

Архипов И. О.

18+

ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ

или

популярно о Транзактном анализе

Илья Олегович Архипов Жизненный путь, или Популярно о Транзактном анализе

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39290387
SelfPub; 2018*

Аннотация

Задумывались ли вы о судьбе, причинах происходящего в вашей жизни, о том, как жить лучше? Современный Транзактный анализ – популярное направление практической психологии, дающее ответы на большинство вопросов! Много прояснится для вас, после прочтения этой книги, написанной практикующим психологом! Узнайте о том, как изменить свой сценарий жизни, научиться бесконфликтному общению, перестать обесценивать себя и окружающих!

Содержание

Введение	4
Будь в порядке	6
Отношения с психологом	10
Почему важно «быть Взрослым»	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Введение

«Человек – это не ответ. Человек – это вопрос». (Тиллих П.)

На протяжении нескольких лет моей жизни, был знаменательный период изучения Транзактного анализа (ТА) – теории личности и системы психотерапии, разработанной Э. Берном и его последователями.

За это время я стремился переосмыслить то, чему меня учили, результатом чего стали публикации, оформившиеся в данную книгу.

Сразу оговорюсь, что на данный момент не являюсь сертифицированным тренером по ТА, и в большей степени исповедую авторский подход, опирающийся на логику (Система «Синтезология»). Поэтому, допускаю, что некоторые нижеизложенные мысли могут не соответствовать высоким международным стандартам, принятым в Транзактном анализе, а также не охватывают всю полноту знаний ТА.

Однако, книга будет полезна для людей, интересующихся психологией, саморазвитием, решением проблем в собственной жизни, поможет познакомиться со многими полезными идеями.

Для более глубокого изучения темы, рекомендую труды Э. Берна, С. Карпмана, К. Стайнера, официальные учебники и сертифицированные курсы.

Книга распространяется на безвозмездной основе с целью популяризации ТА.

© Архипов Илья Олегович

Будь в порядке

Притча: «Один старик нашел в лесу прекрасную белую кобылицу. Он привел ее к себе домой, и стал за ней ухаживать. И все соседи говорили: «Надо же, как тебе повезло! Ведь такая красивая кобыла, это же целое сокровище!» А старик отвечал: «Не знаю, повезло мне или нет, но знаю, что надо теперь для лошади строить конюшню», и вместо рассуждений шел строить конюшню.

В один далеко не прекрасный день лошадь убежала. И все соседи опять собрались у старика, рассуждая: «Ох, какое невезение! Лошадь сбежала, какая потеря!». А старик сказал: «Не знаю, везение это или невезение, знаю только, что конюшню мне можно не строить».

Через неделю лошадь вернулась, и не одна, а привела с собой целый табун коней. И соседи завистливо ахали: «Ну как де повезло опять старику!» А старик рассудительно ответил: «Не знаю, хорошо это или плохо, но знаю, что теперь мне надо учиться разводить коней».

На следующий день его сын стал объезжать одного из коней, упал и сломал ногу. Соседи опять запричитали: «Ах, какое несчастье! Как же ты теперь справишься со всем своим разросшимся хозяйством?» Старик отвечал: «Не знаю, счастье это или несчастье, знаю только, что надо ехать за доктором, и лечить ногу сыну».

Через несколько дней царь этой страны объявил набор в армию, и из той деревни забрали всех молодых парней, оставив только сына старика со сломанной ногой. Соседи, сыновей которых забрали в армию, горюя и причитая, пришли к старику: «Как тебе повезло, что у твоего сына оказалась сломана нога! Зато он остался дома!».

С помощью этой притчи, возможно проследить основные жизненные позиции, так, как это принято в Транзактном анализе – направлении психотерапии, основанном Эриком Берном. Транзактный анализ – это теория личности и систематическая психотерапия для личностного роста и изменения личности.

В транзактном анализе есть табличка, называемая ОК Коррал, разработанная Эрнстом – диаграмма, в которой четыре жизненные позиции связаны с определенным социальным поведением. Рисуеться она в виде квадрата, каждый квадрат иллюстрирует тип поведения и отношения человека к другим и себе.

Правый верхний квадрат – Здоровая позиция, Счастливая, связанная со способностью достижения. Она называется ОК-ОК, все хорошо со мной, все хорошо с тобой, Ты Окей, Я Окей.

В нашей притче, эту позицию иллюстрирует Старик – он всегда Окей, что бы не случилось, он деятельный, разумный и реагирующий в соответствии со своим пониманием.

Люди пытаются его провоцировать выйти из такой Окей-

ной позиции, хотят втянуть его в игру, чтобы он почувствовал себя не Окей, – тогда бы они смогли его пожалеть, или сказать, а «вот ты ничего не смыслишь» и т.п.

Ели бы старик, потеряв лошадь, стал сетовать на свою жизнь: «какой я жалкий», «я не знаю, что мне делать, а без лошади плохо», тогда бы он перешел во вторую позицию – Я не ОК, Ты – ОК. Старик бы взглянул на соседа – «у него лошадь есть, а у меня нет», «сосед благополучный, а я жертва беспомощная, кто бы мне помог?».

Другой не Окейный вариант поведения старика – «лошадь не потерялась, ее украли» – так подумал старик! И скорее всего, украл сосед – гад он такой! Надо пойти к нему и устроить скандал, чтобы лошадь больше не крал и не прятал! В этой позиции старик чувствует себя правым, он Окей, – другой человек не Окей, старик в этой позиции готов бы был преследовать любого, на кого можно проявить гнев. Еще вариант такой позиции – старик бы стремился отделаться от людей, которые сетуют по его лошади – послал бы их по грибы, или влез в драку.

И третий, последний вариант поведения – когда старик занял позицию Я не ОК, Ты не ОК, «да всё кругом и внутри – не ОК», «никто мне не поможет, и сам я ничего сделать не могу». Старик в полной безнадежности, без желаний и возможностей что-то менять.

А в какой позиции чаще всего находитесь Вы? Пребываете в безнадежности, подавляете других, или по-детски жде-

те, чтобы вам помогли?

Лучший вариант – находиться в позиции полного благополучия, на равных с окружающими. С ощущением полной собственной Окейности, я и рекомендую читать данную книгу!

Отношения с психологом

На эту тему есть много неоднозначных вопросов: «Как происходит процесс терапии? Можно ли решить проблему за один сеанс?».

Некоторые начинающие психологи, психотерапевты, учителя, работники помогающих профессий горят искренним желанием помочь другому человеку. И часто, представления о такой помощи искажены магическим мышлением. В этом заслуга «эры экстрасенсов», популярных в 90-е «великих магов и колдунов», массовых целителей, обещающих волшебным образом зарядить воду, или внушением избавить от любой проблемы. Российский менталитет во многом склонен верить в великие родительские фигуры, такие как цари, вожди, и, похоже, целители здесь не исключение.

Получается, что значительная часть населения ищет таких чудо-избавителей. Как говорится в эзотерических кругах, «подобное притягивает подобное», а тут похоже – и комплементарное, такие чудотворцы находятся. Некоторые психологи так же вдохновляются их примером, метят на роль исцеляющего «волшебными пассами психотерапии», именующимися на профессиональном жаргоне «техниками».

Охота за «секретными техниками психотерапии», по всей видимости, основное занятие новичка-психолога, ведь хочется помочь всем и сразу, и логично, что абсолютно на

всех людей времени не хватит, если не научиться «причинять добро» экспресс-методами.

Как же на самом деле протекает безопасный процесс терапии?

«Спешка хороша при ловле блох» – гласит народная поговорка, а применительно к психологическому консультированию интересно понять, а какие преимущества дает спешка?

Для клиента, это явно – выгода финансовая, экономия. Если можно исцелить фобию за 2500 «в один момент», зачем платить 25000 и ходить 3 месяца?

Для психолога, быстрое излечение, скорее всего вопрос амбиции, и личной гордости, мол я такие сложные проблемы решаю за один сеанс!

С точки зрения заинтересованности в долгосрочной терапии, тоже у каждого лагеря есть свои мотивы. Для терапевта, конечно выгодно, чтобы клиент ходил продолжительное время, это удобно как с финансовой точки зрения, так и дает прогнозируемость будущего, может даже снижает тревогу в какой-то степени.

Если посмотреть с точки зрения клиентов – большинство из них женщины. А женщинам, в отличие от мужчин, намного важнее процесс, нежели результат. Возможность эмоционально поделиться переживаниями, доверить свои сокровенные чувства кому-то – немаловажный мотив. Не всегда такими секретами можно поделиться даже с любимым человеком, супругом.

Вырисовывается такая картина – процесс психотерапии, словно отношения с женщиной, спешка и просто технические действия не работают, важна душа, эмоциональное наполнение процесса.

Это согласуется с тем, чему меня учили в Транзактном анализе: «Исцеляют правильно выстроенные отношения между клиентом и психологом». Именно особенность такого рабочего альянса, глубокая связь на самых эмоционально ранимых уровнях, мистическое соучастие двух Личностей дают эффект роста и развития, позволяют клиенту решить проблемные ситуации и завершить незавершенные стадии развития.

Как вы думаете, возможно ли за 1 сеанс достичь терапевтического альянса? Даже если сравнить с влюбленностью, влюбленность – это не глубина, да, это эйфория, но она ограничена идеалистическими представлениями, верой в идеал, которая так похожа на веру в исцеление прикосновением или одним сеансом с психологом. До глубины пары влюбленных еще предстоит пройти, когда они минуют быт, трудности и столкнутся с недостатками партнера.

Так и терапевтический альянс – требует обоюдного усилия, его нужно создать, поддерживать, и только тогда все станет возможным, тогда перемены случатся.

Сколько сеансов с психологом необходимо?

Не уверен, измеримы ли отношения в количественных показателях. На мой взгляд, здесь вопрос о качестве такой свя-

зи. Традиционно принято считать, что минимум 3-4 сеанса формируются базовое доверие между психологом и клиентом, затем начинается работа, степень глубины ее растет. Клиент не робот, ему нужно время чтобы раскрыться, психике нужно время, чтобы допустить такие изменения. После данные изменения нужно воплотить в жизнь – это тоже время.

Еще важен момент завершения – разве можно, создав такую глубокую связь ее сразу разрывать? Не будет ли разрыв травмой для клиента? Я считаю, что будет, поэтому в конце терапии должны быть несколько завершающих сессий, направленных на расставание и самостоятельное становление без поддержки психолога.

Какой подход вам ближе – решайте сами. Желать мгновенного чудо-исцеления, или работать над собой в безопасной атмосфере альянса – ваш выбор, который вы в состоянии сделать сами, ведь вы разумный человек, обладающий умственными способностями!

Почему важно «быть Взрослым»

Что же происходит дальше в процессе психотерапии? Конечно же диагностика, составление плана лечения. Сказать по правде, чаще всего диагностика происходит параллельно установлению альянса к с клиентом, а далее гипотезы проверяются, подтверждаются.

Я бы хотел остановиться на начальной стадии психотерапии. Эрик Берн, в направлении транзактного анализа, назвал ее Деконтаминацией.

Контаминация – это состояния «загрязнения» ошибочными или неактуальными представлениями, основанными чаще всего на детском опыте или слепой вере в чужие установки. Эту стадию работы активно пропагандируют в когнитивной психологии, в которой считается, что когниции (мысли,мыслеобразы) вызывают эмоциональные реакции и ответственны за поведение. К слову сказать, концепции Транзактного анализа во многом когнитивны, и при этом они развивались самостоятельно и отдельно от направления когнитивно-поведенческой терапии.

Для начала вспомним теорию личности Берна, а именно структурную модель эго-состояний. Анализируя поведение, Берн выявил, что человек может вести себя как Родитель, Взрослый, Ребенок. Эго-состоянию Родителя будут свойственны определенные паттерны поведения (Контроли-

рующий, Заботливый), мысли-убеждения (когниции с доминантой долженствования, ориентация на общественные ценности). Эго-состоянию Ребенка будут свойственны так же поведение (Адаптивное, Спонтанное), мысли (когниции с преобладанием магического мышления, ориентация на свой чувственный опыт (если я так чувствую значит это истина)). Эго-состоянию Взрослого будет свойственно осознанное поведение, рациональное мышление, нахождение в ситуации здесь-и-сейчас.

Так вот контаминация, это когда эго состояние Взрослого загрязнено ошибочными паттернами мышления Родителя или Ребенка, когда вместо того, чтобы по-Взрослому посмотреть на ситуацию, оценить риски и возможности, человек действует импульсивно (например, из эго состояния Ребенка преобладает ХОЧУ, а из Родителя НАДО), по запрограммированному сценарию.

Деконтаминация подразумевает осознание в себе рациональных и иррациональных побуждений, оценку убеждений и поведения, выявление областей обесценивания. Тем самым эго-состояние Взрослого очищается, укрепляется, наполняется энергией. Человек учится пользоваться своим разумом эффективно, жить осознанно и автономно.

Приведу список когнитивных искажений мышления, при которых требуется «очищение» Взрослого эго-состояния:

– обесценивание (проблемы, значимости, возможностей, способностей);

- навешивание ярлыков (тыжпсихолог);
- персонализация (считать себя причиной проблемы без учета фактов (я плохо думаю поэтому люди умирают));
- долженствование (я должен/а улыбаться);
- туннельное мышление (акцент на негативном аспекте ситуации «стакан наполовину пуст»);
- сверхгенерализация (сверхобобщение негативных выводов «все мужики козлы, т.к. мне попался один такой»);
- магнификация/минимизация (оценивание себя и других с преувеличением негативного, уменьшением позитивного);

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.