

ПСИХОЛОГИЯ

ТРАНСАКТНЫЙ АНАЛИЗ

Эрик Бёрн. Теория трансакций.



1910-1970

Трансакция — это единица общения, которая состоит из стимула и реакции.

Например, стимул: «Привет!», реакция: «Привет! Как дела?». Во время общения (обмена трансакциями) наши эго-состояния взаимодействуют с эго-состояниями нашего партнёра по общению.

Берн подметил, что в зависимости от ситуации, общаясь, мы принимаем одну из трех позиций, которые он условно назвал Родитель, Взрослый, Дитя.

Важно отметить, что никакого отношения к возрасту эти позиции не имеют.

ЭГО-СОСТОЯНИЯ

ДИТЯ

– источник наших желаний, влечений, потребностей. Здесь радость, интуиция, творчество, фантазия, любознательность, спонтанная активность. Но здесь же страхи, капризы, недовольство. Поза и жесты соответствуют внутреннему состоянию.

РОДИТЕЛЬ

– это автопилот, который автоматически выполняет привычные действия, потому что так принято, так надо, это по правилам. Освобождает Взрослого от принятия обыденных рутинных решений, удерживает от опрометчивых поступков.

ВЗРОСЛЫЙ

– необходим для выживания. Действует свободно независимо от посторонних влияний, объективно, рационально оценивая складывающуюся ситуацию. Взгляд направлен на объект, на лице выражение внимания. Контролирует действия Родителя и Ребенка.

ЭГО-СОСТОЯНИЯ

ДИТЯ

Эмоциональный
Безответственный
Доверчивый
Беспомощный
+Творческий
Слово: хочу
Дело: мама все
сделает

РОДИТЕЛЬ

Эмоциональный
Безответственный
Недоверчивый
Контролирующий
+Заботливый
Слово: надо.
Дело: сама за всех все
сделаю

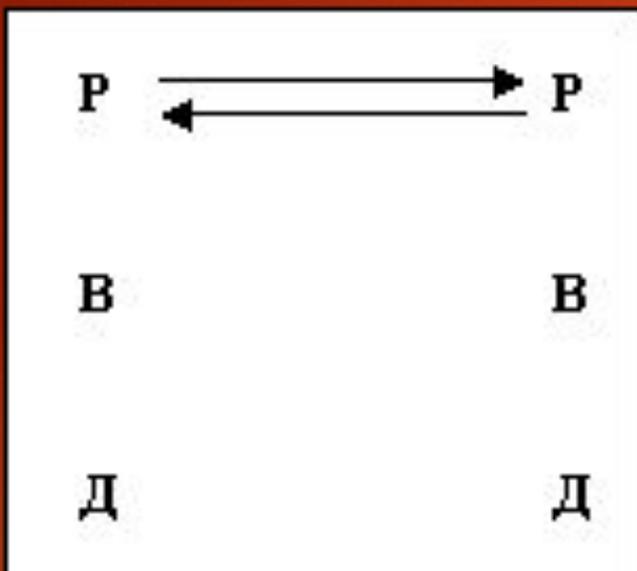
ВЗРОСЛЫЙ

Неэмоциональный
Ответственный
Рассудительный
Рациональный
+Организованный
Слово: могу.
Дело: в равных долях
сделаем вместе

ВИДЫ ТРАНСАКЦИЙ

- ▶ **Дополняющие или параллельные** — это трансакции, при которых стимул, исходящий от одного человека, непосредственно дополняется реакцией другого.
Например, стимул: «Который сейчас час?», реакция: «Без четверти шесть». В данном случае взаимодействие происходит между людьми в одинаковых эго-состояниях (Взрослого).
- ▶ **Пересекающиеся** — направления стимула и реакции пересекаются, данные трансакции являются основой для конфликтов.
Например, муж спрашивает: «Где мой галстук?», жена с раздражением отвечает: «Я всегда у тебя во всём виновата!». Стимул в данном случае направлен от Взрослого мужа к Взрослому жёны, а реакция происходит от Ребёнка к Родителю.
- ▶ **Скрытые** — трансакции имеют место, когда человек говорит одно, но при этом имеет в виду совсем другое. В этом случае произносимые слова, тон голоса, выражение лица, жесты и отношения часто не согласуются друг с другом. Скрытые трансакции, являются почвой для развития психологических игр. Теория психологических игр была описана Эриком Берном в книге «Игры, в которые играют люди».

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ ТРАНСАКЦИИ



Ребенок: - Эта учительница мне не нравится. Она преподает очень плохо.

Мама: - Да, она мне тоже не нравится! Что она себе позволяет!

Поскольку первый осуждает, то он занял позицию Родитель. К собеседнику он осуществляет пристройку рядом: разговор на равных, то есть имеет место транзакция Р->Р.

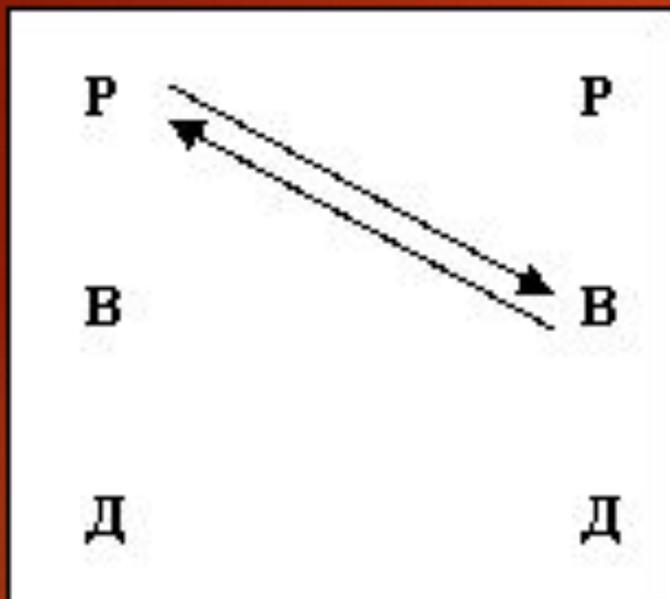
Второй собеседник также принимает позицию Родитель и осуществляет транзакцию Р<-Р.

Приведена транзактная схема этого обмена репликами.

Слева всегда изображается начинающий беседу, его мы будем называть инициатором, а его собеседника - адресатом.

Направление стрелок указывает: от инициатора исходит посыл или обратно - от его партнера. В случае, когда стрелки на транзактной схеме расположены параллельно, верхняя - та, которая изображает транзакцию, первую по времени.

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ ТРАНСАКЦИИ



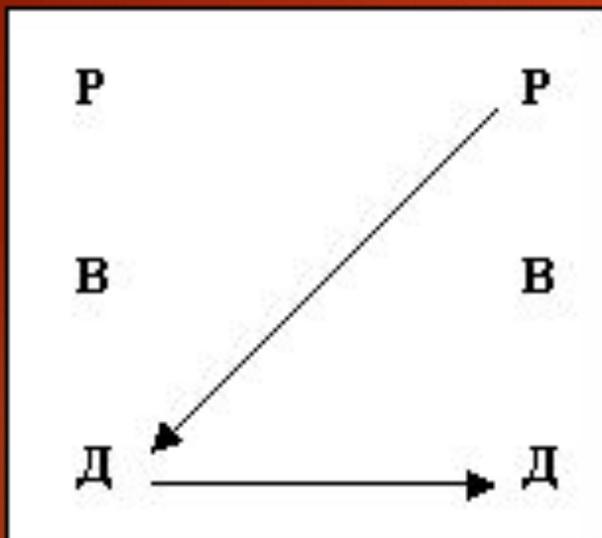
Мама: Опаздываешь на уроки постоянно. Учителя про тебя буду соответствующего мнения, что ты лентяй и сумасброд. А ты ведь не такой. Я знаю, что ты способный.

Ребенок: Мам, я обязательно постараюсь исправиться.

Вы осуждаете ребенка, то есть занимаете позицию Родитель, но при этом вы обращаетесь к рассудку Взрослого. Значит, имеет место транзакция Р->В.

Данное распределение позиций принимается ребенком так: как человек рассудительный, он признает свой промах (позиция Взрослый) и не оспаривает право отца делать ему замечания (пристройка к позиции Родитель).

РАССОГЛАСОВАНИЕ ПАРАЛЛЕЛЕЙ



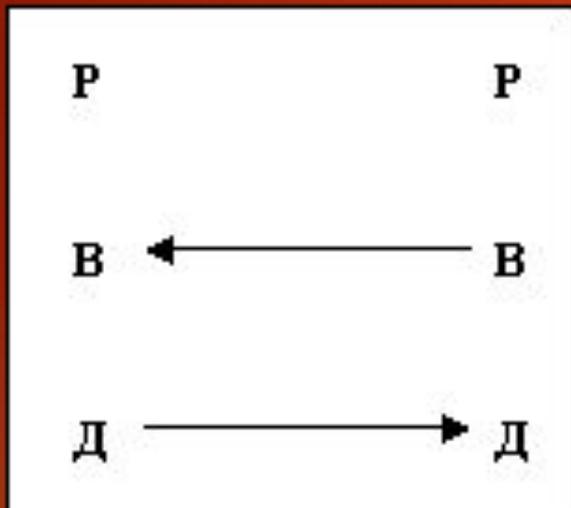
Ребенок: - Мам, мне так не хочется идти в школу, да и голова уже столько дней болит, животик ноет....

Мама: -Как тебе не стыдно такое заявлять!
Марш в школу!

Возникшее рассогласование позиций может привести к спору, а потом, возможно, даже и к ссоре между собеседниками, то есть является конфликтогеном.

Рассогласование позиций составляет здесь одну ступень (между В и Р).

РАССОГЛАСОВАНИЕ ПАРАЛЛЕЛЕЙ

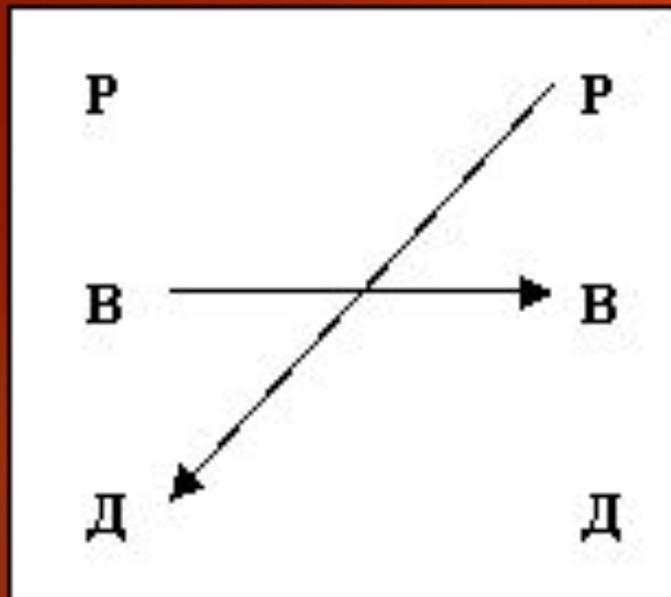


Ребенок: - Мам, мне так не хочется идти в школу, да и голова уже столько дней болит...

Мама: - Сейчас я тебе дам таблетку. Помогу доехать до школы.

Возникшее рассогласование позиций может привести к спору, а потом, возможно, даже и к ссоре между собеседниками, то есть является конфликтогеном. Рассогласование позиций составляет здесь одну ступень (между В и Р).

ПЕРЕСЕКАЮЩИЕСЯ ТРАНСАКЦИИ



Ребенок: - Мама, где мои штаны лежат?

Мама: - Ослеп, что ли, вон на стуле валяются!

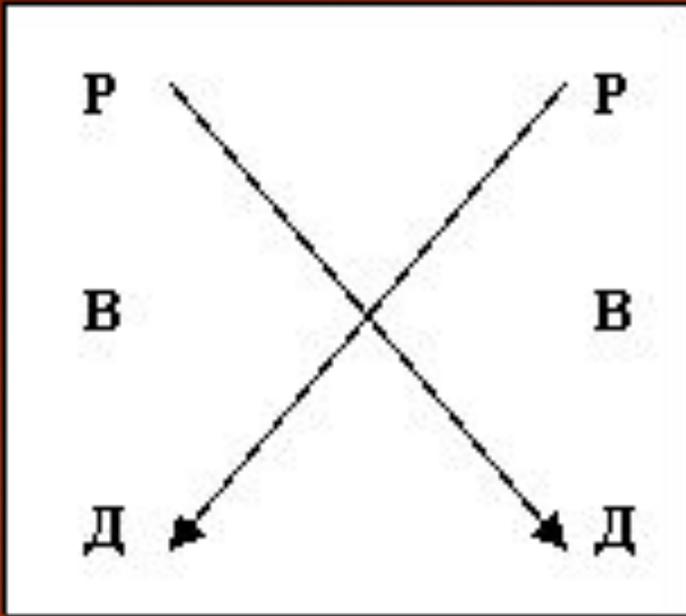
Мама: - Нам нужно обсудить, как и где мы отпразднуем твоё день рождения.

Ребенок: - Мам, ну что тут обсуждать?! Я с друзьями в кафешке. Денег только побольше дай. А не как в прошлый раз.

На транзакцию адресат в обоих случаях отвечает пристройкой Родитель (осуждение), отдавая первому собеседнику позицию Дитя (беспомощность).

Не принимая позицию обращения и не отыгрывая её, возникает конфликт.

ПЕРЕСЕКАЮЩИЕСЯ ТРАНСАКЦИИ



Мама: - Почему ты в школу не пошел? Совсем что ли?

Ребенок: - Сама меня не разбудила. Вечно тебе не до меня!

Все высказывания в этих ситуациях идут с позиции Родитель. Обращены в обоих случаях к Дитя: никаких аргументов, только ставка на подчинение. Но и ответы также идут с позиции Родитель (требуют) и также адресуются к позиции Дитя - угроза, обращенная к чувствам.



ПОИГРАЕМ В ИГРЫ,
В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ!

ВЫХОД ИЗ КОНФЛИКТА



- ▶ Проявить себя в роли, которую предлагает партнер.
- ▶ Занять роль взрослого и говорить дальше как со взрослым.
- ▶ Без первого шага ничего не получится, так как партнеру нужно отыграть первую роль, чтобы перейти ко второй.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

▶ КОМБИНИРОВАТЬ

Общение людей может быть результатом различных комбинаций трех основных позиций: Дитя, Родитель и Взрослый. Не играйте все время одну и ту же роль.

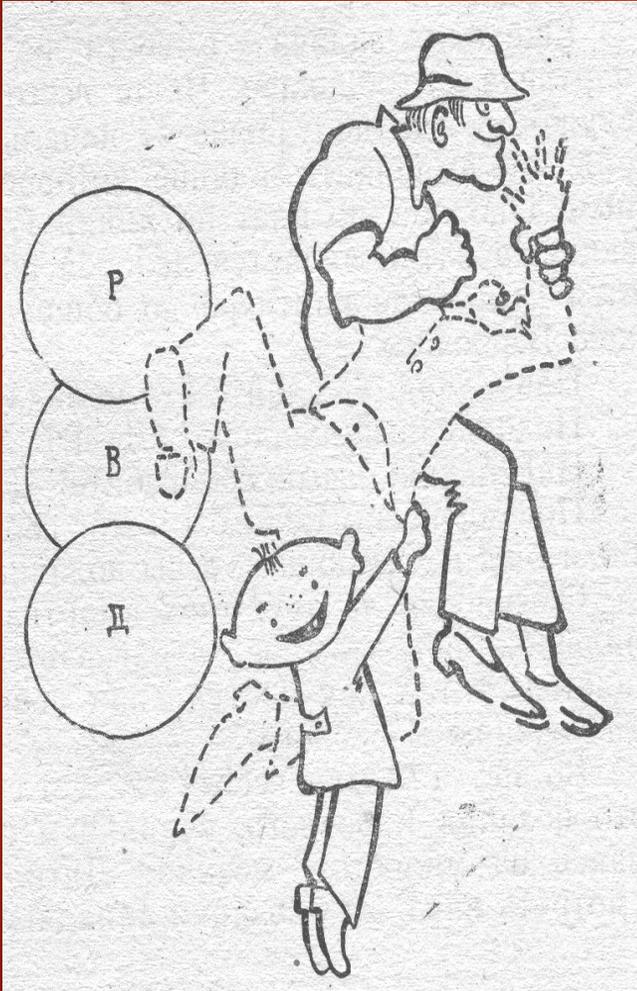
▶ ВЫБИРАТЬ

Грамотно выбирайте позиции, которые лучше соответствует данной конкретной ситуации, не ведет к конфликтам и способствует достижению результата.

▶ РАЗВИВАТЬ

Чтобы лучше понимать позиции и то, какая позиция в какой ситуации выгоднее, нужно **РАЗВИВАТЬ** своего **ВЗРОСЛОГО**.

КАК РАЗВИВАТЬ СВОЕГО ВЗРОСЛОГО:



- Научитесь распознавать своего Ребенка (где у него самые уязвимые места, чего он боится, как выражает эмоции)
- Научитесь распознавать своего Родителя (какие он дает приказы, наставления, в каких случаях он не терпим, в чем это выражается)
- Будьте чутким к Ребенку в других.
- При необходимости сосчитайте до 10, чтобы дать Взрослому время обработать информацию и отделить данные Родителя.
- Выработайте систему ценностей, невозможно принимать решения, если предварительно не установлены этические ориентиры.
- Помогайте партнеру по деловому общению, находиться в позиции Взрослого. Сначала соглашайтесь, а затем задавайте вопрос.

УМЕЙТЕ БЫТЬ ВЗРОСЛЫМИ!