

# КЛОД ШТАЙНЕР СЦЕНАРИИ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ ШКОЛА ЭРИКА БЕРНА



Удачно подобранная  
команда это 50% успеха



Основы транзактного анализа как  
принцип поддержания  
положительного психологического  
климата в команде

# О книге

- Книга Клода Штайнера 1974 г. появилась в русском переводе хотя и с временной задержкой, но тем не менее чрезвычайно своевременно. Более ранняя публикация в России работ Эрика Берна в конце 80-х и начале 90-х годов XX века, с одной стороны, привлекла внимание читателей к проблематике практической психологии, а с другой стороны, оставила транзактный анализ в памяти большинства лишь как одну из более или менее распространенных в мире концепций, автор которой уже является достоянием истории.
- Приведенный в книге материал может стать хорошим поводом для анализа личного отношения к гендерным проблемам в семье и на работе, анализа влияния представлений о традиционных ролях на карьерные кризисы и служебные конфликты.
- Книга написана в традиционном для транзактного анализа стиле — простым и доступным языком со всеми необходимыми пояснениями и может быть рекомендована читателям всех возрастных групп.

# Я-состояния как единица структурного анализа

Некоторые жесты, позы, манеры, выражения лица и интонации, а также некоторые слова ассоциируются с определенным состоянием Я. Каждое состояние специально предназначено для решения проблем определенного рода. Можно сказать, что родительское состояние идеально подходит для ситуаций, требующих контроля над страхами, над новой ситуацией, над нежелательным поведением и над Ребенком. Взрослый востребован в случаях, когда необходим точный прогноз. Ребенок подходит для всех творческих действий для рождения новых идей, для вхождения

в образ.

Взрослы  
й

Это бесстрастная часть личности, которая собирает и обрабатывает информацию логической программой, прогнозирует ситуацию. Человек временно отключается от своих эмоциональных и других внутренних реакций.

Родител  
ь

Содержание этой части личности постоянно. Это состояние помогает принимать решения, когда недоступна информация, необходимая для принятия решения Взрослым, оно хранит традиции и ценности. У некоторых людей оно всегда заменяет собой взрослое состояние

Ребенок

Часть личности отвечающая за эмоции, творчество. Принятие решения на фоне эмоционального состояния. У взрослых людей Ребенок проявляет себя в случае сильного стресса, сильной боли или большой радости.

# Транзакции, как основа коммуникации.

Состояние Я — единица структурного анализа, транзакция — единица транзактного анализа

Транзакция состоит из стимула и реакции, происходит между двумя определенными состояниями Я людей, вступивших во взаимодействие. В любой серии транзакций коммуникация возможна в случае, если реакция на предыдущий стимул адресуется состоянию Я, которое было источником этого стимула, а источником этой реакции является то состояние, которому был адресован стимул.

Транзакция называется *простой*, когда в ней задействованы только два состояния Я.

Несоответствие стимула и реакции создает *пересекающуюся* транзакцию и прерывает процесс коммуникации. Пересекающиеся транзакции также являются основой игр.

Существуют также *двойные, или скрытые*, транзакции. Они происходят одновременно на двух уровнях — социальном и психологическом. В двойной транзакции социальный смысл взаимодействия обычно скрывает психологический (истинный) смысл; следовательно, поведение не будет понято, если неизвестны суть скрытого взаимодействия и участвующие в нем состояния.

Специфической формой стимула является *поглаживание*. Так как поглаживания жизненно необходимы человеку, обмен поглаживаниями является одной из самых важных форм деятельности, в которую вовлечены люди. Поглаживания могут принимать различные формы: от настоящего физического прикосновения до краткого приветствия. Чтобы поглаживание было эффективным, оно должно подходить тому, кто его получает. Тем не менее, хотя человек и может выжить, получая «минимальную норму» поглаживаний, дефицит поглаживания вреден как для физического, так и для эмоционального состояния человека, и именно поэтому он является одной из главных движущих сил человеческого поведения.

- Потребность в поглаживании является более важной, чем потребность в признании. Эрик Берн говорил, что человеку нужны поглаживания, чтобы «его позвоночник не высох».

# Игра как форма коммуникации.

- Теория транзактного анализа говорит, что двое или несколько людей могут совместно **структурировать свое время** лишь с помощью ограниченного числа способов, а именно:
  - *деятельности*
  - *ритуалов*
  - *временипрепровождении*
  - *замкнутости*
  - *близости*
  - *Игр*
- **Экзистенциальная (жизненная) позиция** — это чувства, которые человек испытывает к самому себе и к другим.
- Центральная позиция звучит как «Я в порядке, Ты в порядке».
- Со временем, под давлением жизненных обстоятельств, люди меняют эту позицию на одну из трех других, а именно:
  - «Я в порядке, Ты не в порядке»
  - «Я не в порядке, Ты в порядке»
  - «Я не в порядке, Ты не в порядке»
- Из-за этого им становится все труднее общаться, достигать поставленных целей и, главное, наслаждаться жизнью.
- Игра является обменом поглаживаниями, помогает структурировать время группе людей и подкрепляет жизненные позиции собравшихся.
- Каждый человек, участвующий в игре, исполняет в ней определенную роль. Существуют три базовые роли: *Преследователь, Спаситель и Жертва.*

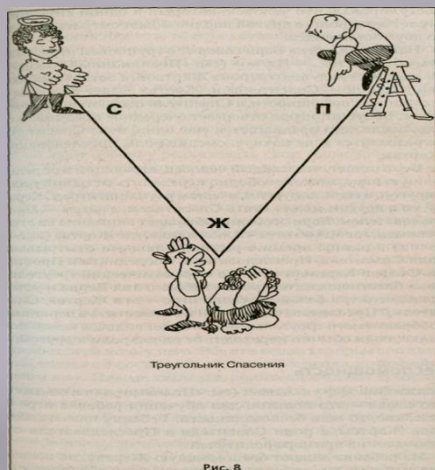
Согласно пирамиды потребностей Маслоу в основе мотивации каждого человека на первой ступени находится голод. Эту же причину как основную приводит К.Бакшт. Голод – это не только физиологическое понятие.

*Структурный голод* потребность в социальной ситуации, в которой индивид мог бы общаться с другими людьми

*Стимульный голод* утоляется поглаживанием или признанием.

Потребность в *структурировании времени* является производной от стимульного голода, следовательно, более сложной его формой.

# Три базовые роли в играх



Люди от природы склонны к сотрудничеству и обладают глубокой потребностью в совместной деятельности и взаимопомощи. Ситуации, где один человек нуждается в помощи, а другой может ему предложить эту помощь, часты в социальной жизни. Настоящая помощь может быть радостным и глубоко удовлетворяющим опытом сотрудничества, и я бы хотел разделить позитивную помощь и неприятный, разрушительный опыт, который я называю игрой в спасение

Эти роли взаимозаменяемы, как и чувства, которые их сопровождают. В случае Жертвы — это чувство беспомощности и стыда, Спасителя — вины, а Преследователя — чувство гнева. Спасение обычно не удается и ведет к Преследованию.

*Позиция Жертвы:* «Я не в порядке, Ты в порядке» (я беспомощный и безнадежный; помогите мне).

*Позиция Спасителя* дополняет позицию Жертвы: «Я в порядке, Ты не в порядке» (ты беспомощный и безнадежный, тем не менее я попытаюсь тебе помочь).

*Позиция Преследователя* совпадает с позицией Спасителя: «Я в порядке, Ты не в порядке» (ты беспомощный и безнадежный, и это твоя вина).

Иногда приятно расслабиться и позволить другим позаботиться о себе. Это вполне можно сделать на короткое время, не включаясь в игру «Спасение». Не важно, насколько слабым ты себя чувствуешь, все равно хочется услышать, что ты не полностью бессилен.

А когда тот, кто помогает нам, требует и ожидает от нас, что мы сделаем то, что можем сделать сами, это вселяет надежду и новые силы.

Отбросив роли треугольника и руководствуясь своим центром, мы приобретаем власть над своей жизнью и перестаем препятствовать в этом другим



# Равенство неравных

Индивидуализм создает у человека ощущение, что его достижения — результат исключительно его личных усилий, а неудачи — исключительно его вина. Преувеличенная значимость индивидуального вклада заставляет людей забыть о том, что они влияют друг на друга постоянно — принося как пользу, так и вред. Так как считается, что наши победы, так же как и наши достижения, есть результат исключительно индивидуальных усилий, значит, следует думать, что все вокруг стремятся к индивидуальному успеху, то есть к победе над нами.

Конкурентное поведение основано на предположении, что для удовлетворения потребностей индивида в окружающем мире не имеется достаточно ресурсов. Люди, запрограммированные на конкуренцию, оказываются не способными к сотрудничеству и равным отношениям. Конкурентное поведение, жадность и потребность создавать запасы объяснимы страхом дефицита. Пример искусственного дефицита, связанного с базовой человеческой потребностью, — экономия поглаживаний. Чувство собственной значимости в большом дефиците, поэтому людям трудно почувствовать себя умными, красивыми или здоровыми, как если бы были только одна красота, один ум и одно здоровье на всех. Но в ситуации изобилия соперничество причиняет вред как другим людям, так и самому «победителю».

- Однако не все люди разделяют конкурентный стиль жизни.
- Неравные отношения в корне отличаются от отношений между равными, которые характеризуются взаимно поддерживаемой позицией «Я в порядке, Ты в порядке».
- Никто не лучше другого; каждый человек сложен, интересен, ценен и в большом временном масштабе так же значим, как любой другой. Каждый из нас — эксперт в одной области и невежда в другой.
- Основная межличностная операция, которая вводит в обиход конкуренцию и индивидуализм, — это силовая игра. Силовая игра — это транзакция, в результате которой один человек получает от другого то, что он хочет, против воли последнего. Отношения, основанные на силовых играх, превращают жизнь человека в вечную войну, в которой не бывает победителей.
- Единственная альтернатива конкуренции, которая обеспечивает благополучие человека — это сотрудничество между равными.

# Послесловие

- ▣ Два, три или больше...
- ▣ Формирование отношений сотрудничества легче всего происходит в паре.
- ▣ Затем отношения сотрудничества можно распространить на троих, четверых или большее число людей.
- ▣ Партнерские отношения между людьми, которые не являются парой, формируются с большим трудом, так как здесь нет того единства, которое помогает справляться с трудностями паре, но и здесь они возможны.
- ▣ Чем больше людей включены в отношения, тем больше трудностей, поэтому сотрудничество между двумя людьми является неизбежным первым шагом в движении к сотрудничеству в группе людей.