

ТРАНЗАКТНЫЙ АНАЛИЗ

(Резюме)

1) Определение

По определению Международной ассоциации транзактного анализа он «представляет собой теорию личности и систематическую психотерапию с целью развития и изменения личности». Основатель транзактного анализа — американский психиатр и психотерапевт Эрик Берн (1910-1970) определил его как «теорию личности и социальных взаимодействий и клинический метод психотерапии, основанный на анализе всех возможных транзакций между двумя или более людьми». Современный транзактный анализ определяют как «психотерапевтический метод, который характеризуется творческой комбинацией когнитивной и психодинамически ориентированной психотерапии, обогащенной аспектами коммуникативной терапии (обучения людей конструктивной коммуникации без недопонимания и психологических игр) и процессами гештальт-терапии» (Леонард Шлегель, 1998).

2) Сущность метода

Транзактный анализ, как комбинация когнитивной и психодинамически ориентированной психотерапии, творчески сочетает в себе методы этих направлений. Первым шагом процесса психотерапии является структурный анализ, цель которого «установить главенство связанных с реальностью эго-состояний и освободить их от засорений архаичными и чужеродными элементами» (Берн, 1961). На этом шаге, соответствующем когнитивной психотерапии, клиент вырабатывает в себе реалистичное восприятие действительности (эго-состояние Взрослого), способность пересматривать свои взгляды, чтобы быть готовым принимать решения и действовать, набирает практический опыт сохранения «Взрослой» позиции в трудных ситуациях, перед лицом проблем. С усилением эго-состояния Взрослого и передачей ему исполнительной власти над поведением – стадии, определяемой Берном как «социальный контроль» или «контроль симптомов», - цель психотерапии может быть достигнута.

Однако, в тех случаях, когда нарушения восприятия или поведения вызваны запутанными чувствами внутреннего Ребенка, тогда усиление Взрослого недостаточно. В этом случае Берн предлагал «следовать психотерапевтическому плану ортодоксального психоанализа». В транзактном анализе это соответствует сценарному анализу, объясняющему нарушения функционирования личности в настоящем как результат персональной истории человека. Концепция сценария предполагает, что происходящие события интерпретируются человеком в соответствии со сценарием, даже если это приводит к очевидному искажению реальности. Обычно человек неосознанно ищет ситуации, которые подтверждают сценарий. Кроме того, ситуации, подтверждающие сценарий, могут быть организованы самим человеком (например, с помощью манипулятивных игр). Отказ от сценария означает для человека изменение мировосприятия, что может вызвать тревогу. Однако, выход из сценария возможен в обстановке поддержки и безопасности, которую создают отношения с психотерапевтом или психотерапевтическая группа.

Психотерапевтический процесс в транзактном анализе базируется на терапевтическом контракте, соглашении психотерапевта и клиента о целях психотерапии, в рамках которого они становятся сотрудничающими партнерами. Транзактный анализ отличается особым вниманием к сознательным решениям клиента, который, в конечном счете, и принимает ответственность за то, чтобы решить продолжать ли жить по старому сценарию или выйти из него.

3) Теоретические основы

Теоретически транзактный анализ возник на основе психоаналитических концепций, постепенно развивая в себе элементы коммуникативной терапии и поведенческого подхода, а также включая теоретические аспекты клиент-центрированной, системной, телесной, гештальт-терапии, теории объектных отношений и селф-психологии. Наиболее важные теоретические разработки, сделанные в области транзактного анализа, следующие:

- теория личности, базирующаяся на модели эго-состояний Берна;
- теория социальных взаимодействий, основанная на концепции транзакций;
- концепция психологических игр;

- концепция жизненных сценариев, имеющая основу в теориях детского развития и теориях психопатологии.

Теория транзактного анализа непрерывно развивается, проявляя тенденцию к интеграции с другими модальностями психотерапии и включая современные научные разработки в области психологии, медицины, социологии и других наук.

4) Применение. Показания к применению.

Психотерапия транзактного анализа используется при лечении всех типов психологических расстройств (начиная от проблем повседневной жизни и кончая психозами). По формату психотерапия может быть индивидуальной, парной, семейной, групповой или комбинированной. Длительность психотерапии варьирует в зависимости от глубины проблемы. Развита методика как краткосрочной (например, в формате психотерапевтических марафонов), так и долговременной регулярной работы. Спектр применяемых методов определяется как содержанием контрактов с клиентами о желаемых изменениях, так и принадлежностью психотерапевта к одной из школ транзактного анализа, среди которых наиболее известны: классическая школа, основанная на работах Берна, школа перерешения Гулдингов, школа катексиса Шиффов и интегративная психотерапия Эрскина. Психотерапия транзактного анализа применяется как в клинических условиях, так и в немедицинской форме частнопрактикующими психологами и другими специалистами. Разработаны также различные формы самотерапии.

Одной из немедицинских форм применения транзактного анализа является консультирование, направленное на решение проблемных ситуаций «здесь и теперь». Консультирование является краткосрочной формой работы, и сфера его применения весьма широка, особенно для решения проблем, связанных с межличностным взаимодействием. Образовательный транзактный анализ выполняет как профилактическую, так и восстановительную функцию. Здесь цель состоит не в том, чтобы лечить патологию, а в том, чтобы увеличить ресурсы личности, поддержать людей в развитии их собственных усилий к психологическому здоровью и росту. Клиентом транзактного анализа может быть не отдельный человек, а организация. В этом случае применение транзактного анализа направлено на понимание процессов в организациях, развитие стратегии достижения целей организаций и построение функциональных отношений сотрудников.

Трудно сказать о каких-либо противопоказаниях к применению транзактного анализа. Можно лишь отметить, что психотерапия будет затруднена с клиентами, не желающими сотрудничать с психотерапевтом, с клиентами, не имеющими ясного контакта с реальностью, и с клиентами, не способными вербализовать свои чувства и мысли.

5) Практические результаты.

Эрик Берн видел результатом транзактного анализа - достижение автономии личности, которое выражается в раскрытии или восстановлении способностей человека к осознанию, спонтанности и интимности. Это означает полный разрыв с теми частями сценария жизни, написанного в детстве, которые ограничивают возможности личности. При этом психотерапевтический процесс происходит по стадиям, определяемым терапевтическим контрактом - соглашением психотерапевта и клиента о целях психотерапии, выполнение которого является практическим критерием ее успешности. Берн отмечал важность стадии «социального контроля», когда клиент, используя способности осознания действительности и принятия решений («Взрослого»), может эффективно действовать для решения своих проблем, даже если он не чувствует себя свободным от них.

Практические примеры успешного применения психотерапии транзактного анализа разнообразны. Они подробно описаны в литературе – от поддержки в решении повседневных проблем, вплоть до полного излечения некоторых случаев шизофрении.

*Гусаковский Владимир Евгеньевич,
сертифицированный транзактный аналитик и
тренер Европейской ассоциации транзактного
анализа, психотерапевт Европейского регистра,
канд. физ.-мат. наук*