

УДК 37.015.3

Наумчик С.С.

Научный руководитель: ст. преподаватель Сobotковская О.Н.

ТРАНСАКТНЫЙ АНАЛИЗ Э. БЕРНА

Главная цель этой статьи – научить человека анализировать характер своего общения, научить использовать свои слова, мысли, интонации, выражения применительно к целям коммуникации, помочь человеку в его умении анализировать свои слова и поступки, постоянно осмысливая их истинную суть и их восприятие собеседником. Метод помогает находить скрытый смысл межличностных взаимодействий, распознавать мотивы собственных действий, поступков своих близких и других окружающих людей. Здесь можно найти много полезных советов, которые помогают понять природу человеческого общения.

Наш мир не просто меняется, он меняется принципиально. Мы начинаем жить во время коммуникаций. Основным источником благ более не является земля или капитал, на смену им приходит информация, человека кормят уже не руки, а голова. Дефицит профессиональных коммуникаторов в политике, бизнесе, социальной сфере, образовании, просто в бытовой жизни ощущается все сильнее. Уже недостаточно быть просто обаятельным человеком, чтобы добиться необходимого результата, нужно уметь находить общий язык с собеседником, т.е. человеком коммуницирующим.

Эрик Берн, основатель трансактоного анализа, родился в 1910 г. в Канаде. Пойдя по стопам отца, он стал изучать медицину, в частности психиатрию. В 40-е Э. Берн начал обучаться психоанализу и занялся частной практикой. Во время Второй мировой войны он занимался групповой психотерапией. Несмотря на то, что Э. Берн продолжал свой профессиональный рост и обучение психоанализу, ему было отказано в получении статуса психоаналитика. Возможно, это и подтолкнуло его к созданию нового направления в психотерапии, которое могло применяться для групповой терапии и было лишено таких недостатков классического психоанализа, как пассивность пациента и большая продолжительность лечения. В 1958 г. была опубликована его статья «Трансактный анализ: новый и эффективный метод групповой терапии». Э. Берн развивал свою концепцию, рассматривая все новые аспекты игр и сценариев. Он регулярно проводил семинары, посвященные трансактоному анализу, писал книги, вместе с коллегами основал Международную Ассоциацию Трансактного Анализа (ИТАА). После смерти Эрика Берна в 1970 г. разработку данного направления психотерапии продолжили его ученики Клод Штайнер, Томас Харрис, Джэки Ли Шифф и другие. Современный трансактоный анализ продолжает развиваться и находит все новые области применения. Это позволяет говорить об актуальности темы данной статьи.

Трансакционный анализ – оригинальное направление как в теоретической психологии, так и в психотерапевтической практике. Развивая идеи психоанализа, Берн сосредоточил внимание на межличностных отношениях, лежащих в основе типов человеческих «трансактоний». Определенное место Берн отводит понятию «игра», используемому для обозначения всех видов лицемерия, неискренности, других негативных приемов, имеющих место в отношениях между людьми.

Прежде всего хотелось отметить что трансактонией называется единица социального общения. Если два или больше человек соберутся вместе, рано или поздно один из них заговорит или каким-то другим образом покажет, что замечает присутствие остальных! Это называется трансактонным стимулом. Другой человек что-нибудь скажет или сде

лает в ответ на стимул, и это называется транзакционной реакцией. Простой транзакционный анализ определяет, какое состояние Я породило транзакционный стимул, а какое – транзакционную реакцию.

Как правило, транзакции следуют друг за другом в определённой последовательности. Эта последовательность не является случайной, а планируется обществом, реальной ситуацией или личностными особенностями.

При использовании транзакционного анализа люди достигают как эмоционального, так и интеллектуального инсайта, но этот метод, скорее, сосредоточен на последнем. Это процесс понимания, скорее аналитического, при котором человек обычно заключает: "Да, именно *так* это и происходит!"

Согласно д-ру Берну, его теория возникла, когда он наблюдал изменения в поведении пациента, происходящие в нем при попадании в центр его внимания новых стимулов, таких, как слова, жест, звук. Эти изменения включали выражения лица, интонации голоса, структуру речи, телодвижения, мимику, позу и манеру держать себя. Это происходило так, словно внутри личности было несколько различных людей. Временами та или другая из этих личностей, по-видимому, управляла всей личностью пациента.

Он заметил, что все эти различные внутренние Я по-разному взаимодействуют с другими людьми, и что эти взаимодействия (транзакции) могут быть проанализированы. Д-р Берн понял, что некоторые транзакции имеют скрытые мотивы и личность использует их как способ манипулирования другими в психологических играх и при вымогательствах.

Он также обнаружил, что люди ведут себя предопределенным образом, поступая так, как будто они читают театральные сценарии. Эти наблюдения привели Берна к развитию его замечательной теории, названной транзакционным анализом, сокращенно ТА.

Первоначально транзакционный анализ развивался как психотерапевтический метод. Транзакционный анализ предпочтительно применяют в группах. Группа служит окружением, в котором люди могут лучше осознать себя, структуру своей личности, то, как они взаимодействуют с другими, игры, в которые они играют, и сценарии, которым они следуют. Такое осознание позволяет более ясно понять себя, с тем чтобы человек смог изменить или усилить в себе то, что он хочет.

Изменение начинается с двухстороннего договора между терапевтом и пациентом. Договор может касаться прояснения таких симптомов, как застенчивость, половая холодность, головные боли. Он может касаться вопросов достижения контроля над поведением в таких случаях, как неумеренное пьянство, непослушание ребенка, слабо успевающего в школе. Он может сосредоточиваться на детских переживаниях, которые скрыты под определенными симптомами и поведением в настоящем, на переживаниях, при которых ребенок был униженным, заброшенным, слишком избалованным, отвергнутым или с ним жестоко обращались. Этот договорный подход сохраняет самостоятельность пациента. Он также позволяет ему узнать, когда условия договора будут выполнены.

Транзакционный анализ эффективно применяется не только в психотерапии, он также представляет метод, вызывающий размышления о возможностях человеческого поведения, который большинство людей может понять и использовать. Этот метод предпочитает использование прямых, простых и даже разговорных слов использованию психологических научных терминов или профессиональному жаргону. Например, основные стороны личности называются в транзакционном анализе состояниями Я – Родитель, Взрослый и Ребенок.

Транзакционный анализ – это рациональный метод понимания поведения, основанный на заключении, что каждый человек может научиться доверять себе, думать за се-

бя, принимать самостоятельные решения и открыто выражать свои чувства. Его принципы могут применяться на работе, дома, в школе, с соседями – везде, где люди имеют дело с людьми.

Берн говорит, что важной целью транзакционного анализа является установление "возможно более открытых и подлинных взаимодействий между эмоциональными и интеллектуальными компонентами личности". Когда это происходит, личность способна использовать как свои эмоции, так и свой интеллект, а не только одно за счет другого.

Как уже было сказано выше, ТА возник в лоне психоанализа и разделяет представление о том, что жизненные неудачи человека связаны с его искаженными представлениями о реальности, причина которых в ранних детских конфликтах. Другими словами, человек неэффективно взаимодействует с реальностью, потому что воспринимает ее через фильтры детских представлений. При этом, психоаналитический подход полагает, что сделать поведение эффективным до разрешения инфантильных конфликтов – невозможно. А на их разрешение основным психоаналитическим методом – систематическим анализом свободных ассоциаций и переноса уходят годы ежедневных психоаналитических встреч. Все это время пациент берет на себя обязательство не предпринимать попыток серьезных изменений поведения за пределами терапевтического кабинета. И, с вышеуказанной точки зрения, это оправданно.

ТА полагает (расходясь в этом с психоанализом), что радикально изменить поведение, сделать его эффективным можно до или даже вне зависимости от разрешения глубинных детских конфликтов. Эта возможность связана с одной особенностью устройства психики. Личность каждого человека состоит не из одной программы адаптации к среде (Я – в рамках которого он что-то может, а чего-то не может), а из нескольких программ (эго-состояний). Причем то, что недоступно для одного Я в человеке, доступно для другого! Таким образом, то что «не получается» по жизни, не получается «не вообще», а из данного, как правило, детского или родительского эго-состояния.

Основная идея ТА состоит в том, что если внутренние конфликты детского эго-состояния искажают реальность и делают поведение неэффективным, теоретически и практически возможно переходить и закреплять самоотжествление во временно не актуализированное, но всегда готовое к действию, эго-состояние взрослого, свободное от этих конфликтов. Оно не может быть неэффективным по отношению к реальности потому, что это состояние, по сути, есть программа по адаптации к среде. Таким образом, основная задача ТА-терапии – перевести Я (самосознание) из детского эго-состояния во взрослое, то есть активизировать, запустить программу Взрослого. Причем из этого эго-состояния человек не только может модернизировать, адаптировать к реальности другие эго-состояния, но и реализовывать все жизненные функции – от любви до работы. Разрешение же конфликтов детского эго-состояния с активизацией Взрослого впервые получает надежную опору и осуществляется Взрослым (если это вообще окажется нужно) после решения основных жизненных проблем.

Психотерапия, разработанная Берном на основе ТА, призвана освободить человека от скриптов, программирующих его жизнь, через их осознание, через противопоставление им непосредственности, спонтанности, близости и искренности в межличностных отношениях, через выработку разумного и независимого поведения. Конечной целью транзакционного анализа является достижение гармонической, сбалансированной личности через гармонические взаимоотношения между всеми эго-состояниями. Основной задачей при этом является достижение автономного "Взрослого", а затем интеграции с двумя другими эго-состояниями. Характерная для ранних этапов развития транзактного

анализа абсолютизации роли Взрослого в интеграции личности в последнее время сменялась признанием необходимого участия в этом процессе Родителя и Ребенка. В связи с этим разработаны специальные методы, направленные на образование "новых" эго-состояний "Родитель" и "Ребенок" в случае, если они нарушены. Для диагностики эго-состояний и их форм в трансактном анализе разработан ряд вербальных методик, определяющих развитость, "энергетическую наполненность" эго-состояний и их форм. Несмотря на свою распространенность, эти методы подвергаются критике как клицинистами, так и теоретиками трансактоного анализа за узкий подход, не учитывающий особенностей отношений между эго-состояниями. Возможность более широкого подхода к диагностике эго-состояния дает разработка проективных, в частности рисуночных методик, а также метод трансактоного реинтерпретации личных опросников (например, опросников Р. Кеттела, ММРІ и др.).

В жизни каждого человека наступает такой момент, когда ему необходимо разобраться в себе. Трансактоный анализ дает ряд рекомендаций, которые человек может понять и использовать в своей жизни. Задача трансактоного анализа прежде всего помочь человеку найти свою жизненное течение и научиться им управлять.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Берн, Э. Групповая психотерапия / Пер. с англ. А. Калмыкова, Е. Калмыковой, В. Калининко. – М.: Академический Проект, 2000. – 464 с.
2. Берн, Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих отношений. Люди, которые играют в игры: Что вы говорите после того, как сказали «Здравствуйте»? / Пер. с англ. под ред. Н. Бурыгиной, Р. Кучаровой. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 640 с.
3. Берн, Э. Трансактоный анализ в психотерапии: Системная, индивидуальная и социальная психиатрия / Пер. с англ. А. Калмыкова, В. Калининко. – М.: Академический Проект, 2001. – 320 с.
4. Юров, А. Что нужно знать о ТА, чтобы начать работу / www.river.com.ru

УДК 398.21:372.2

Радковіч Г.

Навуковыя кіраўнікі: выкладчык кафедры беларускай і рускай моў Пікула Л.У., настаўніца Павіцеўскага дзіцячага сада-сярэдняй школы Цецярук Н.В.

МІКРАТАПАНІМІЧНЫЯ НАЗВЫ В. ПАВІЦЦЕ КОБРЫНСКАГА Р-НА

Вывучэннем дадзеных назваў займаецца такая навука, як анаматыка, а ў ёй вялікі раздзел – тапаніміка. Слова гэта грэчаскае, складаецца з 2-х: *топас* – мясцовасць, месца і *анома* – імя [1], [2]. Карацей кажучы – імя месца, звязанага з жыццём чалавека; геаграфічная назва.

У працэсе збору матэрыялу перад намі была пастаўлена задача высветліць паходжанне і сістэматызаваць мікратапанімічныя назвы в. Павіцце Кобрынскага р-на.

«Сярод тапанімічных назваў вылучаюць *айконімы* – назвы населеных пунктаў, а таксама *мікратапонімы* – назвы дробных, невялікіх аб'ектаў. Асобна стаяць *гідронімы* – назвы азёр, рэк, сажалак, крыніц; *дрымонімы* – назвы лесу. Большасць тапонімаў – гэта старажытныя словы нашай мовы або суседніх моў. Тапаніміка як навука знаходзіцца на перакрываванні некалькіх галін ведаў: мовазнаўства, геаграфіі, гісторыі. Гісторыя грамадства, якое стварае назву, дае ёй грамадзянскае, сацыяльнае тлумачэнне, аднесенае да перыяду яе ўзнікнення. Вось чаму так важна заглябіцца ў самыя старажытныя дакументы, кнігі. Нават тыя, што захоўваюцца ў мясцовых архівах, бібліятэках, праліваюць святло для больш дакладнага ўстанаўлення вытокаў розных назваў.