

Трансактный анализ [лат. transactio — соглашение, сделка] — направление психологии, разработанное в 50-е годы американским психологом и психиатром Э. Берном, включающее: 1) структурный анализ (теория эго-состояний), 2) собственно Т. а. деятельности и общения, основанный на понятии «трансакция» как взаимодействие эго-состояний двух вступающих в общение индивидов; 3) анализ психологических «игр», 4) скриптоанализ (анализ жизненного сценария — «скрипта»). Под эго-состоянием понимается актуальный способ существования Я-субъекта. Выделяются три основных эго-состояния: «Родитель», «Ребенок» и «Взрослый».

Вступая во взаимодействие, человек всегда находится в одном из них. Эго-состояние «Родитель» обнаруживает себя в таких проявлениях, как контроль, запреты, идеальные требования, догмы, санкции, забота, могущество, содержит в себе нормы и предписания, некритически усваиваемые индивидом как в детстве, так и на протяжении всей жизни, и диктующие ему линию поведения.

Кроме того, эго-состояние «Родитель» содержит автоматизированные формы поведения, сложившиеся прижизненно, избавляющие от необходимости сознательно рассчитывать каждый шаг. Различают две основные формы проявления Родителя: «заботящийся» (советы, поддержка, опека и т.п.) и «контролирующий» (запреты, санкции и т.п.). Эго-состояние «Ребенок» содержит в себе аффективные комплексы, связанные с ранними впечатлениями и переживаниями. Различают Ребенка «естественного» («свободного») и «адаптированного». Естественному Ребенку свойственна склонность к веселью, живому движению, фантазии, импульсивности и раскованности.

Адаптированный Ребенок представлен такими разновидностями, как «бунтующий» (против Родителя), «соглашающийся» и «отчуждающийся». Эго-состояние «Взрослый» включает в себя вероятностную оценку ситуации, рациональность, компетентность, независимость.

Оно функционирует «здесь-и-теперь» и независимо от прошлого, хотя и использует информацию, заложенную в Родителе и Ребенке.

Важнейшим положением теории эго-состояний является тезис о

"переключении" или переходе активности от одного эго-состояния к другому: один и тот же индивид в разных жизненных ситуациях может проявляться то как родитель, то как взрослый, то как ребенок. Кроме того, в поведении и переживаниях индивида могут одновременно проявляться более чем одно эго-состояние. Следующее фундаментальное понятие Т. а. — "игры", трактуемые как формы поведения со скрытым мотивом, при которых один из взаимодействующих субъектов добивается психологического или иного преимущества над другим (выигрыша). Игры могут быть "хорошими", когда другой субъект не страдает от выигрыша первого, и "плохими", когда маневры и обманная стратегия первого субъекта приводят к ущемлению благополучия второго. Берн и его сотрудники типологизировали более сотни различных игр: "супружеские игры", "игры в кабинете врача", "игры преступного мира", "игры жизни" и т.д.

В основе многих игр лежат скрипты, или "скрипт-программы" жизненного пути человека, заложенные в него с раннего детства под воздействием социальных факторов и воспитания. Скрипты содержатся в эго-состоянии "Ребенок", плохо осознаются и потому делают человека психологически зависимым, несвободным. Психотерапия, разработанная Берном на основе Т. а., 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 Т. а. является достижение гармонической, сбалансированной личности через гармонические взаимоотношения между всеми эго-состояниями. Основной задачей при этом является достижение автономного "Взрослого", в первую очередь его деконтаминации, а затем интеграции с двумя другими эго-состояниями.

Характерная для ранних этапов развития Т. а. абсолютизация роли Взрослого в интеграции личности в последнее время сменилась 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 Т. а. разработан ряд вербальных методик, определяющих развитость, "энергетическую наполненность" эго-состояний и их форм.

В.А. Петровский