

Петровский Вадим Артурович - эксперт в области трансактного анализа, доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАО, заведующий лабораторией персонологии развития Института развития дошкольного образования РАО, профессор кафедры психологии личности МГУ им. М.В. Ломоносова, профессор Московского психолого-педагогического университета, профессор ГУ Высшая школа экономики

Психологический Навигатор: Вадим Артурович, расскажите, пожалуйста, немного о трансактном анализе.

Вадим Петровский: Попробую объяснить на жизненном примере, что такое трансактный анализ. Общеизвестно, что трансактный анализ изучает человека в аспекте взаимодействия трех внутренних «Я»: «взрослого», «родителя» и «ребенка». Эти субъекты живут в одном человеке и по-разному себя проявляют. Например, когда моя жена входит в Интернет, я вижу на её лице достаточно серьезное выражение. Точно такое же выражение лица у моих дочерей, когда они ищут игру в Интернете или объясняют мне, как посылать или получать смс-ки. И моя жена, и мои маленькие дети, и гораздо более взрослые люди, чем моя жена, и я сам чудесным образом превращаемся во «Взрослого» человека, когда имеем дело с подобными рода задачами, т.е. с поиском, переработкой и оценкой информации. Позволяя, при этом, людям действовать в ситуации автономным образом. Это функция «взрослого».

Есть ещё часть личности, которая называется Внутренний Родитель. Это некое существо, которое заранее знает ответы на все вопросы, знает, как жить дальше, но проявляет себя по-разному: в одном случае Родитель действует, абстрагируясь от желаний другого человека (Контролирующий Родитель), в другом – наоборот, во всем следует за желаниями другого (Опекающий Родитель). Контролирующий Родитель знает, как надо делать и следует этому знанию. Опекающий родитель потакает: не хочешь черную кашу – на тебе белую, не хочешь белую – на тебе черную. Ну и, наконец, детская часть личности, «Ребенок». Это существо, полное энергии, импульсивности, жизнелюбия, смеха. С другой стороны, это может быть Подчиняющийся Ребенок, а также - Бунтующий. В трансактном анализе аналитик обращает внимание на переключение психической энергии из одной «части» личности в другую, в третью. Ведь из таких приключений и состоит вся наша жизнь. Иногда вдруг очень взрослый и солидный человек начинает вести себя как сущий ребёнок. И это замечательно, так как если он не будет себя вести так, то потеряет свою привлекательность и для других, и для себя.

Иногда у некоторых людей психическая энергия как бы застревает в одном из «я» личности, и тогда это либо сухари-Взрослые, либо параноики-Родители, либо инфантилы, которые достают всех своей импульсивностью, а то и покорностью. Трансактный анализ занимается тем, что гармонизирует взаимоотношения между этими «частями». С помощью трансактного анализа человека начинает слышать, что внутри него как будто говорят разные голоса. Он начинает осознавать себя: «вот, сейчас во мне говорит «ребенок» или «что это я не к месту стал «родителем»». Когда человек

начинает замечать эти голоса в себе, у него появляется выбор: он может выбрать для себя ту позицию, которая наиболее уместна в данной ситуации. Например, человек может откорректировать свои взаимоотношения с детьми и положить предел командующим голосам, которые в нем актуализируются в момент общения с ребенком. Анализ помогает отобрать то, что полезно на данный момент нам самим и то, что полезно нашим близким.

ПН: Можно ли «продиагнозировать» с точки зрения трансактного анализа каких-нибудь известных нам людей?

Вадим Петровский: Если говорить о писателях, то «ребенок» для меня – это, например, Борис Пастернак. Это же чувствовали и другие люди, лично знавшие этого замечательного писателя.

Однажды Раневская говорила актрисе Неёловой: «Мариночка, вот вы были, есть и будете 30-летним ребёнком. Не обижайтесь, не сердитесь. Это так. Я знала, одного очень талантливого мальчика. Ему всегда было 4,5 года. Это был Боречка Пастернак».

Всё это, конечно, очень сильное упрощение. Полноценный человек – интеграция всех сторон, всех «внутренних личностей», ни одна не может быть упущена.

ПН: Чем еще может помочь человеку трансактный анализ?

Вадим Петровский: Очень многие люди оказываются втянутыми в игры, которые с ними разыгрывают другие. А также бессознательно втягивает других людей в свои. Аналитик помогает осознать эти игры, а также те бессознательные внутренние сценарии, которые руководят человеком сегодня и заставляют исподволь, так или иначе, выстраивать свою жизнь.

ПН: Каким образом происходит работа? Человеку указывается на его слабое место, и он начинает с этим бороться?

Вадим Петровский: Нельзя выдавить из себя негативные моменты. Нельзя сказать: «не будь постоянно ребенком». Результат возможен только тогда, когда вместо борьбы идет актуализация позитивных аспектов личности. Тогда психическая энергия из негативных частей перетекает в позитивные, что и помогает добиться желаемого эффекта. В групповой работе мы часто с этим сталкиваемся.

ПН: Расскажите, пожалуйста, немного о бессознательных играх, в которые мы играем.

Вадим Петровский: Такие игры хороши уже на слух: «Давай всё с начала», «Дай мне пинка», «Фригидная женщина» и другие.

Одна из часто встречающихся игр - это когда кто-то просит вас помочь советом, и вы начинаете советовать. Но ваши советы не удовлетворяют вашего партнёра по общению. Он требует ещё и ещё. И когда вы исчерпываетесь, вот тогда партнер испытывает кайф. Он, собственно, и хотел показать, что его проблему решить нельзя. Это игра «почему бы вам не сделать так?» - ответ «да, но...». Например, человек говорит о своей проблеме с весом. Вы ему:

- Сейчас есть хорошая программа..., – а человек отвечает:
- О нет, я сорвусь.
- Вы могли бы пробежки по утрам делать.

- Но для этого надо рано вставать, мне так трудно.
- Есть хорошие таблетки.
- Но делать ставку на фармакологию неразумно...

И в конце, когда вариантов действительно больше нет, человек превращается в жертву: ему не смогли помочь. Ведь оказалось, что тот человек, который мог бы помочь, который мог бы стать авторитетом, так же беспомощен.

Как вывести «играющего» из этой игры? Например, спросить его: «Ты многие годы живёшь с этой проблемой, у тебя были за это время какие-то решения?». Он скажет: «Нет». Тогда в ответ: «Очень жаль... А пойдём-ка, чаю попьём». В конечном счёте, речь идет о зависимости человека от другого человека, о том, что человеку важно, чтобы кто-то за него нашел решение проблемы. Именно это, а не какой-то конкретный «запрос», составляет его проблему.

Еще я только что упомянул, такую «замечательную» игру, как «Фригидная женщина». Это женщина, для которой важно доводит себя и мужа до точки кипения, упрекая его в том, что он не делает первого, второго, третьего и так далее. В постели она будет говорить с ним о Кафке, о Пелевине, Сергее Минаеве. При этом она будет отказываться от близости. На вопрос: «Тебе со мной как?», будет отвечать: «Если бы мне с тобой было плохо, то я бы не легла с тобой в постель.» На вопрос: «Ты меня любишь?», ответит: «Тысячу раз говорила, как я к тебе отношусь».

Трансактный аналитик вскрывает тот пласт отношений, которые остаётся неосознаваемым. Обычно нужно идти глубже, к пониманию того, как складывалась судьба этого человека. И это уже третья сторона трансактного анализа: анализ сценария жизни, сложившегося в детстве. Оказывается, дети очень рано принимают решения, последствия которых бывают драматичны, а то и трагичны.

ПН: Когда к Вам приходит клиент, Вы сразу понимаете, сможет он достичь успехов в психотерапии или он зря потеряет время?

Вадим Петровский: У меня есть ощущение тех сценариев, на которых человек живёт. И я могу только уповать на то, что взрослая часть человека будет достаточно предприимчива, чтобы вместе со мной раскрыть эти негативные сценарии, вместе выйти за их пределы.

Когда ко мне приходит человек на прием, я его, что он хотел бы в себе изменить. И заключаю с ним, так называемый, «контракт на изменение». Я должен чувствовать, что и он, и я, мы вместе избавлены от игр: я помогаю, а он работает.

Иногда приглашение трансактного аналитика является тоже сценарной темой, ожиданием того, что придёт волшебник, и решит твои проблемы за тебя. Есть люди, которые живут в состоянии «Я не ОК» - «Ты не ОК». И когда вы начинаете им давать советы, они смотрят на вас с глубокой грустью и думают про себя: «Я не ОК, но если ты считаешь, что можешь мне помочь, ты ещё больше не ОК». Эти люди выросли в мире, где переживание радости бытия оказывается замещено переживанием «Мне плохо и тебе плохо». Они знают, что мир устроен так, что плохо всем. Поэтому если кто-то вдруг начинает говорить о том, что ему хорошо, то они это принимают за страшную глупость,

непонимание реальных трудностей жизни. Такие люди приходят к трансактному аналитику с тем, чтобы лишний раз убедиться и убедить: «Жизнь ужасна», «Никто не может помочь».

Вообще, в трансактном анализе есть «драйверный» критерий, который показывает, как человек будет продвигаться в терапии, как будет выглядеть путь перемен к лучшему и каковы «рогатки» на этом пути.

ПН: А что такое драйвер?

Вадим Петровский: Драйвер – это ключ, который включает мини-сценарий, т.е. привычное реагирование и функционирование человека в трудных ситуациях, определенную линию поведения и чувствования. Есть мини-сценарий, который точь-в-точь, как голограмма повторяет структуру целого жизненного сценария всего несколько минут, а то и секунд.

Здесь, кстати, очень возможны парадоксальные ситуации. Например, приходит женщина, - она очень восприимчива к словам терапевта, схватывает все на лету, пребывает в восторге от всего происходящего, и, когда терапевт начинает верить, что их общая победа не за горами, она, выходя за дверь кабинета, говорит что «самое главное так и не поняла». И больше никогда не возвращается. Почему это происходит? Дело в том, что она живёт в драйвере «радуи других». Ей очень хотелось сделать приятное терапевту, она старалась ему угодить. Но о себе и о своих чувствах она не думала. Поэтому, начиная за здоровье, заканчивает за упокой.

ПН: Опишите, пожалуйста, еще какие-нибудь драйверы.

Вадим Петровский: Ну, например, драйвер «старайся». А стараться когда нужно? Когда ты к чему-то стремишься, и стараешься, стараешься. Поэтому ты всегда будешь дистанцироваться от результата возможного достижения, чтобы иметь возможность стараться дальше и дальше. Есть еще драйверы: «будь сильным», «будь совершенством», «торопись»...

У хорошо «проработанного» человека получается осознать действующие в нем драйверы и избавиться от них.

ПН: Может ли трансактный аналитик переключить человека с его драйвера?

Например, если он встречает женщину с драйвером «радуи других», то может ли он сделать так, что она перестанет стараться быть всегда хорошей для других и захочет быть хорошей уже для себя?

Вадим Петровский: Да, конечно. В ходе терапии такая женщина начнет принимать и уважать себя. Делается это разными способами. Например, терапевт может видеть, что согласие женщины с его словами вызвано действием драйвера. Тогда он может сказать: «попробуй сама себе это сказать». И когда человек это делает, они совершенно по-другому звучат. Я обычно прошу человека пересесть и говорю: «Я буду твоим зеркалом.» Я дальше копирую интонации, которые я слышу. И спрашиваю: «Как? Что ты ощущаешь?» Постепенно, человек начинает учиться слушать себя и понимать свои собственные желания и потребности.

Иногда надо посмотреть, нет ли каких-то фигур из прошлого, которые закрепили действие драйвера. Трансактный аналитик имеет дело со многими субъектами.

Например, обычно находится кто-то в тебе, кто будет говорить – «нет». И нужно договориться с этим человеком, понять, зачем ему нужно говорить тебе изнутри это «нет». Здесь идут внутренние переговоры. И «переговоры», «новая драматургия общения» – всё это точные слова для обозначения стратегии трансактного аналитика.

ПН: Какие методы применяются в трансактном анализе?

Вадим Петровский: Трансактный анализ – это теория личности и интегральная психотерапия. И в этой интегральной психотерапии могут быть самые разные стороны. Вы найдёте там, например, гештальт-терапию, потому что трансактный аналитик работает со взрослой частью клиента и стремится к стимуляции полноты осознания. Вы найдёте там психодраму – мощный метод, работающий внутри трансактного анализа. Вы найдёте там и системную семейную терапию и психоанализ. Трансактный аналитик работает со сновидениями, ведь во сне детская часть личности особенно активна. У Бёрна есть много примеров очень глубокого анализа сновидений.

Трансактный анализ - это игра на всех психотерапевтических инструментах.
Вот почему так широк круг проблем, решаемых трансактным анализом.

ПН: Сколько в среднем длится работа с клиентом в трансактном анализе?

Вадим Петровский: Трансактный анализ гордится тем, что терапия не обязана быть долгосрочной. Иногда бывает достаточно нескольких встреч, чтобы человек существенно продвинулся в решении своих проблем.

Трансактный анализ подчиняет анализ действию. Да, мы изучаем вместе с клиентом, что мешает ему двигаться вперед, но мы при этом обязательно делаем этот шаг вперед. Я всегда говорю своим клиентам: «Самое главное – чтобы вы побыстрее избавились от меня. Хотя я буду рад сохранить дружеское расположение друг к другу».

ПН: Как понять, помогла ли терапия клиенту?

Вадим Петровский: В самом начале терапии мы заключаем с клиентом так называемый контракт. Например, если женщина хочет избавиться от депрессии, то я спрашиваю ее: «А как мы поймем, что депрессии у Вас больше нет?». И мы решаем с ней, по каким признакам будет понятно, что есть изменения в состоянии: например, изменятся сновидения, мужчины будут говорить комплименты, возобновятся отношения на работе и так далее.

Источник:

[Психологический навигатор](#)