

Содержание

1. Нормативная часть

- Введение в трансактный анализ. Модель эго-состояний.
 - Анализ трансакций.
 - Анализ жизненного сценария.
 - Анализ игр.
 - Практика и прикладные аспекты трансактного анализа.
-
- Творческая часть
 - Особенности работы терапевтических групп в традиции трансактного анализа
 - Вступление
 - Контракт
 - Роль руководителя в группе
 - Структурный анализ, анализ трансакций и игр в рамках терапевтического процесса
-
- Сценарный анализ в групповом процессе
 - Терапия нового решения
 - Заключение

Список литературы

Нормативная часть.

Введение в трансактный анализ. Модель эго-состояний. Философия и ключевые идеи трансактного анализа.

Трансактный анализ зиждется на концепции Эрика Берна о том, что человек запрограммирован “ранними решениями” в отношении жизненной позиции и проживает свою жизнь согласно “сценарию”, написанному при активном участии его близких (в первую очередь родителей), и принимает решения в настоящем времени, основанные на стереотипах, которые некогда были необходимы для его выживания, но теперь по большей части бесполезны.

Основной целью терапевтического процесса в традиции трансактного анализа является

реконструирование личности на основе пересмотра жизненных позиций. Большая роль уделяется способности человека к осознанию непродуктивных стереотипов своего поведения, которые мешают принятию именно адекватных настоящему моменту решений, а также способности формировать новую систему ценностей и решений, исходя из собственных потребностей и возможностей.

В основе практики трансактного анализа лежит контракт. Он включает цели, поставленные клиентом перед собой, и пути, по которым будут достигаться эти цели; также в контракт вносятся предложения терапевта по консультированию и список требований к клиенту, которые он должен выполнять. Клиент решает, какие из своих убеждений, эмоций и стереотипов поведения ему нужно изменить, чтобы достигнуть намеченных целей. После пересмотра ранних решений клиент начинает думать, вести себя и чувствовать по-другому, стремясь приобрести автономию.

Структура личности в концепции трансактного анализа характеризуется наличием трёх эго-состояний: Родитель, Ребёнок и Взрослый. Эго-состояния – это не роли, которые человек исполняет, а некие феноменологические реальности, поведенческие стереотипы, которые провоцируются актуальной ситуацией.

Трансакцией в рамках трансактного анализа называется обмен воздействиями между эго-состояниями двух людей. Воздействия можно рассматривать как единицы признания, подобные социальному подкреплению. Они находят выражение в прикосновениях или в вербальных проявлениях.

В основе трансакций лежит жизненный сценарий. Это генеральный и персональный план, организующий жизнь человека. Сценарий выработался в качестве стратегии выживания.

Структурный и функциональный анализ эго-состояний.

Как уже было сказано, структура личности в трансактном анализе характеризуется наличием трёх эго-состояний: Родитель, Ребёнок и Взрослый. Каждое эго-состояние представляет собой особый паттерн мышления, чувств и поведения. Выделение эго-состояний основано на трёх аксиоматических положениях: 1) каждый взрослый некогда был ребёнком. Этот ребёнок в каждом человеке представлен эго-состоянием Ребёнок; 2) каждый человек с нормально развитым мозгом потенциально способен к адекватной оценке реальности. Способность систематизировать приходящую извне

информацию и принимать разумные решения относится к эго-состоянию Взрослый; 3) у каждого индивида были или есть родители или заменившие их лица. Родительское начало внедрено в каждую личность и принимает вид эго-состояния Родитель.

Взрослое эго-состояние – это способность индивида объективно оценивать действительность по информации, полученной в результате собственного опыта, и на основе этого принимать независимые, адекватные ситуации решения. Это концепция жизни через мышление. Взрослый у Э. Берна играет роль арбитра между Родителем и Ребёнком. Анализируя информацию, Взрослый решает, какое поведение наиболее соответствует данным обстоятельствам, от каких стереотипов желательно отказаться, а какие желательно включить.

Эго-состояние Ребёнок – это эмоциональное начало человека, которое проявляется в двух видах. Свободный Ребёнок включает в себя импульсы, присущие ребёнку: доверчивость, нежность, непосредственность, любопытство, творческую увлечённость и изобретательность. Он придаёт человеку обаяние и теплоту, но в то же время является источником капризов, обид, легкомыслия, упрямства и эгоцентризма. Адаптированный Ребёнок – это та часть личности, которая желает быть принятой родителями и уже не позволяет себе поведения, не соответствующего их ожиданиям и требованиям. Для Адаптированного Ребёнка характерна конформность, неуверенность в общении, стыдливость. Разновидностью Адаптированного Ребёнка является Бунтующий (против Родителя) Ребёнок, иррационально отвергающий авторитеты и нормы, нарушающий дисциплину.

Родитель – это информация, полученная в детстве от родителей и других авторитетных лиц, это наставления, поучения, правила поведения, социальные нормы. С одной стороны, Родитель представляет собой набор полезных и проверенных временем правил, а с другой – предрассудки и предубеждения. Это эго-состояние бывает двух видов: Контролирующий Родитель (представляет запреты, санкции) и Опекающий Родитель (представляет советы, поддержку, опеку).

С целью представления профиля личности, эго-состояния в традиции трансактного анализа условно можно отобразить на рисунке, который называется эгограммой. Само понятие было введено Джеком Дьюсем.

Диагностировать эго-состояния в личности возможно путём изучения вербальных и

невербальных компонент поведения. Например, находясь в состоянии Родитель, произносятся фразы типа “мне нельзя”, “я должен”, критические замечания типа “итак, запомни”, “прекрати это”, “ни за что на свете”, “я бы на твоём месте”, “милый мой”. Физическим признаком Родителя является нахмуренный лоб, качание головой, “грозный вид”, вздохи, скрещенные на груди руки, поглаживание другого по голове и т.п. Ребёнок может быть продиагностирован на основании выражений, отражающих чувства, желания и опасения: “я хочу”, “меня злит”, “я ненавижу”, “какое мне дело”. К невербальным проявлениям относятся дрожащие губы, потупленный взор, пожимание плечами, выражение восторга.

Анализ транзакций.

Типы транзакций.

Коротко, транзакциями называются вербальные и невербальные взаимодействия между людьми. Транзакция – это обмен воздействиями между эго-состояниями двух людей. Воздействия могут быть условными или безусловными, положительными или отрицательными. Различают транзакции параллельные (дополнительные), перекрёстные и скрытые.

При параллельной транзакции ожидания людей, которые контактируют между собой, соответствуют взаимным ожиданиям и отвечают здоровым человеческим отношениям.

Такие взаимодействия не обладают способностью производить конфликты и могут продолжаться неограниченное время. Стимул и ответная реакция при таком взаимодействии отображаются параллельными линиями.

Перекрёстные (пересекающиеся) транзакции уже обладают способностью производить на свет конфликты. В этих случаях на стимул даётся неожиданная реакция, активизируется неподходящее эго-состояние. Например, когда на вопрос мужа “Где мои запонки?” женой даётся ответ “Куда положил, там и возьми”. Таким образом, на исходящий от Взрослого стимул даётся реакция Родителя. Такие перекрёстные транзакции начинаются взаимными упреками, колкими репликами и могут закончиться хлопаньем дверьми.

Скрытые транзакции отличаются тем, что включают более двух эго-состояний, так как сообщение в них маскируется под социально приемлемым стимулом, но ответная реакция ожидается со стороны эффекта скрытого сообщения. Именно это составляет

суть психологических игр. Таким образом, скрытая трансакция содержит неявную информацию, посредством которой можно повлиять на других так, что они этого не осознают.

Трансакция может производиться на двух уровнях – социальном и психологическом. Это характерно для скрытых трансакций, где на психологическом уровне они содержат скрытые мотивы.

Э. Берн приводит примеры угловой трансакции, в которой участвуют три эго-состояния и пишет, что в ней особенно сильны продавцы. Например, Продавец предлагает покупателю дорогой вид товара со словами: “Эта модель лучше, но она вам не по карману”, на что покупатель даёт ответ: “Вот её-то я и возьму”. Продавец на уровне Взрослого констатирует факты (что модель лучше и что она не по карману покупателю), на что покупатель должен был бы дать ответ на уровне Взрослого – что продавец безусловно прав. Но поскольку психологический вектор был умело направлен Взрослым продавца к Ребёнку покупателя, отвечает именно Ребёнок покупателя, желая продемонстрировать, что он вовсе не хуже других.

Потребность в стимуляции и её виды.

Под “поглаживанием” в трансактном анализе понимается знак одобрения. Существует три типа поглаживаний: физическое (например, касание), вербальное (слова) и невербальное (подмигивание, кивки, жесты и тому подобное). Поглаживания даются за “существование” (то есть являются безусловными) и за “поступки” (условные поглаживания). Они могут быть позитивными – например, дружеское физическое прикосновение, тёплые слова и доброжелательные жесты; и негативными – шлепки, хмурые взгляды, брань.

Безусловные поглаживания получают, как в младенческом возрасте, просто за тот факт, “что ты есть”. Позитивные безусловные поглаживания бывают вербальными (“Я люблю тебя”), невербальными (смех, улыбки, жесты) и физическими (прикосновения, ласки, баюканье). Условные же поглаживания даются скорее за поступки, чем за факт существования: когда ребёнок впервые начинает ходить, родители говорят с ним взволнованным голосом, улыбаются, целуют; когда же ребёнок прольёт молоко или сверх меры раскапризничается, он может получить окрик, шлепок или гневный взгляд.

Можно принимать поглаживания или же этого не делать. У людей может быть масса

разумных доводов для отвержения поглаживаний: “Она так говорит только для того, чтобы поддержать мою уверенность в себе”, “чтобы попытаться изменить меня”, “чтобы мило выглядеть”. Человек может предполагать, что тот, кто его “поглаживает”, либо лжец, либо манипулятор, и этим скорее позорит “поглаживающего”, чем принимает поглаживания. В трансактном анализе важным считается учить клиентов принимать поглаживания и при этом уметь отказываться от любых нежелательных условий, которые выставляются при поглаживании. Так же важно сфокусировать внимание на укреплении осознанных внутренних сил клиента и на создании условий, в которых клиент осознаёт в себе новые или до сей поры отрицаемые силы. Каким бы ни был терапевтический контракт, он легче выполним, если клиент принимает и любит себя, а не отвергает.

Структурирование времени.

Согласно Э. Берну, люди структурируют время при помощи шести способов: уход, (избегание), ритуалы, развлечение (времяпрепровождение), деятельность, игры, интимность (любовные сексуальные взаимодействия).

Такие трансакции, как ритуалы, развлечения или деятельность, направлены на достижение определённых целей – структурирование времени и получение воздействий от окружающих. Поэтому их можно обозначить как “честные”, то есть не предусматривающие манипуляции другими. Игры же являются сериями скрытых трансакций, ведущих к определённому результату, в котором у одного из игроков есть заинтересованность.

Ритуалом называется стереотипная серия простых дополнительных трансакций, которые заданы внешними социальными факторами. Неформальный ритуал (например, прощание) в своей основе неизменен, но может отличаться в деталях. Формальный же ритуал (например, церковная литургия) характеризуется очень маленькой свободой.. ритуалы предлагают безопасный, вселяющий уверенность и часто приятный способ структурирования времени.

Можно определить времяпрепровождение как серию простых, полуритуальных дополнительных трансакций, целью которой является структурирование определённого интервала времени. Начало и конец такого интервала можно назвать процедурами. При этом трансакции обычно приспособлены к нуждам всех участников таким образом, чтобы каждый мог получить максимальный выигрыш в течение данного интервала – чем лучше адаптирован участник, тем больше его выигрыш. Времяпрепровождения обычно взаимно исключают друг друга, то есть не

смешиваются. Времяпрепровождения формируют основу для знакомства и могут привести к дружбе, способствуют подтверждению избранных человеком ролей и укреплению его жизненной позиции.

Игрой называется серия следующих друг за другом скрытых дополнительных транзакций с чётко определённым и предсказуемым исходом. Она представляет собой повторяющийся набор порой однообразных транзакций, внешне выглядящих вполне правдоподобно, но обладающих скрытой мотивацией. Игры отличаются от времяпрепровождений или ритуалов двумя основными характеристиками: 1) скрытыми мотивами и 2) наличием выигрыша. Отличие игр в том, что они могут содержать элемент конфликта, они могут быть нечестными и иметь драматический исход.

Анализ жизненного сценария.

Природа и виды жизненных сценариев.

Сценарий – это жизненный план, напоминающий спектакль, в котором личность вынуждена играть роль. Сценарий напрямую зависит от позиций, принятых в детстве, и записывается в эго-состояние Ребёнок через транзакции, которые происходят между родителями и ребёнком. Частью сценария являются игры, “в которые играют люди” (Э. Берн).

Согласно Берну, почти вся человеческая деятельность запрограммирована жизненным сценарием, начинающемся в раннем детстве. Первоначально сценарий записывается невербально, затем дети получают от родителей вербальные сценарные послания, которые могут относиться к общему жизненному плану (“ты станешь знаменитым”, “ты никогда ничего не достигнешь, потому что ты...”), а могут касаться различных частных сторон жизни человека: так ребёнку предписывается профессиональный сценарий, сценарий относительно своего пола, образования, женитьбы-замужества и т.п. При это родительские сценарные сообщения могут быть конструктивными, деструктивными и непродуктивными.

Сценарий проявляется в движениях, жестах, позах, манерах человека. Э. Берн считал, что важную роль в создании жизненных сценариев играют и запомнившиеся с детства фантазии и волшебные сказки.

Выделяются сценарии победителя, побеждённого и “не-победителя”. Победителем можно назвать человека, решившего в жизни достичь определённой цели и

добившегося своего в конечном итоге. Если человек добился своей цели, то он – Победитель. Если же он увяз в долгах, получил физическую травму или провалил экзамен – то он побеждённый. “Не-победитель” – это тот человек, который может быть прекрасным гражданином, сотрудником, прилежным и благодарным судьбе, лояльным человеком. Такой тип людей старается не создавать проблем людям – в отличие от победителей, так как те борются, вовлекая в борьбу других, и (в ещё большей степени) в отличие от побеждённых (неудачников), которые, попадая в беду, пытаются увлечь в неё рядом стоящих.

Осознав свои позиции и игры, личность может понять свой жизненный сценарий. Его анализ и пересмотр являются непременной процедурой в трансактном анализе.

Жизненные позиции и их анализ.

Понятие психологической позиции является в трансактном анализе одним из основных. В первую очередь, понятие стало популярным благодаря работам Т. Харриса.

В своей книге “Я о’кей – ты о’кей” он выделяет четыре таких позиции; другой учёный (F. English) выделяет дополнительную, пятую позицию.

Первая позиция: “я о’кей – ты о’кей”. Эта позиция довольства и принятия других, однако если ребёнок на ней застревает, полагая, что всю жизнь он будет оставаться самой важной персоной, то со временем возникнут разочарования и отрицательные переживания. Вторая позиция: “я не о’кей – ты не о’кей”. Если ребёнка в начале жизни окружали вниманием и заботой, а затем в силу обстоятельств отношение к нему радикально меняется, то он начинает ощущать себя неблагополучным, жизнь утрачивает позитивные аспекты, вплоть до приобретения убеждения, что жизнь ничего не стоит. Третья позиция: “я не о’кей – ты о’кей”. В этом сценарии главную роль играют депрессия и чувство неполноценности. Обычно это происходит от переживаний ребёнка по поводу того, что он зависим от взрослых, менее ценен, чем окружающие. Четвёртая позиция: “я о’кей – ты не о’кей”. Если ребёнка не “поглаживают”, плохо с ним обращаются, то он может заключить, что “другие – плохие”.

Наконец, пятая позиция “я о’кей – ты о’кей” похожа на первую, но это позиция реализма, она выбирается осознанно, к ней человек приходит через жизненный опыт,

посредством переоценки ценностей. В этой позиции проигравших нет, но каждый приходит к своей победе: “Жизнь стоит того, чтобы жить”.

Жизненные позиции возникают не только в отношении себя и других, но и в отношении другого пола. Приняв жизненную позицию, личность старается укрепить её, чтобы стабилизировать самооценку и сохранить своё восприятие окружающего мира.

Психологическая позиция человека становится жизненной, и исходя из неё люди играют в игры и осуществляют жизненный сценарий. Например, женщина, которую в детстве третировал алкоголик-отец, может принять две позиции: “Я ничего не стою” (я не о’кей) и “Мужчины – это животные, которые будут обижать меня”. Легко представить, что в согласии с этой жизненной позицией ею будут выбраны люди, играющие те роли, которые соответствуют её жизненному сценарию: она может выйти замуж за алкоголика или человека с деспотичными наклонностями.

Сценарные послания и родительское программирование.

Эрик Берн определяет предписания как самую важную часть сценарного аппарата и классифицирует их по трём степеням. Родительские предписания первой степени

мягки по форме и социально приемлемы – это прямые указания, подкрепляемые одобрением или неодобрением. Предписания второй степени лживые и жёсткие, их внедрение происходит окольным путём соблазнительных улыбок или угрожающих гримас. Третья степень (очень грубые и жёсткие предписания) – это неоправданные запреты, внушаемые чувством страха, – верный способ воспитания неудачника. Среди других видов сценарных посланий Берн выделяет “толчок” (провокация, совращение, скрытое поощрение быть неудачником), “электрод”, “заповеди” (исходящие от Опекающего Родителя).

Роберт и Мэри М. Гулдинги выделили предписания, названные “родительскими директивами”. Директивы они определяют как сообщения родительского эго-состояния Ребёнок, переданные (детям) вследствие обстоятельств их собственных болезненных проблем. Основной список родительских директив включает в себя: Не делай. Не будь. Не сближайся. Не будь значимым. Не будь ребёнком. Не взрослей. Не добейся успеха. Не будь собой. Не будь нормальным. Не будь здоровым. Не принадлежи.

А. И. Луньков и В. К. Лосева приводят собственную классификацию директив, расширенную до двенадцати и привязанную уже к повседневной жизни взрослого человека, а не ребёнка: Не живи. Не будь ребёнком. Не расти. Не думай. Не чувствуй. Не достигай успеха. Не будь лидером. Не принадлежи. Не будь близким. Не делай. Не будь самим собой. Не чувствуй себя хорошо.

Сценарная матрица – это диаграмма, изображающая указания, адресованные родителями и прародителями последующему поколению, в значительной степени определяющая жизненный план личности и жизненный итог. Решающие сценарные воздействия исходят от эго-состояния Ребёнок родителя противоположного пола; эго-состояние Взрослый родителя того же пола даёт человеку модель, которая определяет интересы и особенности осуществления жизненного плана. В то же время эго-состояния Родитель обоих родителей наделяют человека “рецептами” поведения, которые составляют так называемый антисценарий, который заполняет пустоты в поступательном движении сценария и при определённых обстоятельствах способен подавить сценарий.

Также в трансактном анализе выделяется понятие эпискрипта (эписценария), возникающего в том случае, когда родители чувствуют себя обязанными преподнести своему ребёнку наставления и советы в объёме гораздо большем, чем этого требует родительский долг и нормальное “сценарное программирование”. В эпискрипте выделяются стремление продлить свою жизнь в потомках, требования собственных родительских сценариев или желание избавиться от собственных тяжёлых сценарных характеристик.

Избежать родительских директив нельзя, но главное для родителя состоит в том, чтобы самому в аутодидактическом процессе освободиться от собственных директив и показать ребёнку, что у него есть возможность изжить полученные директивы. Директивы являются вызовом человеческой способности к развитию, их можно принимать или не принимать, и осознание в себе бессознательных влияний даёт ценный опыт, который нельзя получить иным путём.

Анализ игр.

Рэкет и рэкетные чувства.

Когда люди участвуют в играх, кто-то из них обычно неким образом травмируется, и остающиеся после игры неприятные чувства называются “рэкетными”. Наиболее часто испытываемыми рэкетными чувствами являются гнев и депрессия. Рэкетные чувства вынуждают чувства эго-состояния Свободный Ребёнок или те чувства, которые были

признаны неуместными родителями.

Трансактные терапевты по-разному определяют рэкет: как процесс, приводящий человека к ощущению несчастья, как “сексуализацию, трансактный поиск и эксплуатацию неприятных чувств” (Берн) или как “попытку изменить других людей” (Р. и М. Гулдинги).

При помощи рэкетных чувств люди нередко пытаются привлечь внимание членов семьи или близких и отказаться от своих настоящих чувств, которыми долгое время пренебрегали или которые не вызывали никаких ответных реакций. Итак, рэкетом называется использование рэкетных чувств в целях повлиять на других.

С рэкетом связано понятие накопления “доплатных марок”, или “психологических купонов” (Берн) – своеобразной валюты этого рэкета. “Доплатные марки” чаще всего получают людьми в качестве дополнения к повседневным трансакциям. Некоторым людям нравится копить негативные чувства, другие предпочитают изливать их на окружающих. Берн пишет, что люди “понимают, что психологические купоны (...) не бесплатны, что за их коллекции надо платить”, например, психосоматическими заболеваниями.

Человеку достаточно сложно бросить собирать свои “доплатные марки” – необходимо не только сделать это, но и отказаться от удовольствия “использовать” накопленную ранее “валюту” трансакционного рэкета. Одна из целей трансактного анализа состоит в том, чтобы помочь клиенту осознать свои рэкетные чувства и заменить их аутентичными – то есть подлинными – чувствами (например, превращать хроническое беспокойство в энтузиазм, или расценивать хронический гнев как предложение к действию, а затем избавляться от него).

Игры и их психологический анализ.

Играми в трансактном анализе принято называть серии следующих друг за другом дополнительных скрытых трансакций с чётко определённым и предсказуемым результатом, в котором заинтересован тот или иной игрок. Это набор трансакций со скрытой мотивацией, серия ходов, которые содержат ловушку или подвох. В качестве выигрыша выступает определённое эмоциональное состояние, к которому у игрока есть бессознательное стремление – и это далеко не всегда позитивное чувство, удовольствие или радость, а чаще это негативное чувство или неприятное ощущение,

являющееся для игрока “любимым”.

Для идентификации сценариев и игр С. Карпман предложил дидактическую методику “Треугольник судьбы” (Драматический треугольник). Три вершины его соответствуют позициям Жертвы, Спасателя и Преследователя. Жертвы страдают, проявляют беспомощность и не могут почувствовать, что с ними всё в порядке; Спасатели чувствуют себя в порядке, только помогая Жертвам; наконец, Преследователи критикуют окружающих, манипулируют ими, ставя в положение Жертвы. В итоге имеется возникновение “рэкетных” чувств, постоянное повторение проигрышных ролей. Дабы пресечь такое развитие событий, необходимо осмысление и принятие сознательных усилий для разрыва порочного круга.

В работе Э. Берна “Игры, в которые играют люди” описаны десятки игр, различающихся по числу играющих, по используемому материалу, психодинамическим характеристикам, инстинктивным влечениям, гибкости, интенсивности и так далее. Например, “Гость-растяпа”, “Если бы не ты”, “Ну что, попался, негодяй”, “Должник”.

Существуют клинические варианты игр: истерический (“Динамо”), с синдромом навязчивости (“Гость-растяпа”), параноидальный (“Ну почему такое случается именно со мной?”), депрессивный (“Опять я за старое”).

На приёме у психолога тоже могут возникать игры. К примеру: “Я всего лишь пытаюсь помочь вам”, “Психиатрия”, “Неимущий”, “Крестьянка”, “Дурачок” и так далее.

Э. Берн находит шесть преимуществ (вознаграждений) в играх: внутреннее психологическое и внешнее психологическое, внутреннее социальное и внешнее социальное, биологическое, экзистенциальное.

Практика и прикладные аспекты трансактного анализа.

Творческая часть

“Особенности работы терапевтических групп в традиции трансактного анализа”

Введение.

Трансактный анализ – это интеракционная психотерапия, которая обычно проводится в групповой форме. Клиенты знакомятся с основополагающими понятиями, с механизмами поведения и их расстройствами. Целью работы является осознание членами терапевтической группы того, в пределах какого эго-состояния они обычно функционируют (структурный анализ). Структурный анализ даёт возможность членам групп представить и отделить друг от друга свои эго-состояния, а затем добиться доминирования Взрослого над Ребёнком. Развивая это осознание, клиенты исследуют раннее программирование, родительские директивы и свои ранние решения в отношении себя (“я о’кей” или “я не’окей и т.д.) и своей жизненной позиции.

Контракт

В начале практики трансактного анализа лежит понятие контракта. Серии индивидуальных контрактов являются основой групповых занятий; они определяют цели, определённые членами терапевтической группы и условия занятий. Контракт включает в себя описание поведения, например, что клиент будет реже ссориться с близкими людьми или более продуктивно использовать своё время, а не неясных ощущений или абстрактных понятий вроде “счастья” или “удовлетворения жизнью”. Формулировки контракта должны быть в должной мере конкретны и отвечать на вопрос: “Как можно узнать, что вы получили то, за чем пришли в группу?”

Важным является тот факт, что контракт вовлекает Взрослое эго-состояние человека в коллективный познавательный процесс, подразумевает взаимное согласие и демократизм в отношениях. По ходу занятий в группах контракт может дополняться и претерпевать изменения.

Роль руководителя в группе

Руководитель терапевтической группы должен следить за своими собственными психологическими потребностями. Это важный момент в групповой работе. Если руководитель ощущает, что с ним самим всё хорошо, то он создаёт модель такого же самоощущения для группы. Умелый руководитель при работе с группой задействует все свои эго-состояния должным образом: Родитель защищает и заботится, Взрослый анализирует и предоставляет информацию, Ребёнок создаёт атмосферу творчества и энтузиазма, показывает, как можно радоваться жизни. Таким образом, умелый терапевт не берёт на себя роль Спасителя, а помогает членам группы начать использовать свои собственные резервы и перестать ощущать себя Жертвами.

Терапевтическое вмешательство руководителя зависит от характера группы и бывает

четырёх видов: деконтаминация (определение структуры личности, выявление эго-состояний), рекатексис (перемещение психологической энергии), прояснение (достижение контроля поведения со стороны Взрослого эго-состояния) и переориентация (изменение жизненного сценария и восприятия жизни в сторону “я – о’кей, ты – о’кей”)

Дж. Дюсей и К. Стайнер выделяют четыре терапевтических фактора, которые работают в любой группе:

- естественное стремление индивида к здоровью и личностному росту;
- осознание того, что члены группы являются человеческими существами и получение воздействий;
- корректирующий опыт переживания противостояния и других взаимодействий между членами группы;
- специфическое поведение руководителя.

Структурный анализ, анализ трансакций и игр в рамках терапевтического процесса

Осуществление вышеупомянутых деконтаминации и рекатексиса достижимы в том случае, когда терапевт и члены терапевтической группы умеют диагностировать эго-состояния. Это делается различными способами, например, путём анализа поведения членов группы, употребления определённых слов и речевых оборотов, а также жестов, мимики и поз; путём анализа трансакций; изучением прошлой жизни человека и его взаимных отношений с близкими людьми и в семье; наконец, в аутодидактическом процессе, то есть путём самостоятельной идентификации эго-состояний (после приобретения соответствующего опыта).

Терапевты в групповом процессе применяют как свою интуицию, так и формализованные приёмы, например, позаимствованную из гештальт-терапии технику “пустых стульев”: член группы должен “посадить” все свои эго-состояния на отдельный стул и призвать их к взаимодействию.

Первым шагом руководителя группы является помощь участникам в различении способов поведения эго-состояний Ребёнок и Взрослый, в понимании и усилении функции Взрослого. Следующий шаг заключается в освобождении эго-состояния Свободного Ребёнка от чрезмерного влияния эго-состояния Адаптированный Ребёнок. После этого

руководитель группы инициирует “знакомство” членов группы с эго-состоянием Родитель. Полезным методом представления эго-состояний является составление диаграмм, для чего многие руководители групп пользуются мелом и доской.

Терапевтическая группа является идеальной площадкой для анализа трансакций и игр, так как межличностные отношения членов группы дают обильный материал для этого. Группа работает по принципу “здесь и теперь” (позаимствованному из гештальт-терапии), а трансакции между её участниками часто отражают факты из прошлого, которое проявляет себя в настоящем. По ходу действия руководитель терапевтической группы анализирует трансакции между членами группы. Он может сделать наблюдаемую им игру явной для членов группы, может в неё включиться, проигнорировать или предложить альтернативу.

Сценарный анализ в групповом процессе

Основная, долгосрочная цель трансактной терапии в группе состоит в пересмотре своих ранних решений и “переписывании” жизненного сценария. По Э. Берну, особая задача трансактного терапевта заключается в уменьшении значения непродуктивных сценариев. Анализ сценариев требует рассмотренного выше структурного анализа эго-состояний и изучения трансакций. Разыгрывая свои сценарии, люди пытаются восстановить или развить то, что было ими вынесено из раннего семейного опыта.

Руководитель может попросить члена группы представить свою семью в виде персонажей пьесы, набросать сюжет и определить роли для каждого персонажа. Такой приём способен вызывать из памяти ранние впечатления, создавая при этом психологически безопасную обстановку, благоприятную для обсуждения родительских влияний, а также конфликтов, страхов, разочарований. Сценарный анализ может проводиться также путём работы с вопросником, составленным Э. Берном. Для идентификации сценариев и игр хорошо работает и “Треугольник судьбы”, предложенный Стивеном Карпманом.

“Терапия нового решения”

По Р. и М. Гулдингам, главная цель трансактной терапии состоит в пересмотре своих ранних решений. Они полагают, что решения принимаются человеком в ответ на реальные или воображаемые родительские директивы, и таким образом мы сами создаём свой сценарий. С помощью различных психотерапевтических приёмов члены группы заново переживают сцены из раннего возраста, возвращают ситуации, в которых они приняли определённое негативное решение относительно своей жизни. В конце

концов, клиенты могут принять новое решение на интеллектуальном и эмоциональном уровнях – причём большой акцент делается на рациональном подходе. Гулдинги предложили свой подход к трансактному анализу в группах, соединив его вместе с принципами и приёмами гештальт-терапии, психодрамы и методик модификации поведения, назвав его “психотерапией нового решения” (Redesicion Therapy).

Руководитель группы выступает как учитель, часто использует дидактические приёмы с целью помощи достижения инсайта участниками группы и установления контроля над своей жизнью. Конечной целью терапии является достижение автономии личности, что помогает определить свою собственную судьбу, принять ответственность за свои поступки и чувства.

Заключение

Терапевтическая группа создаёт атмосферу, которая способствует приобретению каждым её участником нового опыта, а не повторению старых и непродуктивных сценариев. Руководитель помогает в выявлении негативных сценариев, вследствие чего члены группы вольны принять сами “новые решения”, которые будут противодействовать сценарию. Чтобы производить такую работу на самом глубоком уровне, на уровне эго-состояния Ребёнок, в терапевтических группах, основанных на концепциях трансактного анализа, применяются методы, заимствованные из гештальт-терапии (“здесь и теперь”, “пустые стулья”), психодрамы и других подходов. В работе подчёркивается значение осмысления ранних решений и сознательное изменение своей позиции в настоящем времени.

Список литературы

1. К. Рудестам. Групповая психология. (3-е, полное издание). М, 1998
2. Э. Берн. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М, 1993
3. Э. Берн. Трансакционный анализ и психотерапия. СПб-б, 1992.
4. Э. Берн. Трансактный анализ в группе. М, 1994
5. М. Гулдинг, Р. Гулдинг. Психотерапия нового решения. М, 1997
6. В. К. Лосева, А. И. Луньков. Психосексуальное развитие ребёнка. М, 1995
7. Психотерапевтическая энциклопедия. (п/р Б. Д. Карвасарского). М, 1998.