

Родитель, Взрослый, Ребенок – по мнению психотерапевта Эрика Берна, они есть в каждом из нас. Надо научиться узнавать их голоса, чтобы понять, почему мы так по-разному ведем себя с другими людьми и почему они по-разному ведут себя с нами. Как мы общаемся? с одними людьми говорим спокойно и уверенно, поучаем других, а от третьих чего-то возмущенно требуем. Американский психотерапевт Эрик Берн предположил, что так в разные моменты нашей жизни и в разных ее ситуациях проявляются три состояния нашего «я»: Родитель, Взрослый и Ребенок. Берн разработал психотерапевтический метод, который позволяет проанализировать поведение и узнать, почему мы часто не понимаем своих коллег, детей или друзей, и что надо сделать для того, чтобы изменить это положение.

О методе транзактного анализа рассказывает психотерапевт Вадим Петровский \*.

\* Вадим Петровский – доктор психологических наук, профессор, транзактный аналитик, автор статей о книгах Эрика Берна «Транзактный анализ в психотерапии» (Предисловие) и «Групповая психотерапия» (Послесловие).

(журнал **PSYCHOLOGIES**, март 2006 № 3, [www.psychologies](http://www.psychologies))

### **На разные голоса**

На своих терапевтических сеансах Эрик Берн обратил внимание на то, как меняется голос, тембр, интонации, когда пациенты рассказывают свои истории: в какой-то момент они начинают говорить другими голосами – то звонкими, напоминающими детские, то суровыми или поучающими, как мог бы говорить недовольный поведением ребенка отец. Наблюдения за пациентами и за самим собой привели Берна к предположению, что изменение голоса связано с разными состояниями «я» (эго-состояниями), в которых находятся пациенты. Психотерапевт выделил три таких состояния и назвал их Родитель, Взрослый и Ребенок. Затем был создан метод транзактного анализа, который изучает наши контакты с другими людьми в разных состояниях нашего «я». Эрик Берн считал, что в каждый момент общения с собой или с окружающими мы находимся в каком-то из этих состояний: объективно оцениваем обстановку и принимаем решения, как Взрослый, требуем или заботимся, как Родитель, фантазируем, капризничаем или слушаемся, как Ребенок.

Моменты нашего общения с другими Берн назвал «транзакциями» (этот термин фигурирует также в теории транзактных издержек Нобелевского лауреата Рональда Коулза). Слово «транзакция» буквально переводится как «сделка». и если понимать общение как сделку, которая должна привести к положительному результату, становится ясно, почему этот результат не всегда так хорош, как хотелось бы. Просто Взрослый хотел серьезно и вдумчиво обсудить проблему с другим Взрослым, но на его месте неожиданно обнаружил раздраженного Родителя или обиженного Ребенка, и они не смогли договориться. Также несостоятельны могут сделки между другими эго-состояниями у партнеров.

### Три составных части

Три состояния нашего «я» – это не роли, которые мы играем. Родителем, Взрослым или Ребенком мы становимся в тот или иной момент, часто не отдавая себе в этом отчета, почти автоматически. Для некоторых из нас привычно только одно из этих состояний – такие люди со всеми общаются, как послушные дети, или, наоборот, исключительно как взрослые, не позволяя себе поиграть или обидеться.

Выстраивая отношения с позиции взрослого человека, мы руководствуемся принципами реальности, умеем находить компромиссы, мы объективны, самостоятельны и действуем на основе собранной информации, а не только собственных желаний или общественных предписаний.

Когда в человеке начинает действовать Родитель, это означает, что главным для него в этот момент становятся требования его собственных родителей, которые он слышал, будучи маленьким, или интонации других людей, которые в детстве были его кумирами – это может быть любимый музыкант или даже литературный герой.

«в детстве я очень любила Остапа Бендера, и мечтала вырасти и стать таким, как он, — рассказывает Ольга, 33, — сейчас, конечно, это прошло, но, наверное, не до конца. Иногда мне кажется, что я произношу фразы, которые мог бы сказать Бендер».

Согласно теории транзактного анализа, Родитель внутри нас может быть Контролирующим и Опекающим. Для Контролирующего Родителя главное слово - «надо», главные действия – заставлять и наказывать, именно его голосом говорит требующая зарплату жена или сообщающий о выговоре начальник. Те из нас, у кого слишком часто включается Контролирующий Родитель, и тогда они могут стать

тиранами для себя и окружающих.

Опекающий Родитель заботится о том, кого воспитывает и часто потворствует любым его желаниям. Женщина, которая постоянно находится в этом состоянии «я», всегда разрешает своим детям не ходить в школу, когда им этого не хочется; такому другу можно регулярно звонить ночью с жалобой на то, что вам не спится.

Третья наша ипостась – Ребенок. в ней отголосок нашего детства: тех чувств и потребностей, которые мы испытывали, когда были детьми.

«Изучавший русский язык англичанин Джеймс всем запрещал разговаривать с ним по-английски, — рассказывает Вадим Петровский. —. Говорил он юношеским дискантом, и все думали, что это его настоящий голос, пока ему не позвонили из Англии и не раздался глубокий бас. Изменение его голоса – результат переключения в другое состояние, связанное с другим местом жительства, другой культурой, другим статусом. Это была внутренняя позиция обучающегося ребенка – тогда же он активно перенимал жесты, легко копировал интонации. а когда он вернулся во взрослое состояние, зазвучал голос Взрослого».

Ребенок просыпается в нас не только в процессе ученичества, но и когда мы говорим со своими родителями – многие замечали, что голос при разговоре с отцом или матерью ставится выше, звонче – таким, каким был в детстве. Таким же голосом чувствующие себя детьми подчиненные разговаривают с начальниками – но как только они начинают ощущать себя Взрослыми, в беседе с руководителем «прорезается» их настоящий голос.

у состояния Ребенок есть два возможных «варианта»: Естественный ребенок и Адаптированный ребенок (это состояние, в свою очередь, бывает негативным и позитивным).

Естественный ребенок – спонтанный, непосредственный, креативный: так мы играем, придумываем шутки, весело общаемся со своими детьми.

Позитивный адаптированный Ребенок – тот, кто, подавляя свои желания, приспособился к ожиданиям своих родителей и требованиям общества. в этом состоянии сотрудники покорно соглашаются с руководством, боясь высказать собственное мнение; оно же мешает уже немолодому человеку сказать своей престарелой маме, что ему не хочется доедать суп.

Негативный адаптированный Ребенок постоянно бунтует и протестует – в этом состоянии срывают уроки и лекции, без необходимости начинают споры с начальством и гордятся тем, что ездят в трамвае без билета. Когда ребенок бросается на пол в магазине, требуя игрушку, это яркое проявление бунта – будучи совсем маленьким, он мог плачем и криком добиваться исполнения своих желаний, а став старше, использует старую форму поведения. Негативный адаптированный Ребенок живет по пословице: «Легко плевать сверху, ты попробуй-ка снизу!»

### **Кто я и с кем говорю**

Когда встречаются два человека, во взаимодействие включаются шесть состояний их «я», и не всегда это приводит к взаимопониманию. к примеру, один человек пытается говорить с другим как Взрослый со Взрослым, но второй упорно занимает иные позиции: на просьбу коллеги помочь ему закончить работу, отвечает как Контролирующий Родитель: «Ты, наверное, никогда не научишься работать самостоятельно», или как негативный Адаптированный Ребенок: «а с какой стати это должен делать я, у меня своих дел полно!». Взрослый в данном случае поинтересовался бы, чем именно он может помочь без ущерба для собственного времени и пришел бы с коллегой к соглашению – будет он ему помогать или нет.

но мы «включаем» те или иные наши состояния в зависимости от того, какие сигналы посылала нам жизнь в детстве, и редко делаем это осознанно и разумно. Иногда и полезное состояние Взрослого не всегда к месту – на отдыхе, например.

Особая тема – переключение наших состояний. Существуют внутренние транзакции, которые можно назвать разговором с самим собой. Так, допустим, спорят наши состояния «я», когда мы уговариваем себя встать рано утром. Ребенок заявляет: «Я встану через полчаса», Родитель подгоняет: «Опоздаешь на встречу – сорвешь переговоры!», и если в этот момент включится Взрослый, он «объяснит», что для того, чтобы обдумать свое поведение на переговорах, нужно время и поэтому лучше проснуться сейчас.

Транзактные аналитики учат отслеживать собственные переключения, но в начале обучения их легче наблюдать у окружающих. Примером может послужить такая история. На курсах повышения квалификации аудитории сообщили, что лекции не будет — профессор заболел. И седой мужчина, заведующий кафедрой одного из российских университетов, начал подпрыгивать и весело кричать: «Заболел, заболел!!!» — естественно, в этот момент Взрослый в нем молчал, а говорил Ребенок.

Как пишет в своей книге «Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры» Эрик Берн, «поскольку большинство людей ежедневно участвует в тысячах и тысячах транзакций, то каждый человек имеет в своем распоряжении бесчисленное количество вариантов. Если он испытывает отвращение к большинству из возможных типов транзакций и никогда в них не участвует, то все равно у него остается достаточно простора для маневра. При этом его поведение совсем необязательно станет стереотипным, если, конечно, он сам не превратит его в таковое».

### **Помочь измениться**

Транзактный Анализ эффективен для разрешения многих проблем: транзактные аналитики работают с фобиями и зависимостями, помогают тем, кому трудно налаживать отношения с другими, кто слишком робок, неуверен в себе или, наоборот, агрессивен. Этот метод применяется и для терапии «проблемных» супружеских пар — психотерапевт выясняет, в каких состояниях «я» они чаще всего находятся в момент общения и помогает мужу и жене лучше понимать друг друга и строить или реконструировать близкие отношения. Транзактный анализ используется и в решении проблем личностного развития, выбора жизненного пути, а также отношений родителей и детей.

Еще транзактные аналитики работают с организациями, улучшая взаимопонимание сотрудников.

### **Этапы работы**

Транзактный Анализ практикуется как в группе, так и индивидуально — обычно терапевты рекомендуют сочетать оба способа. Работа эта связана со словом, эмоциями и чувствами (часто психотерапевты комбинируют транзактный анализ с техниками гештальт-психологии и психодрамы).

с самых первых сеансов клиент с заключает с терапевтом «контракт на изменение», в котором определяются цели пациента и пути их достижения. Контракт может быть откорректирован в ходе курса терапии.

Сначала клиент с помощью терапевта, который посвящает его в принципы транзактного анализа, открывает для себя структуру своей личности, а затем начинает по внешним признакам распознавать, в каких состояниях «я» он чаще всего пребывает: Ребенка, Взрослого или Родителя, и как это сказывается на его поведении и общении.

Затем терапевт побуждает клиента к раскрытию новых возможностей чувствовать, думать, действовать — в зависимости от того, что он сам ощущает, а не от того, как на это смотрят другие. Транзактный аналитик помогает клиенту измениться — вновь обрести в себе Естественного ребенка, укрепить позиции уставшего от борьбы Родителя, научиться разрешать свои проблемы с позиции Взрослого и восстановить уверенность в себе и в своих силах.

Работа в транзактном анализе обычно длится недолго, задача аналитика – избавить клиента от проблем как можно скорее. Групповые встречи проходящие раз в неделю, могут длиться около трех месяцев, и стоят около 500 долларов.

Индивидуальные консультации длятся 4-6 двухчасовых сеансов раз в неделю, оплата колеблется от 50 долларов до 200 евро за сеанс.

### **Об этом**

- Эрик Берн «Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры» Прогресс, 1988
- Эрик Берн «Что мы говорим после того, как сказали “Привет”». Психология человеческой судьбы. Рипол классик, Москва, 2004.
- Ян Стюарт, Вэнн Джойнс,. Современный транзактный анализ. Социально-психологический центр. Санкт-Петербург, 1996

### **БОКС – Транзактный анекдот**

Для лучшего понимания функций различных состояний «я» и их взаимоотношений Вадим Петровский часто рассказывает клиентам такую историю: «Отец и сын приходят в

магазин игрушек. Сын просит: «Папа, купи мне, пожалуйста, вот эту большую белую лошадь». «у нас нет на нее денег», — отвечает отец. Ребенок огорчен. Потом он бросается на пол и начинает биться и кричать: «Купи-купи-купи!!!» Проходящий мимо мужчина в белом халате останавливается: «Я психолог, и если вы позволите, поговорю с вашим сыном». Пока ребенок говорит с психологом, отец пересчитывает деньги и понимает, что может купить лошадь. Через некоторое время мальчик возвращается, тихий и спокойный. «Сынок, я нашел деньги, мы можем купить эту лошадь!». «Не стоит, папочка. Купи мне, пожалуйста, самую маленькую лошадку...» Удивленный отец интересуется: «а что тебе сказал дядя психолог?» «Он показал мне кулак и сказал, что если я не замолчу, то получу как следует!»

Разговор о возможной покупке лошади – диалог Взрослых. Огорченный мальчик – Естественный ребенок; его сменяет Адаптированный негативный ребенок, который кидается на пол. Беседа отца и психолога – снова диалог двух Взрослых, один из которых предлагает свою помощь, а другой – принимает. Уговаривающий ребенка купить большую лошадь отец – Опекающий родитель, а мальчик в этом диалоге – Адаптированный Позитивный ребенок, смилившийся с требованиями отца. И, наконец, жесткое поведение психолога с ребенком свойственно Контролирующему родителю. Таким образом, в этой истории представлены все состояния «я», используемые методом транзактного анализа. **Ж.С.**

### **БОКС – Реализация мечты**

Некоторые групповые занятия транзактным анализом могут быть посвящены реализации мечты. Первая часть работы совершается в состоянии Ребенка – клиент рассказывает о своих мечтах, потом разговор продолжают другие участники группы – они представляют клиента в ином качестве, создать еще какие-то мечты, показывая внутреннему Ребенку клиента его интересы и разрешая ему становиться более естественным.

в второй части работы у участников включаются взрослые состояния «я». Они предлагают клиенту реализовать свою мечту в приемлемой на данный момент форме. Если это было кругосветное путешествие, можно для начала просто пойти в небольшой поход, или обменяться фотографиями с интернет-друзьями из других стран, или подписаться на журнал о путешествиях... Таким образом строится взрослый образ решения.

И, наконец, среди участников выбираются Контролирующий и Опекающий родители, которые следят за реализацией мечты – Опекающий заботится о благополучии клиента, а Контролирующий говорит о возможных барьерах, которые могут возникнуть на пути

исполнения мечты и требовательно следит за их выполнением. «Если человек не реализовал свою детскую мечту, у него могут возникнуть в будущем некоторые проблемы, — считает Вадим Петровский.

но когда человек с помощью участников группы и терапевта наконец осуществляет то, о чем мечтал в детстве, он становится более сильным и уверенным в себе и его самооценка повышается. **Ж.С.**

### **БОКС: Три стула**

в транзактном анализе, как и в других психотерапевтических системах, используется упражнение «Три стула», которое можно выполнять и самостоятельно: для этого понадобятся три стула и внимательное отношение к происходящим переменам. Один из стульев принадлежит вашему Взрослому, второй – Ребенку, третий – Родителю. Сформулировав свой вопрос, сядьте на стул Ребенка и поинтересуйтесь: как бы он отреагировал на эту ситуацию. Затем поговорите с Родителем и, наконец, выслушайте Взрослого – он способен проанализировать услышанное и дать объективный совет. Например, ваш Ребенок желает купить сразу три новых свитера, Родитель считает, что лучше потратить деньги на нужные для работы курсы французского языка, а Взрослый на основе объективных фактов сделает вывод, что курсы действительно необходимы, но и свитер себе позволить можно – в этом месяце один. **Ж.С.**

**«Новое решение» (к этой статье в журнале PSYCHOLOGIES я хочу добавить небольшой эпизод, записанный мной по горячим следам сеанса транзактного анализа с моим консультируемым, Сергеем Л. – В.П.):**

Сергей: «Я понял, что не люблю отца и не люблю мать». Далее он рассказывает о том, как его оставляли на пятидневке, как он забивался в угол, плакал под простыню ночью, не спал, думал о маме, как воспитательницы наезжали на него по утрам, как мальчишки дразнили его, как он спасался от них, сближаясь с девочками, они были более лояльны к нему, как он ждал у решетки, когда мама придет...

### **Фрагмент сеанса «Новое решение»:**

Я: «Что ты чувствуешь к матери, которая только что крепко прижимала тебя к груди... чувствуя свою любовь к сыну и вину перед ним, за то, что оставляет его одного в темном углу пятидневки?..»



Сергей (в эго-состоянии Ребенок): «Ничего не чувствую!».

Я: «Скажи маме прямо сейчас об этом!»

Сергей: «Я ничего не чувствую, мама! ... Ничего не чувствую...»  
(пересаживается на стул Матери).

Я: «Что ты чувствуешь?»

Сергей (от имени матери): «Прости меня! Прости!»

Я: «Что еще ты говоришь сыну?»

Сергей (от имени матери): «Больше я ничего не могу сказать».

Я: «Ты любишь сына?»

Сергей (от имени матери): «Да!!» (пауза)

Я: «Такие сильные чувства, что даже слов нет?.. Такая сильная любовь, что и словом не выразишь?..

...Теперь ты опять маленький Олег. Что ты чувствуешь?»

Сергей (на стуле Ребенка): «но я не могу ей сказать о своей любви к ней!»

Я: «Ты сейчас чувствуешь любовь, но у тебя нет слов, чтобы выразить свое чувство... Такая любовь, что и слов нет?..»

Олег: «Боже, но ведь это то, что постоянно происходит между мной и моей дочерью!»

Я: «Сильные чувства – трудно подыскать слова?..»

Олег: «Да...» (пауза) «Я сейчас вспомнил, мать садилась рядом со мной и плакала...»

Я: «Это было единственное, что она могла сделать, чтобы выразить свою любовь к тебе...»

Олег: «Я хочу поехать к матери и отцу и сказать им о том, что я чувствую...»

*Источник:*

[Персональный сайт Вадима Петровского](#)