

---

---

## ТРАНЗАКТНЫЙ АНАЛИЗ КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ПСИХОТЕРАПИИ

А. З. Нургазина, С. Н. Молчанов, Б. А. Азанова

г. Павлодар

Психотерапия, как метод лечения, является неотъемлемой частью медицины. «Психотерапия – это комплексное лечебное воздействие на психику больного, а через неё - на весь организм, с целью устранения болезненных симптомов и изменения отношения к себе, своему состоянию и окружающей среде» (Кочюнас Р., 1999).

Психотерапия определяется как целенаправленная, вербальная или невербальная коммуникация с больным для воздействия на его болезненное соматическое и психическое состояние. Она планируется в рамках теории болезни и лечения и проводится как обучающий и корректирующий метод. Психотерапия является методом коммуникации, позволяющим изменять миры внутренних символов человека.

В настоящее время психотерапия представляет собой сочетание и взаимодействие различных психологических, медицинских, антропологических, социально - экономических, экологических, культурных, педагогических, философских подходов и установок чрезвычайно широкого спектра их применения. Создателем транзактного анализа (далее по тексту - ТА) - метода психотерапии является американский психиатр Эрик Берн (E. Berne, 1961), который по образованию был психоаналитиком фрейдистского толка и психиатром. Э. Берн обнаружил, что при использовании ТА в ходе терапии он добивался существенных изменений в жизни своих клиентов. По мере того, как развивалась его собственная теория личности, Берн отделялся от психоанализа и, в конце концов, полностью посвятил себя теории и практике ТА (Dussay, 1986).

Согласно его концепции, человек запрограммирован «ранними решениями» в отношении жизненной позиции. Он проживает свою жизнь по «сценарию», написанному при активном участии его близких, прежде всего - родителей, принимает решения в настоящем, основанные на стереотипах, которые когда-то были необходимы для его психологического выживания, но теперь, чаще всего, бесполезны. Основная цель психотерапевтического процесса - реконструкция личности на основе пересмотра жизненных позиций, осознания непродуктивных стереотипов поведения, мешающих принятию адекватных настоящему моменту решений, формирование новой системы ценностей, исходя из собственных потребностей и возможностей.

Э. Берн говорил, что он сформулировал большинство понятий ТА, уделяя внимание тому, что говорят его клиенты. Он стал замечать, что существует образ «Я», который соотносится с детскими переживаниями его пациентов. Он сделал вывод, что это эго-состояние Ребенка, которое отли-

чается от эго - состояния взрослого человека. Позднее он заявил, что существует два эго - состояния, характерных для взрослых людей: одно копирует наших родителей, и это эго-состояние он назвал Родителем; а другое представляет собой рациональную часть личности, и это эго-состояние получило имя Взрослого.

Важным вкладом в теорию транзактного анализа Э. Берна является его гипотеза о том, как дети формируют личный план жизни, который является не чем иным, как стратегией физического и психического выживания. Он считал, что люди формируются в первые годы жизни под воздействием сценария, который остается на всю последующую жизнь.

Современные практики ТА продвигаются в самых различных направлениях и модифицируют многие базовые понятия, сформулированные Берном, поэтому чрезвычайно трудно говорить о единой практике, адекватной всему, что делается в этом направлении.

Транзактный анализ (ТА) — это и теория личности, и организованная система интеракционной терапии. Он основан на предположении о том, что мы принимаем решения, основываясь на предпосылках прошлого, - предпосылках, которые когда-то были необходимы нам для удовлетворения потребности в выживании, но со временем потеряли свою ценность. Транзактный анализ подчеркивает когнитивные, рациональные и поведенческие аспекты терапевтического процесса. Внутри транзактного анализа выделяют три школы: классическую, перевоспитания и изменения решения (redecisional) - и две неофициальные школы, которые можно назвать «самовоспитание» и «коррективное воспитание». Школа изменения решения достаточно известна, и именно она будет рассматриваться в этой статье. Целью транзактного анализа является автономия, которую определяют как осознание, спонтанность и способность к близости. При достижении автономии человек обретает способность принимать новые решения. Терапия придает человеку сил и изменяет течение его жизни. Участники ТА - групп обучаются тому, как распознавать три эго-состояния личности: Родитель, Взрослый и Ребенок, в которых они функционируют. Они также узнают о том, как их нынешнее поведение подпадает под влияние правил и регуляторов, которые они восприняли в детстве, и каким способом можно определить «жизненный сценарий», который определяет их действия. В конечном счете, они приходят к пониманию того, что на данном этапе жизни они могут изменить принятое когда-то в детстве решение и таким образом направить жизнь в новое русло.

---

---

Транзактивный анализ включает в себя:

- 1) структурный анализ - анализ структуры личности;
- 2) анализ транзакций - вербальных и невербальных взаимодействий между людьми;
- 3) анализ психологических игр - скрытых транзакций, приводящих к желаемому исходу (выигрышу);
- 4) анализ сценария (скрипт-анализ) - индивидуального жизненного сценария, которому человек невольно следует.

Структура личности характеризуется наличием трех состояний Я: Родитель (Экстеропсихе), Ребенок (Археопсихе), Взрослый (Неопсихе). Подчеркивается, что Я - состояния - это не роли, исполняемые людьми, а феноменологические реальности, поведенческие стереотипы, провоцируемые актуальной ситуацией.

Родитель - это информация, полученная в детстве от родителей и других авторитетных лиц, это наставления, поучения, правила поведения, социальные нормы, запреты - информация из категории, как нужно и как нельзя вести себя в той или иной ситуации.

Ребенок - это эмотивное начало в человеке, которое может проявляться в двух видах. Естественный Ребенок включает в себя все импульсы, присутствующие ребенку: доверчивость, нежность, непосредственность, любопытство, творческую увлеченность, изобретательность. Благодаря этим чертам Естественный Ребенок приобретает большую ценность, независимо от возраста человека: он придает человеку обаяние и теплоту.

Взрослое Я - состояние - это способность индивида объективно оценивать действительность по информации, полученной в результате собственного опыта и на основе этого принимать независимые, адекватные ситуации решения.

При взаимодействиях (транзакциях) людей могут включаться различные Я - состояния. Различают дополнительные, перекрестные и скрытые транзакции. Дополнительными называются транзакции, соответствующие ожиданиям контактирующих людей и отвечающие здоровым человеческим отношениям. Такие взаимодействия не конфликтногенны и могут продолжаться неограниченное время. Конфликтногенной способностью обладают перекрестные транзакции. В этих случаях на стимул дается неожиданная реакция, активизируется неподходящее Я - состояние.

Скрытые транзакции отличаются от предыдущих тем, что включают более двух Я - состояний, так как сообщение в них маскируется под социально приемлемым стимулом, но ответная реакция ожидается со стороны эффекта скрытого сообщения, что и составляет суть психологических игр. Когда продавец машин, улыбаясь, говорит своему клиенту: «Это наша самая великолепная спортивная модель, но она, наверное, слишком дорога для Вас», то его слова

могут быть восприняты как Взрослым, так и Ребенком клиента. Когда их слышит Взрослый, ответ может быть таким: «Да, вы правы, учитывая то, сколько я получаю». В то же время Ребенок может ответить: «Я беру её - это как раз то, что я хочу». Наиболее тонкие обманные ходы строятся с учетом человеческой потребности в признании.

Психологическая игра представляет собой серию следующих друг за другом дополнительных скрытых транзакций с четко определенным и предсказуемым исходом. Это набор транзакций со скрытой мотивацией, серия ходов, содержащих ловушку, подвох. В качестве выигрыша выступает какое-либо определенное эмоциональное состояние, к которому игрок бессознательно стремится. Это далеко не всегда позитивное чувство, удовольствие или радость - чаще это неприятные ощущения, которые для игрока являются «любимыми» и которые он «коллекционирует». Например, в игре «Ударь меня» один из участников пытается вызвать у своего партнера неуважительную к себе реакцию. В книге Э. Берна «Игры, в которые играют люди» описываются десятки игр. Их исполняют из Родительского Я - состояния, когда повторяют игру родителей; из Взрослого Я - состояния, когда они сознательно рассчитаны; из Детского Я - состояния, когда они основаны на ранних переживаниях, решениях и психологических позициях, которые ребенок занял в отношении себя и других в детстве.

Понятие психологической позиции является одним из основных. Известным пропагандистом его стал психиатр Харрис благодаря своей книге «Я о'кей - ты о'кей». Название книги выражает позицию, которой человек должен добиться в процессе транзактивной терапии. Харрис различает 4, а Инглиш - 5 основных позиций.

Психологические позиции возникают не только в отношении себя и других, но и в отношении другого пола. Приняв психологическую позицию, личность старается укрепить ее, чтобы стабилизировать самооценку и сохранить свое восприятие окружающего мира. Психологическая позиция становится жизненной позицией, исходя из которой играют в игры и осуществляют жизненный сценарий. Например, женщина, которую в детстве третировал отец - алкоголик, принимает 2 позиции: «Я ничего не стою» (Я - не о'кей) и «Мужчины - это животные, которые будут обижать меня» (Мужчины - не о'кей). Исходя из этого, она выбирает людей, которые играют определенные роли, соответствующие её жизненному сценарию. Так, она выходит замуж за «животное», к тому же алкоголика. В дополнение к этому, на людях она играет в игру «Насильник»: привлекая мужчину беседой, пытается его соблазнить; если же он не поддается на это, она с возмущением отвергает его, еще раз убеждаясь, что «мужчины - это животные, которые хотят обидеть» её (коллекционирование «любимых чувств»).

Сценарий - это жизненный план, напоминающий спектакль, который личность вынуждена играть. Он зависит от позиций, принятых в детстве, и записывается в детское Я - состояние через транзакции, происходящие между родителями и ребенком. Игры, в которые играют люди, являются частью сценария. Осознав свои позиции и игры, личность может понять свой жизненный сценарий. Основной целью транзактного анализа является разбор жизненного сценария. По Э. Берну, почти вся человеческая деятельность запрограммирована жизненным сценарием, начинающимся в раннем детстве. Первоначально сценарий пишется невербально (позиции, принимаемые в детстве - «я о'кей», «я не о'кей», - записываются невербально), затем дети получают от родителей вербальные сценарные сообщения, которые могут относиться к общему жизненному плану («Ты станешь знаменитым», «Ты неудачник, ты никогда ничего не достигнешь»), а могут касаться различных сторон жизни человека: ребенку предписывается профессиональный сценарий («ты настоящий артист»), сценарий относительно своего пола и женитьбы - замужества («Ты такой хилый, ты никогда не станешь настоящим мужчиной», «Не рассчитывай со своими данными выйти замуж»), относительно образования, религии, спорта, увлечений и т. п. При этом родительские сценарные сообщения могут быть конструктивными, деструктивными (в крайних случаях - ведущими к самоубийству) и непродуктивными.

Транзактный анализ - это интеракционная психотерапия, которая проводится в групповой форме. Пациентов обучают основным понятиям, пониманию механизмов поведения и их расстройств. Психотерапевт и пациенты пользуются при этом доской и мелом. Целью работы является осознание членами группы того, в пределах какого Я - состояния они обычно функционируют (структурный анализ). Развивая это осознание, пациенты исследуют раннее программирование, послания (сообщения), которые они получали от родителей, и свои ранние решения в отношении собственного достоинства («Я о'кей», «Я не о'кей») и жизненной позиции.

Главная цель терапии, по Р. и М. Маклюр - Голдинг, состоит в пересмотре ранних решений. Авторы отвергают представление Э. Берна о том, что мы пассивно следуем сценарию и являемся жертвами раннего обусловливания, и полагают, что решения принимаются нами в ответ на реальные и воображаемые родительские послания, и, таким образом, мы сами изначально создаем свой сценарий. Если было принято раннее решение, то с помощью различных психотерапевтических приемов члены группы могут заново пережить сцены раннего детства, оживить ситуации, в которых они приняли определенное пораженческое решение относительно себя и своей жизни, и, в конце концов, могут принять новое решение на интеллектуальном и эмоциональ-

ном уровне. Указанными авторами развит модифицированный вариант транзактного анализа, сочетающий свои принципы и приемы с гештальт - терапией, психодрамой и модификацией поведения.

Транзактный анализ (ТА) обеспечивает интерактивный и контрактный подход к группе. Он интерактивен, потому что акцент делается на динамике транзакций между людьми, это контрактный подход, потому что у членов группы развивают ясное представление о том, что они хотят изменить и что нужно сделать, чтобы добиться этих изменений. Члены группы заявляют о своих целях и о том, какими они станут, когда контракт будет выполнен (есть чем они будут отличаться от себя в настоящем). Контракт позволяет установить более ясные отношения между клиентом и консультантом, а также демонстрирует, что ответственность за изменения разделена между групповым консультантом и членом группы.

В основе групповой практики ТА лежит предположение о том, что осознание - это первый шаг к изменению способа мышления, изменению чувств и поведения. На ранних стадиях развития группы техники направлены на то, чтобы достичь нового уровня осознания проблем и тех моментов, которые позволяют клиенту изменить свою жизнь.

Еще одно базовое предположение ТА заключается в том, что каждый из нас отвечает за то, что мы делаем, за наш способ мышления и чувствования. Другие люди не заставляют нас чувствовать себя так или иначе: скорее мы реагируем на ситуацию в соответствии со сделанным нами выбором (R. Goulding, 1987).

В терминах ТА, как теории личности, существуют три прагматических абсолюта:

- каждый из нас когда-то был ребенком, а значит, имел детство;
- у нас были родители или те, кто их заменял, и рядом с ними мы иногда чувствовали себя беспомощными, но все научились выживать;
- неважно, насколько нам плохо, мы все же обладаем способностью мыслить.

Практика транзактного анализа идеально подходит для группы. Э. Берн был убежден, что групповая терапия добывает информацию о жизненном плане клиента намного быстрее и эффективнее, чем индивидуальная терапия. Терапия изменения решения, введенная Голдингами, проводится в групповом контексте, благодаря чему люди могут восстановить свой жизненный сценарий, оживив ранние воспоминания и взаимодействуя с другими членами группы. С точки зрения стратегии изменения решений групповая терапия — это работа с выбором. Люди изменяются намного быстрее, чем в условиях индивидуальной терапии, и группа вносит в терапию человечность (R. Goulding, 1987).

Существует множество способов понимания себя через анализ транзакций внутри группы. Так же как и гештальтгруппа, которая функционирует в

режиме «здесь - и – сейчас», ТА - группы переносят проблемы прошлого в настоящее. Члены группы организуют действие, в ходе которого представляют как членов своей семьи, так и соответствующие обстоятельства. Поскольку взаимодействие происходит внутри ТА - группы, члены группы получают легкий доступ к содержанию сценария. Определив ранние решения и поняв, насколько ценны они были в тот момент, когда их принимали, членам группы предлагают посмотреть, что решение дает им в нынешних обстоятельствах. Новое решение — это решение, которое обладает силой в настоящем. Для Роберта Голдинга обоснование групповой работы заключается в том, что группа обеспечивает реальные жизненные переживания, которые могут быть вынесены за пределы группы - в семью, к друзьям и обществу.

Как уже отмечалось, люди действуют в трех эго - состояниях, которые охватывают важнейшие стороны любой личности: Родитель, Взрослый и Ребенок (Ро - Вз - Ре). Эго - состояние представлено конкретным набором мыслей, чувств и поступков, посредством которых определенная часть нашей личности проявляет себя во внешнем мире (Stewart & Jones, 1987). Эти эго - состояния являются основополагающими для ТА - терапии (Dusay, 1986). Согласно ТА, люди постоянно переходят из одного состояния в другое и их поведение в любой момент времени связано с одним из эго - состояний.

Эго - состояние Родителя содержит в себе ценности, убеждения и поведенческие проявления, перенятые от значимых, авторитетных фигур, главным образом, от наших родителей. Внешне это эго - состояние выражается в критическом или заботливом поведении по отношению к другим. Внутренне оно выражается как старые родительские сообщения и наказания, которые продолжают влиять на внутреннего Ребенка. Когда мы находимся в эго - состоянии Родителя, мы реагируем на ситуацию так, как, по нашему мнению, на неё реагировали бы наши родители, или действуем по отношению к другим так же, как наши родители в схожей ситуации действовали по отношению к нам. Родитель содержит в себе всяческие «должен» и другие правила жизни. Когда мы находимся в этом эго - состоянии, мы действуем так же, как поступали наши родители или другие значимые люди из нашего прошлого, из нашего детства. Мы можем использовать некоторые фразы, характерные для них, их жесты, позы, голос и ту манеру в целом, которая может быть своеобразным двойником того, что мы воспринимали со стороны родителей. Когда эго - состояние Родителя в нас позитивно, мы ведем себя как Заботливый Родитель, а если оно негативно, то мы превращаемся в Критичного Родителя.

Эго - состояние Взрослого - это объективная и в чем-то подобная компьютеру часть нашей личности, которая функционирует так же, как процессор.

Он (Взрослый) оценивает возможности и принимает решение на основе доступных ему данных, показывая нам, что мы должны уяснить. Это состояние не является ни эмоциональным, ни осуждающим, оно просто работает с фактами и внешней реальностью. Взрослый ориентирован на реальность настоящего, он занимается объективным сбором информации и не имеет отношения к хронологическому возрасту. Взрослый часто занят ведением переговоров, чтобы одновременно реализовать желания Ребенка и требования Родителя.

Эго - состояние Ребенка - это наиболее естественная часть нашей личности. Это та часть, которую мы используем для установления долгосрочных отношений. Ребенок состоит из чувств, импульсов и спонтанных действий, а также воспоминаний о ранних переживаниях. Естественный Ребенок - это спонтанное, импульсивное, открытое, живое и экспрессивное, нередко очаровательное, но совершенно невоспитанное существо внутри нас, в то время как Адаптированный Ребенок - это та часть нашей личности, которая полностью социально приемлема или чрезмерно адаптирована в стремлении достичь принятия или получить одобрение.

В ТА - группах участников, в первую очередь - обучают умению определять, в каком из трех эго - состояний они действуют в данный момент. Это необходимо для того, чтобы мы научились сознательно решать, какое состояние является наиболее подходящим или необходимым в тех или иных условиях. Например, член группы, который обычно взаимодействует с другими в стиле Критичного Родителя, но хочет изменить этот стиль на более мягкий и толерантный, должен сначала осознать, что он находится в привычном эго - состоянии, понять, какое оно, и лишь затем предпринимать шаги для изменения.

Э. Берн выделил три типа психологического голодания, которые может испытывать человек: структурный голод, сенсорный голод и голод признания. Мы все нуждаемся в том, чтобы нас стимулировали физически, социально и интеллектуально. По мере того как мы растем и развиваемся, мы нуждаемся в осознании того, кто мы и что мы делаем. Эта потребность в стимуляции и осознании прямо связана с «поглаживаниями». Поглаживание - это любое действие признания или источник стимуляции. Структурный голод, испытываемый нами, позволяет нам регулярно получать поглаживания из предсказуемых источников.

Базовое предположение ТА - подхода заключается в том, что человек для формирования базового доверия к миру и основы для любви к себе нуждается в получении как физических, так и психологических «поглаживаний». Существует достаточно доказательств того, что отсутствие физического контакта может замедлить развитие младенца, а в крайних случаях даже привести к смерти. Психологические

поглаживания - это вербальные и невербальные сигналы принятия и понимания, которые также необходимы человеку для поддержания ощущения своей ценности.

Поглаживания можно разделить на вербальные и невербальные, безусловные (бытие) и условные (делание), позитивные или негативные. Позитивные поглаживания выражают тепло, привлекательность или принятие, вербально или посредством взгляда, улыбки, прикосновения или жеста, и они необходимы для развития психологического здоровья людей. Негативные поглаживания могут быть полезными, поскольку четко очерчивают ограничения, вводимые в отношения:

«Мне не нравится, когда ты без спросу используешь мой компьютер». Негативные поглаживания - это средство предоставления обратной связи о поведении других людей. Иногда они особенно ярко выражаются в попытках защитить ребенка: «Стой здесь! И не смей переходить улицу, пока я не возьму тебя за руку». Интересно то, что негативные поглаживания рассматриваются как нечто, вообще не несущее в себе поглаживаний, и поэтому игнорируются. Мы все знакомы с ситуациями, когда поведение ребенка вызвало негативные поглаживания со стороны родителей. И все же эти реакции чаще всего игнорируются или отклоняются.

Штейнер (Steiner, 1974) описывает поглаживания, как обмен. Их можно предложить или принять, взять или отвергнуть и даже прямо или косвенно потребовать. Членам ТА - групп объясняют, как они живут в условиях «экономии поглаживаний», демонстрируя, пять ограничивающих правил, касающихся поглаживаний:

- не просите поглаживаний, когда вы нуждаетесь в них;
- не принимайте поглаживания, когда вы хотите этого (или вам их предлагают);
- не отвергайте (негативные) поглаживания, когда вы не хотите их;
- не давайте поглаживаний сами себе.

Когда члены группы понимают, как этот обмен влияет на их поведение, они могут выбрать тот способ обмена, который им нравится.

Работа Голдингов по изменению ранних решений основана на ТА - понятии запрета и раннего решения (M. Goulding, 1987, p. 288). Когда родитель доволен поведением ребенка, сообщения, которые он ему посылает, чаще всего принимают *форму разрешения*. Когда родители возмущены поведением ребенка, то сообщения принимают форму запретов, которые родители обращают к эго - состоянию ребенка. Подобные сообщения, выражающие фрустрацию, разочарование и тревогу, представляют собой различные «нет» и «нельзя», на основе которых ребенок учится жить. В соответствии с собственной патологией родители дают ребенку такие запреты, как: «Нельзя», «Нельзя быть», «Нельзя при-

ближаться», «Нельзя отделяться от меня», «Нельзя быть сексуальным», «Нельзя желать», «Нельзя нуждаться», «Нельзя думать», «Нельзя чувствовать», «Не расти», «Не будь ребенком», «Не преуспевай», «Не будь собой», «Не будь нормальным», «Не будь хорошим», «Не принадлежи никому и ничему» (M. Goulding, 1987; M. Colliding & R. Goulding, 1979). Эти сообщения по большей части посылаются невербально и на психологическом уровне, где-то в период от рождения и до 7 лет.

Мэри Голдинг (M. Goulding, 1987) утверждает, что ребенок решает: либо он принимает послание родителей, либо сопротивляется. Если он принимает их, он должен решить, как он их примет. Те решения, которые дети принимают относительно запретов, становятся основой для формирования структуры их характера.

Когда родители видят, что их сыновья или дочери не успешны или не нравятся себе, они пытаются изменить эффект предыдущих сообщений с помощью контрзапретов. Эти сообщения идут от эго-состояния Родителя и преподносятся на социальном уровне. Они передают всяческие «должен», составляющие родительские ожидания. Вот лишь некоторые примеры контрзапретов: «Будь жестким», «Будь совершенным», «Работай над своим потенциалом», «Делай то, что от тебя ожидаю», «Торопись», «Старайся», «Сделай мне приятно», «Будь осторожен», «Будь вежлив». Проблема контрзапретов заключается в том, что неважно, насколько сильно мы стараемся удовлетворять требованиям контрзапретов, потому что мы всегда чувствуем, что этого недостаточно. И этот феномен великолепно отражает следующее правило: запреты, высказываемые на психологическом уровне, более сильны, чем те, которые даны нам на социальном.

В ТА - группах члены групп исследуют «должен», «не должен» и «нельзя», на основе которых они учились жить. Первым шагом в освобождении от поведения, диктуемого иррациональными и, как правило, некритично принятыми сообщениями родителей, является осознание тех запретов и контрзапретов, которые были восприняты в детстве. Если участник группы хотя бы раз определит и осознает эти интериоризированные «должен», «не должен» и «нельзя», он сможет критически переоценить их и решить, хочет ли он продолжать жить, руководствуясь ими.

Как уже отмечалось ранее, транзактный анализ подчеркивает в нас когнитивные, поведенческие и эмоциональные аспекты, особенно нашу способность осознавать решения, которые управляют нашим поведением, и способность принимать новые решения, которые могут изменить течение нашей жизни в лучшую сторону.

Групповая работа, связанная с принятием новых решений, зачастую требует от членов группы возвращения к тем сценам детства, когда они приня-

ли ограничивающее их решение. Групповой консультант может способствовать этому процессу, используя различные вопросы: «На сколько лет вы себя ощущаете?», «Напоминает ли вам то, что вы сейчас говорили, что-нибудь из вашего детства?», «Какие картины проплывают в вашем сознании в этот момент?», «Можете ли вы озвучить то, что заставило вас нахмуриться? Что вы чувствуете? Какие сцены приходят вам на ум, когда вы хмуритесь?». Мэри Голдинг (M. Goulding, 1987) говорила, что существует множество способов, которые помогают клиенту вернуться в некоторый критический момент своего прошлого. «Клиент однажды заново переживает какую-либо сцену, — добавляет она. — И потом прокручивает ее в воображении несколько по-другому, что позволяет ему принять новое решение» (M. Goulding, 1987). После того, как члены группы получают опыт изменения решений после восстановления в сознании сцен прошлого, они организуют эксперимент, чтобы попрактиковаться в новом поведении и затем перенести свое решение за пределы группы.

Групповая ситуация обеспечивает идеальную среду для осознания тех способов, с помощью которых выбирается стратегия игр, позволяющих избежать искренних контактов с другими и выбирать такие формы мышления, поведения и чувствования,

которые приводят к поражению. Члены группы могут узнать о своих собственных играх, наблюдая за поведением других людей в группе, и проанализировать, как их реакция на группу связана с привычными способами реагирования на жизненные ситуации в раннем детстве. Члены группы могут начать с использования игр, в которые они играют в группе, для понимания того, что, несмотря на иллюзию близости, которую дает игра, её реальным эффектом становится увеличение дистанции между людьми. Позднее, по мере того как члены группы осознают более тонкие аспекты игры, они начнут осознавать, что игра предохраняет от сближения с людьми. Если член группы решит, что он хочет быть ближе к людям, он должен отказаться от игр.

В конечном счете, люди обучаются видеть связь между играми, в которые они играли детьми, с теми, в которые они играют сейчас, например, как они пытались привлечь к себе внимание в прошлом и как они сейчас играют в игры, позволяющие им получить поглаживания. Целью группового процесса в транзактном анализе является предоставление шанса возможности отказаться от игр и реагировать честно, не ожидая скрытого вознаграждения, что может привести к открытию способов изменения негативных поглаживаний и обучению тому, как давать и получать позитивные поглаживания.

#### **Литература:**

1. Берн Э. *Групповая психотерапия*. — М.: Академический Проект, 2000. — 464 с.
2. Берн Э. *Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры*. — М.: Прогресс, 1988. — 400 с.
3. Гулдинг М. М., Гулдинг Р. Л. *Психотерапия нового решения*. — М.: Независимая фирма «Класс», 1997. — 288 с.
4. Макаров В. В. *Психотерапия нового века*. — М.: Академический Проект, 2001. — 496 с.
5. Милушева Г. А., Найденова Н. П. *О роли микросоциальных факторов в возникновении девиантного поведения у подростков с ранними формами злоупотребления токсикоманическими веществами и алкоголем // Вопр. наркологии*. — 1992. — № 3-4. — С. 138-143.
6. Стюарт Я., Джойнс В. *Современный транзактный анализ*. — СПб: Социально-психологический центр, 1996. — 330 с.