализа

Сценарный анализ

Эрик Берн пришел к выводу, что судьба любого человека программируется в дошкольном возрасте. Это хорошо знали священники и учителя средневековья, говорившие:

«Оставьте мне дитя до шести лет, а потом берите обратно».

Сценарий - это подсознательный жизненный план, который формируется в раннем детстве в основном под влиянием

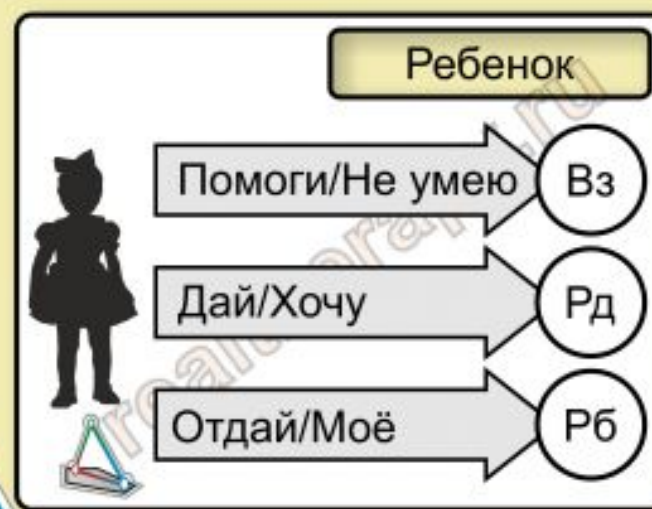
ТЕОРИЯ транзактного анализа

Инстанции Я и типичные способы поведения и высказывания		
Инстанция Я		Типичные способы поведения, высказывания
Родитель	Заботливый родитель	Утешает, исправляет, помогает "Это мы сделаем" "Не бойся" "Мы все тебе поможем"
	Критический родитель	Грозит, критикует, приказывает "Опять ты опаздал на работу?" "У каждого на столе должен быть график!"
Взрослый		Собирает и дает информацию, оценивает вероятность, принимает решения "Который час?" "У кого же может быть это письмо?" "Эту проблему мы решим в группе"
Ребенок	Спонтанный ребенок	Естественное, импульсивное, хитрое, эгоцентричное поведение "Это дурацкое письмо у меня уже третий раз на столе" "Вы это сделали просто замечательно!"
	Приспосабливающийся ребенок	Беспомощное, боязливое, приспособляющееся к нормам, уступчивое поведение "Я бы с радостью, но у нас будут неприятности"
	Бунтующий ребенок	Протестующее, бросающее вызов поведение "Я это делать не буду!" "Вы этого сделать не сможете"

ПРАКТИКА трансактоного анализа

- ДИАГНОСТИКА «Стратегии взаимоотношений с Миром.
- В каждый момент времени в процессе социального взаимодействия человек находится в одном из этих состояний. ПРОБЛЕМА начинается, когда одно из состояний начинает доминировать над другими.
- Причина зависимых отношений – доминирование «ребенка».
- Задача психокоррекционной работы – взрастить «взрослую» часть личности.

Стратегии поведения эго-состояний в ТА (от realtherapy.ru)



БЛАГОДАРЮ ВАС ЗА ВНИМАНИЕ!

Рябиченко

Яна

Владимировна

8913-918-1320