

Урок 7.

День 7.

Тема: Трансактный анализ.

Трансактный анализ – это целесообразная психологическая модель, предназначенная для отображения и анализа поведенческого функционирования человека, проявляющаяся индивидуально и в группе. Такая модель охватывает философию, концепцию и способы, способствующие пониманию людьми самих себя, личных особенностей взаимодействия с окружением. Психоанализ стал стержневой исходной точкой для формирования данной концепции. Автором концепции считается Э. Берн. При этом трансактный анализ в качестве психологической модели, приобрел существенно более масштабный характер. Специфичность его состоит в простом изложении доступным языком. Его фундаментальные принципы абсолютно элементарны и общедоступны.

Базисом данной концепции является постулат, утверждающий, что индивидуум, пребывая в определенных условиях, может совершать поступки, опираясь исключительно на одну из трех позиций, имеющих четкие отличия.

Трансактный анализ Эрика Берна считается рациональным методом понимания поведенческих реакций, базирующийся на умозаключении, что каждый индивидуум может обучиться мыслить за себя, доверять себе, открыто высказывать собственные чувства, принимать независимые решения, выстраивать близкие контакты.

Трансактный анализ Берна.

1

Теория трансактного анализа Берна одновременно являет собой анализ и психокоррекционное воздействие. Каждый индивид при рождении имеет способность развивать собственные возможности во благо социума и своей персоны, продуктивно и творчески трудиться и радоваться жизни. Само словосочетание «трансактный анализ» в дословном переводе означает анализ взаимодействия.

Трансактный анализ Эрика Берна основывается на умениях субъектов понимать собственные поведенческие реакции, отделять неадекватные его паттерны от собственной личности. Так как индивидуум обладает правом выбора, он имеет возможность стать самостоятельным, свободным от собственного прошлого, внушенных стереотипов поведения, тем самым изменяя установленный «жизненный сценарий» (судьбу). Отличие описываемой концепции от прочих заключается в отсутствии фиксации внимания на отдельных поведенческих реакциях, а обращается к более значимым и продолжительным формам и следствиям поведения.

Трансактный анализ общения направлен на установление более открытых и истинных взаимодействий между субъектами и между внутренними структурами личности. Трансакция — это единица коммуникативного взаимодействия, которая может являться стимулом или реакцией, то есть направлена на человека либо исходит от него. Анализ процесса общения, представленного в виде последовательности трансакций, выявляет причины проблем и нарушений в людских взаимодействиях.

По Берну человеческая личность характеризуется наличием трех составных частей – эго-состояний или этажей (ярусов). С целью упрощения понимания он назвал эти состояния (ярусы): родитель, взрослый и ребенок. Каждый индивидуум имел родителей либо людей, выполняющих их роль, поэтому все, что дите скопировало и сберегло в себе продолжает существовать в его психике всю

жизнь, постепенно несколько трансформируясь и модернизируясь. Это и будет являться эго-состоянием «родитель». Проще говоря, в каждой личности живут родители, воспитывавшие их в детстве, и продолжающие по сей день заниматься их воспитанием, что проявляется в моральных установках и нравственных ориентирах, пристрастности и сегодняшнего поведения. Родитель в субъекте отвечает за его совесть и занимает верхний ярус личности, являясь самым хрупким звеном. Например, в процессе алкогольного опьянения, первым отключается «родитель», что может проявляться в бессовестности, безнравственности, нередко, аморальности поведения.

Эго-состояние «взрослый» ответственно за анализ реальности и проведение оценки возможностей. Данное состояние является структурой личности, адекватно реагирующей на происходящие события конкретно «здесь и сейчас». Эго-состояние «взрослый» воспринимает и преобразует информацию, получаемую в настоящем, словно компьютер. Кроме того, это эго-состояние также является и посредником во внутренних взаимоотношениях родителя и ребенка.

Каждый субъект когда-то был малышом, поэтому отголоски из детства обнаруживаются во взрослом существовании индивида в качестве эго-состояния «ребенок». Данное состояние характеризуется нахождением под сдерживающим, дозволяющим и провоцирующим воздействием «родителя». Это проявляется в воспроизведении немного измененных детских поведенческих реакций, таких как чувство вины, стыд, необоснованный страх, чрезмерная тревожность, обида, ожидание чуда, фантазии, протесты, ребячество, беззаботность, веселье, смех.

Эго-состояние «ребенок» ответственно за восприимчивость, эмоциональность, интуицию, творческое самовыражение и неадекватное поведение. То есть в каждой личности существует маленькая девочка или мальчик.

2

Трансактный анализ общения характеризует психически здорового и успешного субъекта как автономную, слаженную и бесконфликтную работу всех трех состояний. Общие поведенческие реакции находятся под контролем эго-состояния «взрослый».

При внутриличностных конфликтах, в ситуациях когда «взрослый» утрачивает власть, вследствие чего не может регулировать взаимоотношения «родителя» и «дитя», наступают различные тупиковые ситуации, которые приводят к проблемам психологической направленности, например, плохое настроение, конфликты, депрессии, неврозам и т.п.

Каждое состояние эго является жизненно важным, поскольку осуществляет определенные функции. Отсюда, все нарушения коммуникативного взаимодействия связаны с подавлением одного состояния или с его обнаружением в ситуациях, которыми это состояние не должно управлять.

Психотерапия трансактный анализ по Берну, должен «оживлять» подавленное эго-состояние либо обучать актуализации в случаях, когда это нужно для гармоничного взаимодействия. С позиции данной концепции, для оптимального личностного функционирования необходимо гармоничное сосуществование в индивиде всех трех состояний Я. Задачей структурного анализа является выявление взаимоотношения между состояниями личности, помощь в осознании и исправлении внутриличностных проблем с целью приспособления и исключения патологии.

Детально разработанная теория трансактного анализа Берна предлагает еще ряд определений, необходимых для понимания происходящего во время коммуникативного взаимодействия между людьми, а именно игра, поглаживания, вымогательство, ранние решения и запреты, жизненный сценарий.

Фиксированный и бессознательный поведенческий паттерн, в котором индивид стремится избежать полноценного контакта (близости) посредством манипулятивного поведения называется игрой. Например, фразы по типу: «смотри, что ты со мной сделала», «если бы не ты».

Игры транзактного анализа являют собой вытекающие одна из одной серии добавочных скрытых транзакций с отчетливым конкретным и предсказуемым итогом, который необходим одному из игроков.

Поглаживаниями называются транзакции, отвечающие за индуцирование положительных чувств или негативных эмоций. Отсюда, поглаживания бывают позитивными, пример, «ты мне симпатичен», негативными, пример, «вы мне неприятны», условными, пример, «вы бы мне были более симпатичны, если бы..» и безусловными – «я тебя принимаю именно таким, каким ты есть».

Вымогательством является способ поведенческого реагирования, при помощи которого индивиды осуществляют привычные установки, порождая у себя негативные эмоции, вынуждая других успокаивать их. Вымогательство обычно получает инициатор игры (то есть манипулятор) в ее конце.

Ранние решения и запреты являются одними из главных терминов транзактного анализа, которые означают информацию, передающуюся от родителей к ребенку на этапе детства, из состояния «ребенок» вследствие переживаний, тревог и забот родителей. Такие запреты можно сопоставить с неизменными моделями поведения. Ответной реакцией на эту информацию является принятие ребенком «ранних решений». Другими словами, у ребенка вырабатываются формулы поведения, которые вытекают из «запретов».

Жизненный сценарий является аналогией «стилю жизни» Адлера. Он охватывает запреты (родительские послания), ранние решения (ответная реакция на запрет), игры, воплощающие ранние решения, вымогательства, служащие оправданием ранние решения, ожидания и гипотезы об окончании «жизненной пьесы».

Игры транзактного анализа – это комплекс транзакций, характеризуемых скрытой мотивацией, цепь ходов, которые содержат в себе западню либо подвох. Выигрышем является конкретный эмоциональный настрой, к которому игрок испытывает бессознательное стремление

Транзактный анализ взаимодействия ставит целью помочь индивиду осознать собственные игры, сценарий жизни, я-состояния и принять при необходимости свежие решения, относящиеся к поведенческому реагированию и построению дальнейшей жизни. Суть психокоррекционной работы заключается в освобождении личности от реализации навязанных поведенческих программ и помощи ему в обретении независимости, спонтанности, способности к полноценным контактам (близкие отношения).

Психотерапия транзактный анализ, главным образом, перенята из гештальт-терапии. Структурный анализ я-позиции предполагает показ и взаимодействие посредством техник, основанных на ролевых играх, с сопровождающими обеспечениями фактического и гипотетического характера транзакций. Выделяются, преимущественно, две основные проблемы, а именно контаминации, заключающиеся в смешивании двух разных эго-позиции, и исключения, заключающиеся в жестком ограничении эго-состояний друг от друга.

Методы транзактного анализа применяются с целью решения различных коммуникативных проблем, при нарушении нормального взаимодействия внутри себя и между людьми. Данный

метод рассматривает четыре потенциальные позиции жизни, которые определяют отношение к окружению и собственной личности:

- ты хороший – я хороший либо вы в порядке – я в порядке;
- ты плохой – я хороший либо вы не в порядке – я в порядке;
- ты хороший – я плохой либо вы в порядке – я не в порядке;
- ты плохой – я плохой.

Первая позиция считается основным жизненным постулатом и представляет собой те установки, которые делают индивида удовлетворенным жизнью. Если бы все субъекты придерживались данной позиции, то в транзактном анализе не было бы необходимости. Внешние обстоятельства вынуждают индивидов выбирать иные установки, в результате которых появились три другие позиции.

Второй позицией руководствуются люди, предрасположенные к асоциальному поведению, манипулированию окружением. Такие люди убеждены, что обоюдовыгодное сотрудничество между субъектами невозможно, они считают для себя невозможным что-то открыто попросить у социума, а потому для получения желаемого они стараются обязательно обмануть другого индивида.

Третьей позиции придерживаются субъекты, считающие себя недостойными. То есть они убеждены, что недостойны высокого заработка, счастливой жизни, лучшего партнера. Таких индивидов постоянно мучает собственная неполноценность и чувство вины. Они существуют, будто по какому-то фатальному сценарию. Ежедневно эти субъекты уступают собственные жизненные позиции окружающим индивидам, нивелируя при этом свои интересы.

Четвертая позиция принадлежит лицам, неудовлетворенным собственным бытием, а следовательно и глубоко несчастным. Нередко эта позиция приводит индивидов к суицидальным попыткам. Берн полагал, что все ресурсы для превращения в счастливую личность, есть в наличии у каждого индивида.

Транзактный анализ взаимодействия позволяет субъектам взглянуть на собственную персону, словно со стороны, и отыскать в себе ресурсы, необходимые для свершения перемен.

Кроме того, с успехом применяется транзактный анализ конфликта для прогнозирования и предупреждения возникновения конфронтаций в межличностных контактах. Для разрешения конфликтной ситуации, в первый черед, необходимо суметь остаться в позиции взрослого. А затем, следует постараться вывести своего оппонента на взрослую позицию. С этой целью рекомендуется вначале дать согласие, а потом задать вопрос.

Методы транзактного анализа, сформированные Берном, имеют несколько стадий: теория эго-состояний или структурный анализ, транзактный анализ коммуникативного взаимодействия и деятельности (базирующийся на определении «транзакция» как взаимодействию я-позиций двух индивидов, вступивших), анализ игр и жизненного сценария (скриптоанализ).

Сегодня довольно востребован транзактный анализ обучение которому позволяет выйти на качественно новый уровень профессионализма. Данный метод предоставляет возможность личностного роста и профессионального развития в широком круге профессий, имеющих связь с интенсивными межличностными контактами.

Теория транзактного анализа.

Выделение эго-позиций в теории транзактного анализа базируется на трех аксиоматических постулатах:

- каждый ныне взрослый ранее был ребенком, который в каждой личности представлен я-состоянием «ребенок»;
- каждый субъект с нормально сформированными мозговыми структурами к адекватному оцениванию реальности потенциально способен (умения систематизировать извне приходящие данные и принимать рациональные решения относятся к я-состоянию «взрослый»;
- каждый индивид имел или имеет и сегодня родителей либо заменивших их лиц (родительское начало есть в каждой личности, которое принимает вид я-состояния «родитель»).

У Берна «взрослый» является как бы арбитром между я-состояниями «ребенок и родитель». Взрослый решает, подвергая анализу информацию, какие поведенческие реакции максимально соответствуют конкретным обстоятельствам, от каких паттернов следует отказаться, а какие, наоборот, нужно включить.

Одно я-состояние бывает «загрязнено» другим я-состоянием.

Транзактный анализ примеры, индивид путает родительские правила для я-состояния взрослой «здесь-и-сейчас реальности (таким образом, взрослое «Я» стало загрязнено эго-состоянием «родитель»», когда верования берутся в качестве фактов (то есть взрослое эго загрязняется эго-состоянием «ребенок»).

5

Посредством наблюдения за вербальными и невербальными составляющими поведения можно диагностировать эго-позиции в личности. Транзакциями называются словесные и невербальные взаимодействия, происходящие между людьми. То есть транзакцией является обмен воздействиями между я-состояниями беседующих субъектов. Такие воздействия бывают безусловными и условными, отрицательными и положительными. Кроме того, транзакции бывают параллельными, скрытыми и пересекающимися.

Параллельными называются транзакции, при которых посыл, идущий от одного индивида, непосредственно дополняется ответной реакцией другого (вопрос – ответ). Подобные взаимодействия не могут производить конфликты и способны длиться неограниченное время (первый закон общения).

Пересекающиеся транзакции характеризуются способностью продуцировать конфликты. В таких случаях на посыл дается неожиданная ответная реакция, то есть активизируется не то эго-состояние. Например, муж на вопрос «где мои ключи», получает от жены ответ «возьми там, куда положил». Иными словами, на посыл, исходящий от взрослого, дается ответная реакция родителя. Подобные перекрестные транзакции могут начинаться взаимными укорами, колкими репликами, а заканчиваются ссорой.

Целью транзактного анализа является выяснение, какое именно эго-состояние направило коммуникативный посыл и какое эго-состояние получило этот посыл.

Транзактный анализ конфликта заключается в преобразовании рядовых транзакций в незаурядные, совпадающие с конкретной ситуацией. Другими словами, когда ситуация нуждается в совместной работе труда, то два ребенка не в состоянии договориться, а следовательно, и продуктивно взаимодействовать. Для таких ситуаций необходимо я-состояние «взрослый».

Трансакции являются параллельными незаурядными, то есть параллельными, когда векторы посылы и ответной реакции совпадают, и пересекающимися, то есть рядовыми, когда эти векторы пересекаются, вследствие чего наступает конфронтация (второй закон общения). В процессе анализа трансакций мало лишь установить факт пересечения векторов. Нужно еще определить, какой личностный компонент неожиданно активизировался и разрушил коммуникативное взаимодействие. Трансактный анализ пример участник трансакции на призыв взрослого эго-состояния к его взрослому «Я» реагирует детской я-позицией, то необходимо отложить решение ситуации, пока векторы не станут соответствовать состоянию, в котором могут стать параллельными дальнейшие трансакции.

Современный трансактный анализ рассматривает личное изменение как модель решений. Фундаментом всей терапии современной концепции трансактного анализа является убеждение, основанное на изменении таких ранних решений.

В современном направлении описываемого метода терапевт и клиент несут обоюдно направленную ответственность за результат целей контракта, которые направлены на достижение выхода из сценария, а также обеспечение автономии.

Современный трансактный анализ ориентирован на личностное изменение. В этом заключается его основная цель, а понимание личностных проблем не рассматривается в качестве результата терапии. Наоборот, их осознание является собой инструмент, направленный на видоизменение личности. Само же видоизменение включает принятие решения на трансформацию, а затем наступает деятельный процесс по его осуществлению.

Современный трансактный анализ обучение включает теорию личности, детского развития и коммуникаций, анализ сложных структур и организаций. Он представляет собой, в практическом применении, систему коррекционного воздействия на отдельные личности, на супружеские пары, семьи и другие группы.

Я-состояния.

Перейдем к подробному рассмотрению я-состояний.

Итак, в соответствии с классификацией Берна, как уже не раз было отмечено выше, схематично структура личности человека по Берну изображается так, как показано на рис. ниже.



Три Эго-состояния человеческой личности

Давайте еще понаблюдаем за проявлениями этих трех ипостасей каждого из нас. Вот ученый на конференции делает доклад: уверенно говорит, деловито водит указкой по плакатам... Это, конечно же, Взрослый. Но вот ему задали вопрос, на который он не может ответить, и он обиделся на человека, который этот вопрос задал, и, сев после доклада с ним рядом, насуплено молчал. Это

уже в нем проснулся Дитя. Но вот он сам углядел в докладе следующего выступающего какую-то несущурицу, и задает вопрос сварливым голосом: "А вот скажите, с чего это вдруг на этой кривой появилась точка экстремума? Насколько мне позволяет судить мой опыт...". Это — Родитель. Причем Родитель, мстящий за обиженное несколько минут назад Дитя.

За все наши желания, за наше "хочу", за интуицию, за шалости, за сексуальные желания и т. д. — отвечает Дитя. За то, что мы должны делать, — отвечает Родитель. А за обдумывание, за принятие решений отвечает Взрослый. У нормально развитой личности присутствуют все три Я-состояния, а у счастливой личности они еще и находятся в гармонии между собой.

Теперь посмотрим, что получается, когда одна из частей личности заблокирована.

Блокировка Взрослого (В-блокировка).

Структура личности такого человека приведена на рис. ниже.



Схема личности с В-блокировкой

Это человек, у которого отсутствует Взрослый. Такой человек постоянно раздираем противоречиями, т. к. в структуре его личности присутствуют только капризное Дитя и жестокий Родитель. Такие люди обычно говорят: "Я знал, что этого не стоит делать, но вот как-то так получилось...". В общем, пословица "Без Царя в голове" — это про них. Люди с В-блокировкой наиболее часто попадают под влияние. Как правило, под плохое.

И, самое для нас важное, такие люди — основная мишень социальных хакеров. Потому что повлиять на такого человека — дело плевое.

Очень частый пример людей, у которых заблокирован Взрослый, — это алкоголики. И они тоже являются лакомым кусочком для социальных хакеров. Потому что для того, чтобы разболтать такого человека, часто достаточно лишь стопки водки и кружки пива. И вот вы уже с ним лучшие друзья, а лучшему другу можно сказать все что угодно. Социальные хакеры прекрасно знают, что все алкоголики — болтуны. Разница между ними лишь в дозе выпитого спиртного. А руководителям стоит трижды подумать, пока поручать человеку, склонному к алкоголизму, какие-либо важные и конфиденциальные дела: тайна в нем держится лишь до первой стопки.

Безусловно, люди со всякими блокировками, а особенно В- и Р-блокировкой, никоим образом не должны касаться конфиденциальной информации, не быть сотрудниками охранных предприятий и правоохранительных органов. К сожалению, это не всегда выполняется.

Блокировка Родителя (Р-блокировка).

Структура личности такого человека приведена на рис. ниже.



Схема личности с Р-блокировкой

У такого человека полностью заблокирована позиция Родителя, и его Взрослый работает только на желания Дитяти. Попросту говоря, это — человек без тормозов, общаться с которым крайне сложно, т. к. для него, кроме его "Хочу!!!", ничего не существует. Не будет также ошибкой сказать, что это люди, у которых нет совести, потому что у них нет Родителя, который и является нашей совестью. Люди такого типа тоже очень хороши как мишени для социального хакерства, т. к., к примеру, очень легко берут взятки. В общем, если вы найдете способ ублажить Дитя такого человека, — он ваш. Только имейте в виду, что ненадолго, потому что желания Дитяти очень быстро меняются.

8

Очень нередко людей с Р-блокировкой можно видеть среди детей богатых родителей, которые с детства позволяли своим отпрыскам делать все, что душе угодно. В том числе и безнаказанно давить людей на дорогах, ездя за рулем своих авто в пьяном виде. Единственное, что меня радует, что родители таких детей тоже, в конце концов, понесут свое вполне заслуженное наказание. Потому что для такого дитяти даже убить своих родителей дело не очень сложное. Что нередко и происходит, иногда в прямом смысле этого слова. Потому что человек такого типа моментально прекращает контакты с тем, кто не удовлетворяет его вечное "Хочу". Один такой "сынуля", к примеру, ударил сковородкой свою высокопоставленную мамашу после того, как она впервые в жизни сделала ему замечание.

Людей с Р-блокировкой очень много в преступном мире. Механизм их поступления в преступную среду несложен. Вместо того чтобы получать какие-то навыки, они тратят свое время на постоянные дискотеки, водку и пр. А когда приходит пора "платить по счету", выясняется, что платить нечем, навыков никаких нет, а наслаждения получать хочется. Причем все и сразу. И они не находят ничего лучшего, чем податься в какую-либо преступную группу. Почти все "отморозки" — это люди с заблокированным Родителем. Много таких и среди наркоманов. Примерно 75%. Остальные 25% — это люди с В-блокировкой, которые стали наркоманами под чьим-то влиянием.

Блокировка Дитя (Д-блокировка).

Люди с Д-блокировкой — это люди, у которых заблокировано Дитя, и все их поведение определяется в основном действиями Родителя-контролера, который вмешивается во все, не давая Взрослому нормально оценивать ситуацию. Это люди, которые не умеют шутить, играть,

радоваться, веселиться... Это люди, которые не могут быть счастливыми. Ведь за счастье ответственно именно Дитя, позиция которого у них заблокирована. В жизни такие люди руководствуются принципом "Как бы чего не вышло" и строго, до безумия, соблюдают все возможные инструкции. Таких людей много в армии, среди преподавателей и некоторых начальников среднего звена. Структура личности такого человека приведена на рис. ниже.



Схема личности с Д-блокировкой

Конечно, если имеют место быть блокировки одного из Я-состояний, т. е. также и гипертрофированность состояний, при котором у человека сильно развито только одно из состояний, а два других находятся в зачаточном развитии, т. к. то состояние, которое сильно развито, не дает развиваться двум другим. Эти патологии называются *Р-, В- и Д-исключительность* соответственно.

Иногда эти патологии в развитии личности называются также *Р-, В- и Д-постоянность*. "Постоянность" — потому, что эти состояния у человека присутствуют *постоянно*, независимо от ситуации.

Р-исключительность.

У такого человека исключительно развит Родитель. Что это означает? Это — личность, которая мгновенно пресекает все проявления Дитя (чувства, игры, восхищение и т. д.), а слабый Взрослый не может этому помешать. Это, среди прочих, заядлые моралисты, не признающие никакого веселья, застолий, половой жизни и т. п. Это не значит, что они никогда не живут той же половой жизнью. Или не участвуют в застольях. Нет — половой жизнью они живут, но редко, и оправдывают это тем, что это нужно для того, чтобы иметь ребенка, т. к. они знают, что "любой родитель должен иметь ребенка". И делают это "грязное дело" с отвращением. На вечеринке они тоже могут быть, если это надо по каким-то причинам. Но при этом будут смотреть на веселящихся окружающих с явным осуждением, не исключено, что еще и прочитают нотацию кому-нибудь. Такой человек постоянно забивает свое Дитя, иногда — насмерть.

Из приведенного ранее описания может следовать, что человек с Р-исключением это некое грозное существо, всех тиранящее. Нет, не совсем так. Тиранящее, может быть. И всех, и себя самого. А вот грозное — не всегда. Это может быть и миловидная женщина, которая все время во всем себя винит и не дает себе ни минуты развлечений: она не любит компании, не пьет даже легкого вина, никогда и ничего не прогуливала, ни уроков, ни занятий в ВУЗе, и ходила на них даже больной. К сексу относится как к неприятной обязанности, которую время от времени нужно выполнять, и т. д. И ото всех других требует того же самого.

В-исключительность.

Представьте себе тридцатипятилетнего программиста, стихия которого — схемы, компьютеры, программы... И все. Он, с одной стороны, лишен веселости, непосредственности и очарования (позиция Дитя задавлена), с другой — он не может проявить негодование даже тогда, когда это нужно сделать (позиция Родителя задавлена). Он способен лишь на планирование, обработку данных и написание программ. Вот это пример человека с В-исключительностью.

Д-исключительность.

Это, как правило, нарциссически импульсивные люди, т. е. люди, любящие только себя, причем во всех своих проявлениях, и только веселье для себя. В том плане, что они считают, что их все должны веселить. У таких людей в жизни только чувства, веселье, радость или печаль, плач или смех... Важно то, что все эти эмоции исходят только из состояния Дитя, и только этим состоянием контролируются.

Теперь, изучив структуру личности по Берну, перейдем непосредственно к рассмотрению основных положений транзактного анализа. Допустим, общаются два человека: А и Б. Один (собеседник А) начинает общение, обращаясь к другому (Б), посылая тем самым своему собеседнику стимул. Другой (собеседник Б), отвечая, демонстрирует свою реакцию на посланный ему собеседником А стимул. Стимул и реакция представляют собой *транзакцию*, которая является элементарным актом общения. См. рисунок ниже.

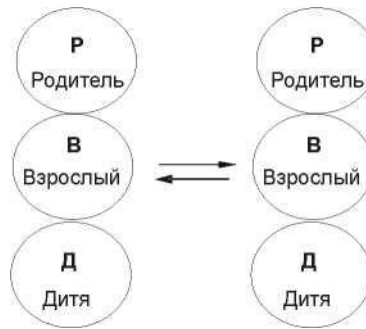


Схема транзакции

10

Параллельные и пересекающиеся транзакции

Теперь вспомним о том, что и у собеседника А, и у собеседника Б, которые общаются между собой на рис. 6.5, есть три Я-со-стояния, причем в один момент времени только одно из Я-состояний принимает участие в общении (т. е. только одно из Я-состояний человека А может послать стимул и только одно из Я-состояний человека Б может дать ответ). Если, к примеру, два человека спокойно и продуктивно обсуждают какую-то производственную проблему, то ясно, что они общаются через своих Взрослых, т. е. общаются *по линии В — В* (Взрослый — Взрослый). Схема такой транзакции будет выглядеть так, как показано на рисунке ниже.



Трансакция В-В

Точно также по линии В — В мы общаемся, когда спрашиваем время, и нам отвечают. В общем, линия В — В — это линия продуктивного общения.

Теперь посмотрим, как происходит общение по *линии Р — Р* (Родитель — Родитель). Типичный пример такой трансакции это обсуждение, скажем, преподавателями нынешних студентов:

- Да, Петр Иванович, не тот студент нынче пошел, не тот...
- И не говори, Иван Петрович! Вот в наши времена как мы учились!

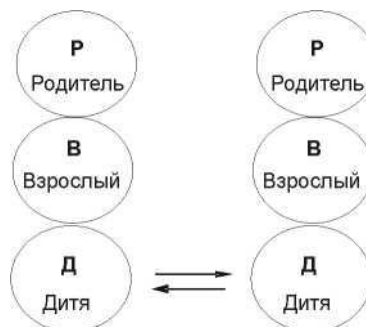
Ясно, что здесь оба партнера находятся в Родительской позиции, и схема их общения представлена на рисунке ниже.



Трансакция Р-Р

Ну а теперь посмотрим, что из себя представляет трансакция Д — Д. Допустим, на примере, тех самых студентов, "которые не те, что раньше" и которые собираются прогулять лекцию преподавателя Петра Ивановича.

- Саш, ну нафиг мы пойдем эту старую обезьяну слушать? Пойдем вместо его лекции пивка поьем, а?
- А пошли, Лешк, и правда по пивку ударим!



Трансакция Д-Д

Те транзакции, которые мы рассмотрели, это так называемые *параллельные транзакции первого типа*. По линии В — В мы работаем, по линии Д — Д любим, а по линии Р — Р сплетничаем. Определить такие транзакции просто, зная следующие их признаки:

- Партнер отвечает из того Я-состояния, к которому направлен Стимул.
- Отвечает он тому же Я-состоянию, которое этот стимул направило.

Таким образом, все достаточно просто. Если стимул направлен Взрослым, то Взрослый и отвечает (1-е условие), и отвечает он тоже Взрослому (2-е условие).

Итак, основная цель транзактного анализа в том, чтобы выяснить в каком из своих трех Я-состояний находится человек при данном конкретном общении.

Теперь рассмотрим второй тип параллельных транзакций. Это транзакции вида Р — Д, Д — Р.

Транзакция типа Р — Д возникает в случае заботы, опеки, тирании и т. д. Транзакция типа Д — Р — это транзакция капризов, восхищения, беспомощности. Если партнер на стимул Р — Д отвечает реакцией Д — Р, то транзакция остается параллельной и конфликта не будет.

Транзакция Р — Д Приведем примеры диалогов, которые описываются такими транзакциями.

"Начальник-тиран — подчиненный-овечка".

— Петр! Как ты мог сделать такую глупость! Ты глупец, Петр, и я не знаю, что с тобой делать!¹²
(Стимул Р — Д. Тиран ругает подчиненного. В терминах транзактного анализа Родитель начальника обидел Дитя подчиненного).

—Извините, Иван Иванович... Даже не знаю, как так получилось! (Ответ Д — Р. Дитя подчиненного "ублажает" разгневанного Родителя начальника. Транзакция параллельная и здесь конфликта не будет).

"Опекун — опекаемый".

— Ну что же ты у меня, сынок, какой слабенький и неповоротливый? (стимул Р — Д)

— Ну прости, папа... (ответ Д — Р).

"Восхищение".

— Иван Иванович! Как классно у вас это получилось! (Д — Р)

— То-то... Учись, студент, пока я жив. (Р — Д)

О параллельных транзакциях.

Транзакции называются параллельными, когда их вектора не пересекаются. При параллельных транзакциях никогда не бывает конфликта. Конфликт наступает в том случае, когда транзакции пересекаются, и такие транзакции так и называются: *пересекающиеся* транзакции. Думаю, примеров достаточно, т. к. теперь вы без труда придумаете массу своих. Как вы заметили, транзакции вида Р — Д, Д — Р это транзакции неравноправия, при которых один всегда находится "внизу" (в позиции Дитя), а другой "вверху" (в позиции Родителя). И это неравноправие рано или поздно кончается. Когда же? Тогда, когда люди перестают зависеть друг от друга: дети от

родителей, подчиненные от начальников и т. д. В терминах транзактного анализа это звучит так:

Транзакции типа Р — Д, Д — Р перестают быть параллельными (т. е. развивается конфликт) тогда, когда исчерпают себя связи по линии В — В.

Таким образом, до тех пор пока дите зависит материально от родителей (связь В — В: дитю целесообразно зависеть от родителей), он будет терпеть опеку. Но как только он "встанет на ноги" и станет материально независимым (связь В — В закончится), то произойдет разрыв, т. к. дите перестанет отвечать по линии Д — Р на Р — Д стимулы Родителя. По этой причине аспиранты уходят из аспирантуры, как только защитят кандидатскую диссертацию, или отпадет необходимость "косить" от армии, подчиненные увольняются, как только получают для себя материальные блага, ожидание которых заставляло терпеть их тиранию начальника.



Пересекающаяся транзакция Р — Д, В — Д

Лабораторное задание к 7 уроку.

Проведите анализ собственной личности.

Как уже говорилось выше, у нормально развитой личности при присутствуют все три Я-состояния. Специалисту по социальному программированию нужно, во-первых, очень четко уметь контролировать не только состояния партнера по общению, но и свои собственные. А во-вторых, необходимо уметь быстро переходить из одного Я-состояния в другое по мере необходимости, и не в коем случае не путать, когда в каком состоянии нужно находиться. Поэтому для тренировки можно выполнять несколько следующих простых упражнений.

Упражнение 1.

Научитесь контролировать, какая часть вашей личности принимает то или иное решение. Если выясните, что наиболее часто это делает Взрослый, значит все нормально. Если же выяснится, что имеется перекося в сторону Дитя (хочу) или Родителя (должен), то стоит потренировать Взрослого (Нужно, целесообразно).

Упражнение 2.

То же самое имеет смысл проделать со своими коллегами и сотрудниками: выяснить "чем они думают" никогда не зря.

Упражнение 3.

Вечером подведите итог и посмотрите, сколько времени вы находились в той или иной позиции. Согласно М. Литваку в норме должно быть так: 75% — Взрослый, 12,5% — Родитель, 12,5% — Дитя.