

18+

Гия Цховребадзе

---

**Большая  
Энциклопедия  
Транзактного  
Анализа**

*Все концепции ТА, часть первая*

**Гия Цховребадзе**  
**Большая энциклопедия**  
**транзактного анализа. Все**  
**концепции ТА, часть первая**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72768349](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72768349)*

*ISBN 9785006848634*

**Аннотация**

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** В Большой энциклопедии транзактного анализа, состоящей из четырех частей, впервые в русскоязычной литературе рассмотрены практически все основные концепции ТА – от базовых до современных, включая 7 жизненных позиций, 12 школ ТА, лечебные планы, работу с телом, сновидениями, потерями, фобиями, прокрастинацией, перфекционизмом, самооценкой, стыдом, виной, обидой, и многое другое. Книга, содержащая первую часть энциклопедии, посвящена основам ТА как для начинающих, так и для опытных специалистов.

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ К ЭНЦИКЛОПЕДИИ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛИЗА БЛАГОДАРНОСТИ	9 20
ВВЕДЕНИЕ К ЭНЦИКЛОПЕДИИ: ВАШ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО МИРУ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛИЗА	24
Часть 1. Как научиться правильно понимать себя, перестать обесценивать и не играть в чужие игры	34
ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОЙ ЧАСТИ Энциклопедии	34
ВВЕДЕНИЕ к Части 1 Энциклопедии	39
ПОЧЕМУ ТРАНЗАКТНЫЙ АНАЛИЗ – НАХОДКА ДЛЯ КАЖДОГО?	40
ЧТО КОНКРЕТНО ДАЕТ ТРАНЗАКТНЫЙ АНАЛИЗ ЛЮДЯМ РАЗНЫХ ПРОФЕССИЙ – ПСИХОЛОГАМ, КОУЧАМ, МЕНЕДЖЕРАМ, ЛИДЕРАМ, ПРОСТЫМ ЛЮДЯМ И ВАМ ЛИЧНО?	43
ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА И КАК ЕЙ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ?	45
ГЛАВА 1. Язык ТА – Ключ к Пониманию	55

себя и других. Введение в Эго-состояния	
1.1. Знакомое Чувство Разных «Я»: Почему Мы Такие Непостоянные?	57
1.2. Что Такое Эго-состояние? Записи Нашего Опыта	60
1.3. Философские Камни ТА: ОКейность как Фундамент	63
1.4. Структурная Модель Эго-состояний (Первого Порядка): Три «Я» Внутри Нас (Р-В-Д)	70
1.5. Функциональная Модель Эго-состояний: Как Мы Действуем «Здесь и Сейчас» (КР, ЗР, В, ЕД, АД)	78
1.5.1. Контролирующий Родитель (КР): Хранитель Правил и Границ	83
1.5.2. Заботливый Родитель (ЗР): Источник Поддержки и Опек	88
1.5.3. Взрослый (В): Объективный Аналитик Реальности	94
1.5.4. Естественное Дитя (ЕД): Спонтанность, Творчество и Чувства	98
1.5.5. Адаптивное Дитя (АД): Стратегии Выживания из Детства	103
1.6. Структура vs Функция: Уточняем Важные Различия	112
1.7. Диагностика Эго-состояний: Учимся	119

Распознавать «Кто Говорит?»	
1.8. Катексис и Энергия Эго-состояний: Как Загораются «Лампочки» Личности	139
1.9. Эгограмма Дюссея: Ваш Личный Профиль Эго-состояний	147
1.10. Практика, Практика и Еще Раз Практика: Применение Модели Эго- состояний	160
1.11. Эго-состояния: Глубокий Разбор Концепции	174
1.12. Практикум Главы 1: Знакомимся со Своими Эго-состояниями	184
1.13. Интегрированный Взрослый и Интегрирующий Взрослый: Эволюция Ключевой Концепции ТА, или Почему Взрослый – это не просто компьютер?	193
1.13.1. Первоначальный Замысел Берна: «Интегрированный Взрослый» как Идеал	195
1.13.2. Парадигмальный Сдвиг: Появление Концепции «Интегрирующего Взрослого»	202
1.13.3. Расширение Горизонтов: Вклад Ведущих Теоретиков в Развитие Концепции	207
1.13.4. Интегрирующий Взрослый в Действии: Наглядное Сравнение	215
1.13.5. Заключение: От Внутренней	219

Структуры к Внешнему Проявлению	
1.14. Модель Функциональной Беглости (Functional Fluency Model): Интегрирующий Взрослый в Поведении	222
1.14.1. От Эго-состояний к Поведенческим Проявлениям	222
1.14.2. Еще раз про Интегрирующего Взрослого: Дирижер Внутреннего Мира	229
1.15. Культуральный Родитель: Голос Культуры Внутри Нас	233
1.16. Раздел Мини-Глоссарий Главы 1	237
1.17. Резюме Главы	241
ГЛАВА 2. Как Мы Общаемся и Взаимодействуем? Транзакции в Жизни, на работе, в терапии и Коучинге	245
2.1. Общение – Танец Эго-состояний: Введение в Транзакции	246
2.2. Диаграммы Транзакций: Визуализация Общения	249
2.3. Параллельные (Дополнительные) Транзакции: Плавное Течение Разговора	252
2.4. Пересекающиеся Транзакции: Обрыв, Конфликт или Смена Курса	262
2.5. Скрытые Транзакции: Говорим Одно, Подразумеваем Другое	275
2.6. Три Золотых Правила Коммуникации	291

Эрика Берна: Итоги Анализа Транзакций	
2.7. Практика Анализа Транзакций: Как «Читать» Разговоры?	295
2.8. Транзакции в Коучинге: Создание Пространства для Роста	307
2.9. Культуральный Контекст Транзакций: Универсальное и Уникальное в Обществе	321
2.10. Дополнительные Аспекты для Углубленного Изучения	328
2.11. Транзакции: Глубокий Разбор Концепции	334
2.12. Глубокое Погружение: Психологический Уровень как Ключ к Мастерству в Обществе	343
2.12.1. Конгруэнтность: Гармония Слов и Дела	346
2.12.2. Угловые Транзакции: Три Вектора Влияния	360
2.12.3. Восемь операций Берна и Их Использование Сегодня	378
Конец ознакомительного фрагмента.	380

**Большая энциклопедия  
транзактного анализа  
Все концепции ТА,  
часть первая**

**Гия Цховребадзе**

© Гия Цховребадзе, 2025

ISBN 978-5-0068-4863-4 (т. 1)

ISBN 978-5-0068-5518-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ПРЕДИСЛОВИЕ К ЭНЦИКЛОПЕДИИ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛИЗА

Дорогой читатель,

Я рад приветствовать вас на страницах этой Энциклопедии, главной целью которой было дать вам в руки понятный, глубокий и, что самое важное, практически применимый инструмент для работы с собой и для помощи другим. **Транзактный Анализ** – это невероятно мощная система, гармонично и структурировано объединяющая более **15 (!) ключевых основополагающих психологических концепций и теорий**, и я постарался сделать ее доступной и полезной для вас. При этом, впервые для русскоязычных книг по ТА на пост-совестком пространстве будут также рассмотрены концепции как классиков, так и ведущих современных мировых мастеров Транзактного Анализа:

- эволюция от Интегрированного Взрослого до Интегрирующего Взрослого,
- понятие Культурального Родителя;
- модель Функциональной Беглости;
- восемь операций Берна и провокация, как девятая терапевтическая операция;

– четвертая психологическая потребность (голод) человека – голод по контролю, пятая – фундаментальная потребность – голод по привязанности, шесть видов голода по Берну и еще один;

– экзистенциальные жизненные позиции ТА, трехсторонняя социальная модель (я/ты/они) и групповая модель (мы/они);

– расширенная модель Жизненных позиций;

– модель ОК-ОК коммуникации;

– глубинные корни драмы в Драматическом Треугольнике и сознание Жертвы;

– семиугольник жизненного сценария;

– шестой драйвер «Бери!»;

– концепция Социальных Ролей;

– Колесо Разрешений;

– Перенос и Контрперенос в ТА;

– телесный процесс – ТА в работе с телом;

– подход ТА в работе с гореванием и утратами, с фобиями, и многое другое;

– а также авторские наработки, в том числе, такие, как жизненные позиции ТА и цикл Контакта Гештальт-терапии, обесценивание/игнорирование и стадии Кюблер-Росс, симбиоз и теория Привязанности, ТА и типология МакВильямс, применение ТА в Эннеграмме и другие.

С самого начала отвечу на несколько вопросов, которые

могут возникнуть у читателя.

1) Почему книга написана на русском языке, а не, допустим, на английском языке или же на моем родном – грузинском языке?

Дело в том, что я задался целью собрать воедино практически все основные теории и концепции Транзактного Анализа (которые, как правило, представлены только на английском языке в разрозненных статьях и книгах) и создать, в некотором роде, энциклопедию Транзактного Анализа именно на русском языке для того, чтобы она была *доступна для прочтения и изучения любому читателю на пост-советском пространстве* (который, в большинстве своем, владеет именно русским языком), кому интересен Транзактный Анализ, развитие и личностный рост, *независимо от того, представителем какой национальности он является.*

2) Почему я решился объединить практически все концепции Транзактного Анализа в одну Энциклопедию, состоящую ввиду объема из четырех частей (*в этой книге представлена, в основном, первая часть*)?

Начну с предыстории. Более тридцати лет назад ко мне попала в руки книга Эрика Берна «Игры, в которые играют люди». Именно тогда я открыл для себя удивительный мир **Транзактного Анализа (ТА)**, которым занимаюсь по сей день, уже в статусе продвинутого практика, сертифицированного Американской Ассоциацией Транзактного

Анализа, тренера Международной Ассоциации Терапевтов и члена Европейской и Международной Ассоциаций Транзактного Анализа.

И я бы хотел, чтобы этот удивительный мир Транзактного Анализа, со всем многообразием его концепций, открыли для себя как можно больше людей, поскольку, **многие считают**, что Транзактный Анализ – это только про структуру личности («кружочки» с эго-состояниями *Родитель, Взрослый, Дитя*) и про правила коммуникации «со стрелками между кружочков» (*концепция транзакций*). Но на самом деле, кроме этих важнейших и краеугольных классических концепций, в Транзактном Анализе органично объединены:

и *теория развития* от рождения до старости (т. н. Циклы Развития), и *типология личности* (теория Личностных Адаптаций),

и *теория как личностного Жизненного Сценария* и его процессов, так и *Сценария поколений и даже рода, который передается из поколения в поколение* (Трансгенерационный Сценарий),

и *концепция Симбиоза*,

и *теория Социальных Ролей*,

и *теория Эмоциональной Грамотности*,

не говоря уже, о теории мотивации, концепции жизненных позиций, психологических играх, обесценивании и многом другом, что в совокупности дает как минимум – невероятное по своей глубине понимание и самого себя, и других

людей – что уже делает возможным повысить качество своей жизни в разы!

Работая над этой Энциклопедией, фрагменты и целые куски которой периодически писались и переделывались в разное время не один год, я хотел создать не просто очередной учебник или пособие, а нечто большее. Вот в чем я вижу главную пользу, уникальность и преимущество этой книги для вас:

1) **Полнота и системность.** Как уже отмечалось выше, я (повторюсь) задался целью собрать воедино практически все основные теории и концепции Транзактного Анализа и создать, в некотором роде, энциклопедию Транзактного Анализа на русском языке, чтобы она была *доступна для прочтения и изучения любому читателю на пост-советском пространстве, кому интересен Транзактный Анализ, развитие и личностный рост, независимо от того, представителем какой национальности он является.*

Зачем? А затем, чтобы наконец составить целостную картину всего многообразия концепций ТА и увидеть во всем великолепии огромную мощь и практичность Транзактного Анализа, проиллюстрировав многочисленными примерами, а не искать для этого раз за разом десятки разных книг и статей (многих из которых вообще нет на русском языке), в которых и разбросаны эти драгоценные пазлы разных направ-

лений ТА, чтобы собрать их в единую целостную картину.

В этой книге собраны все ключевые темы Транзактного Анализа – от базовых понятий (*Эго-состояния, транзакции, потребности, игры, обесценивание*) до самых продвинутых (*сценарные процессы, запреты, драйверы, тупики, перерешение, двери контакта, личностные адаптации, циклы развития Памелы Левин, симбиоз, социальные роли, модель Функциональной Беглости, концепции Интегрирующего Взрослого и Культурального Родителя, расширенная модель Жизненных Позций, 6 Драйверов (вместо классических пяти), 12 школ ТА и 7 лечебных планов, инструменты ТА и их практическое применение, в том числе, в работе:*

*– со сновидениями, с телом, прокрастинацией, перфекционизмом, низкой самооценкой, конфликтами в отношениях, чувствами стыда, вины и обиды, гореванием и потерями,*

*а также применение ТА в образовании, организациях, HR, коучинге и Эннеаграмме, которые изложены в строгой логической последовательности, от простого к сложному, во всех четырех частях нашей Энциклопедии.*

Вместе с тем, я допускаю, что продвинутый и искушенный в ТА читатель может, слегка приподняв левую бровь, скептически заметить: «Зачем еще одна Энциклопедия по ТА, когда у нас уже есть прекрасная книга Стюарта и Джойнса „Современный Транзактный Анализ“, переведенная на русский язык?»

И действительно: книга мировых звезд ТА Йена Стю-

арта и Вэнна Джойнса «Современный Транзактный Анализ» (в оригинале «TA Today») – это «золотой стандарт» и фундаментальный учебник по ТА во всем мире. Ее можно сравнить с прекрасным, надежным и полным **атласом мира**. Наша же книга – это **навигационная система с GPS, спутниковыми снимками, интеграцией с дорожной обстановкой и подробными гидами по каждой стране** (то бишь по каждой концепции ТА). Оба инструмента превосходны, но служат для задач разного масштаба.

Книга Стюарта и Джойнса – это, пожалуй, лучший в мире **входной билет** в Транзактный Анализ. Она идеально подходит, чтобы познакомиться с методом и освоить его основы.

Но в этой, без сомнения, ставшей классикой книге, из-за ее объема и времени публикации, нет многого из того, что есть в нашей книге – к примеру, могу назвать некоторые концепции:

- *по психологическим потребностям («голодам») – голод по контролю (Кейт Мередит) и голод по привязанности (Тони Вайт), упомянем также шесть голодов по Берну (из книги «Sex in Human Loving») и его же голод лидерства;*
- *социальные роли (Бернд Шмид);*
- *модель Функциональной Беглости (Сюзанн Темпл);*
- *концепции Интегрирующего Взрослого (Кит Тюдор) и Культурального Родителя (Перл Дрего);*
- *пятая Жизненная Позиция (Кит Тюдор) и расширенная*

*модель семи Жизненных Позций (Тони Вайт);*

- *семиугольник Жизненного Сценария (Тони Вайт) и многое другое, в том числе:*

- *работа методами ТА со многими аспектами и проблемами в жизни человека, в том числе,*

- *сновидениями,*

- *телом,*

- *прокрастинацией,*

- *перфекционизмом,*

- *низкой самооценкой,*

- *конфликтами в отношениях,*

- *чувствами стыда, гнева, вины и обиды,*

- *гореванием и потерями,*

*а также интергация с Теорией Привязанности, соотношение с моделью Кюблер-Росс, циклом контакта из гешталь-терапии, движениями Руэллы Франк, применение в образовании, организациях, HR, коучинге, Эннеаграмме и многое другое, неговоря уже о многочисленных примерах и практикумах в каждой ключевой главе.*

А данная книга, как я хотел бы надеется, – это практически **полноценная профессиональная библиотека и рабочий инструментарий**. Он предназначен для тех, кто хочет не просто познакомиться с ТА, а (*выберите одну или несколько из нижеприведенных опций, которые вам больше отзываются*):

- **Освоить его на возможно максимальной глубине.**

– **Интегрировать его в свою профессиональную практику** (коучинг, психотерапия, консультирование).

– **Иметь под рукой единый, системный и культурно-адаптированный справочник** на все случаи профессиональной жизни.

2) **Практическая направленность.** В этой книге не сухая теория. Каждая ее часть построена как практическое руководство. Структура практически каждой ключевой главы («Саммари главы» → «Теория» → «Примеры» → «Практикум») поможет вам не просто понять концепции, а сразу же начать применять их для анализа своей жизни, отношений и профессиональных ситуаций. Это учебник и рабочая тетрадь одновременно.

3) **Современный интегративный подход.** Уникальность этого труда не только в обзоре и примерах применения практических всех концепций ТА, но также и в построенных «мостиках» между Транзактным Анализом и другими передовыми подходами. Здесь вы найдете переходы, связывающие концепции ТА с:

- *Теорией привязанности и генограммой;*
- *Гештальт-терапией (цикл контакта) и фундаментальными движениями Руэллы Франк;*
- *Компетенциями коучинга ICF,* что делает книгу незаменимой для коучей;

- *Глубинной психодинамической типологией Нэнси Мак-Вильямс;*

- *Эннеаграммой личности;*

и также некоторыми концепциями других направлений, что обогащает понимание истоков наших проблем, что позволяет психологам и другим представителям помогающих профессий проводить более точный и объемный анализ личности клиента.

*Примечание.* Интеграция концепций Транзактного Анализа с теорией привязанности (J. Bowlby, M. Ainsworth), глубинной психодинамикой (N. McWilliams), концепциями других направлений отражает авторскую тенденцию к развитию междисциплинарного подхода и является интерпретацией, ориентированной на более широкий взгляд на личностное развитие, не обладающей пока на данном этапе единым академическим консенсусом, в силу чего требующей дальнейших эмпирических исследований.

**4) Культурная адаптация.** Большинство хороших книг по ТА – переводные. Их примеры основаны на западной ментальности. В этой книге я сделал особый акцент на том, чтобы большинство примеров, кейсов и сценариев были понятны и узнаваемы для читателя, выросшего в постсоветском культурном пространстве.

В итоге, вы получаете в свои руки комплексный, современный и адаптированный инструмент для глубоких лич-

ностных и профессиональных изменений. Эта работа призвана сэкономить ваше время и дать надежную опору как в самостоятельном изучении себя, так и в работе с клиентами.

*Примечание для экспертов Транзактного Анализа.* Обработывая литературу мировых звезд ТА, я, с некоторым внутренним волнением, находил порой определенные, непринципиальные и незначительные неточности, скорее даже не неточности, а опечатки, как в их оригинальных работах, так и в переводах. Это я к тому, что если вы, уважаемые эксперты, найдете что-то подобное и в этой книге (а вы, при желании, это обязательно, возможно, найдете!), то не судите меня строго? Заранее вам за это благодарен!

# БЛАГОДАРНОСТИ

Я хотел бы выразить свое глубокое уважение и благодарность моим замечательным учителям и всем тем, кто сыграл важную роль на этом моем профессиональном пути в **Транзактном Анализе** – моим преподавателям, тренерам и организаторам обучения:

- по курсам *ТА 101* и *ТА 202*: Владимиру Гусаковскому (TSTA), Роксане Ящук (СТА, PTSTA), Наталье Исаевой (СТА, PTSTA), Сергею Кухаруку (СТА, PTSTA), Владе Березянской (СТА, PTSTA), Ангелине Сашко (СТА, PTSTA), Алене Прилуцка, Гари Гердту (TSTA), Людмиле Шехолм (СТА, PTSTA), Алле Далит (СТА, PTSTA), Светлане Аверкиной (ТАР), Элине Беляевой (СТА, PTSTA);

- по курсам *ТА в консультировании*: Татьяне Сизиковой (TSTA), Дине Кононовой (TSTA), Катерине Булгаковой (TSTA), Маргарите Сизиковой (к.п.н.);

- по курсу *Терапия Нового Решения в ТА*: Вэнну Джойнсу (TSTA), Линде Грегори (TSTA), Юлие Градовой (СТ in PCM);

- по курсу *Концепция Социальных Ролей в ТА*: Торстену Геку (TSTA);

- по курсу *Сценарного Анализа*: Наталье Спенсер (СТА, РТТА/ СИР, СИРТС, ПРА);

- по курсу *Личностных Адаптаций*: Наталье Лопатиной

(CPTS in PFT, ТААР, СТАtr);

- *мировым звездам ТА*, на семинарах которых мне повезло побывать или просто соприкоснуться с их мудростью: Стивену Карпману, Ричарду Эркину, Джули Хей, Джону МакНилу, Тони Вайту, Адриенн Ли, Глории Норьега, Биллу Корнеллу, Сильвие Шахнер;

- *отдельная большая благодарность:*

- *Дали Брегвадзе* (СТА), делегату Европейской Ассоциации Транзактного Анализа, за ее большой и ценный вклад в развитие ТА в Грузии;

- *Стивену Карпману*, живой легенде Транзактного Анализа, создателю легендарного Драматического Треугольника, за его отношение, внимание и заботу, которую я всегда чувствовал в нашем с ним общении;

- *Адриенн Ли* за разрешение использовать ее рисунок «Тонущего Человека» и разработанные ею техники, признанные во всем мире;

- *Нэнси Мак-Вильямс* за ее гениальную типологию;

- *Джерemi Холмсу и Николаю Петрице* – за курс Теория Привязанности;

- *Елене Соболевой* (СТА, ТСТА), вице-президенту ЕАТА за ее поддержку ТААГ в европейской ассоциации ТА;

- и, конечно же, всем моим друзьям-коллегам, ассистентам и клиентам – за их поддержку и доверие!

И заканчивая это свое предисловие к Энциклопедии

Транзактного Анализа (или кратко – ТА), хочу прежде всего подчеркнуть:

**Внимание! Цель этой книги – образовательная, и она не должна использоваться для постановки каких-либо диагнозов и, тем более, для самолечения – это категорически недопустимо.**

Что касается полноты и совершенства Энциклопедии, то, с одной стороны, отмечу, что я – со своим перфекционистским подходом и соответствующим драйвером – полностью отдаю себе отчет в том, что эта Энциклопедия еще далека от совершенства. Но с другой стороны, понимаю и то, что совершенству предела нет, а время так неумолимо и стремительно бежит, что если пытаться все раз за разом шлифовать, пытаюсь доводить до совершенства и объять необъятное, то на это еще могут уйти еще годы и годы.

Поэтому я решил, что будет, наверное, лучше дать вам, дорогой читатель, возможность познакомиться с этой Энциклопедией, и, в частности, с ее первой частью в этой книге и решить, какую пользу можно получить от нее уже сегодня в той мере, какая вам нужна. Пусть каждый из вас найдет и выберет то, что актуально и интересно именно вам. И поскольку эта Энциклопедия предназначена не только для опытных транзактных аналитиков, но и для начинающих делать в этом направлении первые шаги читателей, то для лучшего восприятия материала иногда вы будете встречать

повторение некоторых тем и вопросов в разных разделах, и пусть это вас не удивляет. Хочу также надеяться, что книга станет надежным помощником и верным гидом по миру ТА.

Увлекательного вам путешествия в удивительный мир Транзактного Анализа, в мир познания себя, членов семьи, своих знакомых, коллег, клиентов, и счастья в жизни!

С теплом и уважением,

***Гия Цховребадзе***, PhD, PCC, TAAP, AP (IEA)

член Американской Психологической Ассоциации, Североамериканской, Европейской и Международной Ассоциаций Транзактного Анализа, Совета Коучей Форбс и Консультативного Совета Гарвард Бизнес Ревью

# ВВЕДЕНИЕ К ЭНЦИКЛОПЕДИИ: ВАШ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО МИРУ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛИЗА

Добро пожаловать в увлекательное путешествие! Прямо сейчас вы стоите на пороге удивительного мира – мира Транзактного Анализа. Это не просто одна из многих психологических теорий. Это ясный, логичный и невероятно глубокий язык для описания того, что происходит внутри нас и между нами. Это система, которая позволяет распутать самые сложные клубки наших мыслей, чувств и поступков, чтобы наконец понять, почему наша жизнь складывается именно так, а не иначе.

Возможно, вы уже знакомы с другими книгами по ТА. Так в чем же особенность этой энциклопедии, которую вы держите в руках? Позвольте мне стать вашим гидом и провести для вас небольшую экскурсию.

В чем отличие и польза этой книги?

Создавая ее, я стремился дать вам не просто информацию, а **целостную, рабочую систему**. Этот труд отличается от многих других по нескольким ключевым параметрам:

**От энциклопедии к практике.** Перед вами – наиболее полное собрание идей Транзактного Анализа на русском языке, от фундамента до самых современных разра-

боток. Но это не стандартный энциклопедический справочник, дающий расположенные в алфавитном порядке понятия и определения. Весь этот огромный массив знаний структурирован и подан так, чтобы вы могли не просто ознакомиться, а изучать и **сразу применять** его. Каждая глава – это шаг к конкретным изменениям.

**Построенные мосты.** Уникальность этого труда – в интеграции. Я постарался построить прочные мосты между классическим ТА и другими мощнейшими системами: современной практикой **Эннеграммы, коучинга, глубинной диагностики личности Нэнси Мак-Вильямс, теорией привязанности и гештальт-подходом**. Это превращает ТА из изолированной теории в гибкий и универсальный инструмент XXI века.

**Родные примеры.** Психология неотделима от культуры. Поэтому все примеры, диалоги и кейсы здесь – не калька с западных реалий, а живые, узнаваемые ситуации из нашей с вами жизни, что делает понимание и применение теории гораздо проще и эффективнее.

Ваша главная польза в том, что вы получаете **«три в одном»**: всеобъемлющий **учебник**, подробное **практическое руководство** и современный **междисциплинарный инструментарий** для глубокой работы.

Вот маршрут по Энциклопедии, чтобы вы легко могли ориентировались в пути, краткая карта того, что ждет вас в каждой из четырех частей этой Энциклопедии (первая

часть ее представлена в этой книге, а части 2—4 будут в следующей книге).

**Часть 1** (которая представлена в этой книге). **Как научиться правильно понимать себя, перестать обесценивать и не играть в чужие игры.** Это ваш фундамент. Здесь мы зложим основы, без которых невозможно движение вперед. Мы детально разберем:

**Структуру личности:** ваши внутренние Родитель, Взрослый и Дитя/Ребенок (Эго-состояния РВД).

**Законы общения:** почему мы понимаем или не понимаем друг друга (Транзакции).

**Психологические потребности и Валюту отношений:** что такое «поглаживания» и почему они жизненно необходимы.

**Фундамент самоощущения:** четыре базовые **Жизненные позиции** (Я – ОК, Ты – ОК; Я – ОК, Ты – не ОК; Я – не ОК, Ты – ОК; Я – не ОК, Ты – не ОК) и как они влияют на нашу судьбу.

**Скрытые механизмы проблем:** что такое **Обесценивание, Рэкетные чувства** и почему они лежат в основе большинства наших трудностей.

**Психологические игры:** как мы попадаем в повторяющиеся негативные сценарии и как из них выходить (Драматический треугольник).

**Глубинную архитектуру психики:** заглянем «под капот» наших Эго-состояний (Структурная модель второго по-

рядка).

**Часть 2** (эта часть и последующие части Энциклопедии будут представлены в следующей книге). **Как переписать сценарий своей жизни и не повторять одни и те же ошибки.** Это погружение в самую суть. Мы исследуем то, как был написан неосознаваемый план нашей жизни, и как его можно изменить. Ключевые темы:

**Жизненный сценарий:** что это такое, как и кем он был написан.

**Сценарные процессы:** как именно сценарий проявляется в нашей жизни каждый день.

**Запреты и Ранние Решения:** какие детские решения до сих пор управляют нашими взрослыми поступками.

**Драйверы и Мини-сценарий:** какие пять «внутренних команд» заставляют нас действовать вопреки своим интересам.

**Личностные адаптации:** шесть способов, которыми мы приспособились к миру, и как это влияет на наш характер.

**Интеграция с моделью Нэнси Мак-Вильямс:** более глубокий взгляд на уровни организации личности.

**Часть 3. Обретение себя: путь от недопрожитых циклов развития, навязанных ролей и симбиоза к подлинной жизни.** Это выход на новый уровень – к зрелости и подлинной автономии. Здесь мы работаем с самыми глубокими и сложными темами:

**Циклы развития Памелы Левин:** какие задачи мы

должны были решить в детстве и как «допрожить» их сейчас.

**Симбиоз и теория привязанности:** как нездоровые слияния с другими мешают нам быть собой.

**Социальные роли:** как научиться отделять свои настоящие цели от навязанных обществом масок.

**Эмоциональная Грамотность:** развитие Эмоционального интеллекта для успеха в жизни и карьере (подход Клода Штайнера).

**Контрактирование:** как ставить ясные и достижимые цели в терапии, коучинге и в жизни.

**Часть 4. Применение ТА в психотерапии, образовании, организациях и Эннеаграмме.** Это своего рода «руководство для практика», которое покажет, как богатейший инструментарий ТА становится ключом к решению конкретных задач – от составления лечебного плана для клиента до построения здоровой культуры в крупной компании. Если первые три части отвечали на вопрос «Что?», то эта часть отвечает на вопросы «Как?» и «Что с этим делать?».

Здесь мы впервые в русскоязычной литературе по ТА предложим обзор 12 различных **Школ Транзактного Анализа** и даже рассмотрим дискуссию по школе будущего – Биологической школе ТА, чтобы еще раз увидеть, насколько многогранно и разнообразно это направление психологии. Затем мы подробно рассмотрим, как строятся **первая встреча, диагностика и лечебные планы** в ТА – это будет погружение в «кухню» психотерапевта. Познакомимся

также с применением ТА к типам личности Эннеаграммы, как частью нового направления **Транзактная Эннеаграмма**. После этого мы заглянем в классы и аудитории, чтобы понять, как принципы ТА помогают создавать более эффективную и гуманную среду в **образовании**. Далее мы войдем в мир бизнеса, чтобы исследовать, как ТА используется для **развития организаций**. Мы посвятим отдельные главы как разбору играм знаменитого **Треугольника Карпмана** и путям выхода из этих игр, так и арсеналу ключевых **терапевтических техник**, показывая, как можно применять их на практике, в том числе, в работе с:

- *телом,*
- *потерями,*
- *прокрастинацией,*
- *перфекционизмом,*
- *низкой самооценкой,*
- *чувствами стыда, вины, обиды, гнева, страха, зависти, ревности, тревоги, апатии, бессилия,*
- *фобиями и паническими атаками,*
- *синдромом самозванца,*
- *конфликтами в отношениях,*
- *расстройствами пищевого поведения*
- *сновидениями и многим другим.*

Завершит четвертую часть и нашу книгу **Толковый Словарь**, который, надеюсь, станет вашим надежным справочником в мире ТА.

Эта Энциклопедия адресована разным читателям, и я хотел бы надеется, что каждый найдет здесь что-то для себя, что поможет и принесет пользу и в жизни, и на работе.

**Если вы читаете и изучаете для себя лично, чтобы разобраться в своей жизни, чтобы изменить ее к лучшему, и также для своего личностного роста:**

**После изучения Части 1** вы начнете лучше понимать свои внутренние диалоги, какие психологические потребности вами движут, научитесь выходить из конфликтов и токсичного общения, перестанете корить и обесценивать себя и начнете замечать манипуляции и не становаться их жертвой.

**После изучения Части 2** вы увидите «невидимые рельсы», по которым движется ваша жизнь. Вы поймете, почему наступаете на одни и те же грабли, и получите ключи к изменению своей жизни через изменение этих паттернов.

**После изучения Части 3** вы сможете залечить старые раны, выйти из зависимых отношений и научитесь строить свою жизнь не на основе «надо», а на основе своих истинных желаний и ценностей.

**После изучения Части 4** у вас появится целостное представление как ТА применяется в психотерапии, образовании, организациях и даже в Эннеаграмме.

**Если вы профессионал (коуч, психолог-психотерапевт, консультант, менеджер, HR-специалист):**

**Част 1** даст вам ясную и простую базу для диагностики,

понятный язык для объяснения клиентам сложных вещей и набор эффективных инструментов для быстрой помощи.

**Часть 2** станет вашим главным инструментом для глубокой работы. Вы сможете проводить полноценный сценарный анализ, точно определять глубину проблематики клиента и разрабатывать долгосрочную стратегию изменений.

**Часть 3** значительно расширит ваш арсенал. Вы сможете работать с темами развития, привязанности, сепарации, социальных ролей и помогать клиентам не просто решать проблемы, а выстраивать по-настоящему зрелую и автономную личность.

**Часть 4** поможет вам, как *специалисту помогающих профессий*, составить четкий и ясный лечебный план, как *педагогу* – понять, как правильно строить взаимоотношения с учениками, чтобы воспитать целостных и свободных личностей, и как *менеджеру или коучу* – как применяя ТА, превратить его инструменты в стратегический ресурс для лидера, строящего здоровую и эффективную организацию. Кроме этого, независимо от того, специалистом в какой области вы являетесь, понять самые коварные психологические ловушки с помощью Треугольника Карпмана и наполнить свой «чемоданчик инструментов» самыми эффективными техниками для реальных изменений, используя также Толковый Словарь в качестве надежного навигатора, к которому всегда можно обратиться.

**Если же вы профессионал именно в ТА или уже хо-**

**рошо знакомы со всеми основами Транзактного Анализа**, то можете начать чтение **прямо Части 2**, где найдете много интересного и структурированного материала как о личном *жизненном сценарии* и его процессах, так и о сценариях, передающихся из поколения в поколение, о *дверях контакта*, адаптациях для *выживания и одобрения*, о ТА через призму *типологии Нэнси Мак-Вильямс* и т.д., **заглядывая в Часть 1 по мере надобности** (хотя некоторые главы и подглавы из Части 1, например, о модели Функциональной Беглости Сюзанн Темпл, о концепциях Интегрирующего Взрослого и Культурального Родителя, об психологических играх и обесценивании с примерами и кейсами, о жизненных позициях и их связи с Теорией Привязанности, о расширенной модели Жизненных позиции Тони Вайта, о структурном анализе второго порядка и другие, тоже могут быть для вас интересными или даже новыми, а также, возможно, позволят по-новому взглянуть на уже известные вам концепции).

**Важно!** Приведенные в Энциклопедии примеры и кейсы взяты, в основном, из практики, но **все персонажи вымышлены, и все совпадения (включая имена, профессии и т. д. в описанных ситуациях) – случайны.**

Главный же вывод этой Энциклопедии прост: **Транзактный Анализ – это не теория для избранных, а живой, дышащий и невероятно практичный метод для каждого.**

Что ж, наш небольшой экскурс подошел к концу. Теперь

вы знаете карту местности. Приглашаю вас открыть первую страницу первой части Энциклопедии и начать это захватывающее и преобразующее путешествие.

# **Часть 1. Как научиться правильно понимать себя, перестать обесценивать и не играть в чужие игры**

## **ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОЙ ЧАСТИ Энциклопедии**

Дорогой Читатель!

Книга, которую вы держите в руках и к чтению первой части которой вы приступаете, – это не просто очередная книга о психологии. Перед вами – приглашение в увлекательное путешествие к глубинам понимания себя и других людей, к истокам нашего поведения, к скрытым программам, управляющим нашей жизнью, и, самое главное, – к реальным, ощутимым изменениям. Это приглашение в мир Транзактного Анализа (сокращенно – ТА) и вы открываете сейчас ее первую часть – базис, фундамент.

Несколько десятилетий назад, я, как уже отметил в предисловии к Энциклопедии, по книгам Эрика Берна впер-

вые открыл для себя удивительный мир **Транзактного Анализа (ТА)**, которым занимаюсь по сей день, уже в статусе продвинутого практика, сертифицированного Американской Ассоциацией Транзактного Анализа, и дипломированного специалиста по ТА, тренера Международной Ассоциации Терапевтов и члена Североамериканской, Европейской и Международной Ассоциаций Транзактного Анализа.

А после прохождения обучения коучингу, уже как коуч международной профессиональной аккредитации, член Совета Коучей Форбс и тренер-провайдер Международной Федерации Коучинга, работая с лидерами, командами и частными лицами, помогал им достигать амбициозных целей и раскрывать свой потенциал. Этот сплав опыта – из мира бизнеса, где я провел годы на различных менеджерских позициях, из мира психоконсультирования и психотерапии, где я видел глубочайшие человеческие драмы и трансформации, и из мира коучинга, нацеленного на результат и будущее, – убедил меня в одном: **понимание глубинных психологических механизмов является ключом к подлинной эффективности и гармонии в любой сфере жизни.**

Мы живем в **GINI-мире** (см. *G. Tskhovrebadze, «The GINI Framework: How To Navigate A Gloomy, Insecure, Nontransparent And Inconsistent World»// Forbes.com, 2024.08.28*), который требует от нас быть эффективными,

успешными, адаптивными к быстро и неожиданно происходящим изменениям. Коучинг стал мощнейшим инструментом для достижения этих целей. Он дает структуру, мотивацию, помогает двигаться вперед. Но как часто мы – коучи, психологи, консультанты, менеджеры, руководители, да и просто люди, стремящиеся к развитию, – сталкиваемся с ситуациями, когда самые лучшие техники и планы не работают?

Почему блестящий руководитель раз за разом саботирует свой успех перед самым финалом?

Почему команда талантливых профессионалов не может договориться и «ходит по кругу» одних и тех же конфликтов?

Почему мы сами, несмотря на все усилия, продолжаем «наступать на те же грабли» в отношениях или карьере?

Почему общение иногда превращается в минное поле, где неосторожное слово взрывает ситуацию?

Почему мы чувствуем себя застрявшими, лишенными энергии, живущими «не своей» жизнью?

Ответы на эти вопросы часто лежат глубже, чем уровень видимого поведения или осознанных мыслей. Они скрыты в наших **внутренних программах**, в наших **жизненных сценариях**, написанных в детстве, в наших **неосознаваемых играх и привычных чувствах**, к которым нас приучили. И именно для того, чтобы получить доступ к этим

глубинам, понять их и научиться ими управлять, нам нужен особый инструмент.

Таким инструментом для меня стал **Транзактный Анализ (ТА)**. Созданный гениальным Эриком Берном, ТА предлагает удивительно **ясную, логичную и при этом глубокую модель** понимания личности (через эго-состояния Родитель-Взрослый-Дитя), общения (через транзакции), скрытых мотивов (через игры) и жизненного пути (через сценарии). Уникальность ТА – в его **доступности и практичности**. Его концепции можно не только понять умом, но и **увидеть в реальной жизни**, в каждом нашем взаимодействии, в каждом внутреннем диалоге.

Эта книга родилась из моего убеждения в эффективности Транзактного Анализа, который дает **глубину понимания, диагностические инструменты и ключи к изменению глубинных паттернов**, которые часто мешают жить полноценной и целостной жизнью, достижению как бизнес-, так и жизненных целей.

## **Приглашение к Путешествию**

Транзактный Анализ – это не просто теория, это взгляд на жизнь, полный уважения к человеку, веры в его потенциал и признания его способности к изменениям. При этом – это технология поддержки этих изменений, путь к реализации

потенциала, которая дает нам уникальный и мощный подход.

И я приглашаю вас в это путешествие. Будьте готовы к инсайтам, а иногда и к встрече с не самыми приятными аспектами себя или своей жизни. И хочется верить, что это путешествие будет увлекательным, а наградой за него станет **большая Осознанность**, **большая Ответственность** и, как следствие, **большая Свобода** – свобода быть собой и строить свое будущее.

В добрый путь!

С уважением и верой в ваш потенциал,

*Гия Цховребадзе*, PhD, PCC, TAAP, AP (IEA)  
член Американской Психологической Ассоциации,  
Совета Коучей Форбс и Консультационного Совета  
Гарвард Бизнес Ревью

# ВВЕДЕНИЕ к Части 1 Энциклопедии

Представьте себе руководителя, который раз за разом сталкивается с одной и той же проблемой в команде: блестящие идеи тонут в спорах, а важные проекты тормозятся из-за необъяснимого сопротивления. Или коуча, психолога, консультанта, который чувствует, что его сессии, несмотря на использование всех известных техник, иногда не приводят к глубоким, устойчивым изменениям у клиента. А может, вы сами ловили себя на мысли: «Почему я опять наступаю на те же грабли в отношениях или карьере?» Знакомые ситуации, не правда ли?

Как отмечалось выше в предисловии, мы живем в **GINI-мире**, требующем постоянного развития, адаптации и высокой эффективности – как в профессиональной сфере, так и в личной жизни. Но иногда, чтобы сдвинуться с мертвой точки, чтобы понять *глубинные* причины повторяющихся паттернов или коммуникативных сбоев, нам нужен острый инструмент анализа, четкая карта человеческой психики и взаимодействия.

Именно здесь на сцену выходит Транзактный Анализ (ТА) – удивительно стройная, практичная и глубокая теория личности и система психотерапии, созданная Эриком Берном в середине XX века. Но ТА – это гораздо больше, чем просто терапевтический метод. Это философия, образ мыш-

ления и, что самое важное для нас с вами, – мощнейший набор инструментов для понимания себя и других, для анализа коммуникаций и для внесения осознанных изменений в свою жизнь и работу.

## **ПОЧЕМУ ТРАНЗАКТНЫЙ АНАЛИЗ – НАХОДКА ДЛЯ КАЖДОГО?**

Возможно, вы спросите: зачем коучу, чья работа сфокусирована на будущем и достижении целей, углубляться в психологическую теорию, пусть даже такую практичную, как ТА? Зачем лидеру или менеджеру разбираться во всяких эго-состояниях или психологических играх? А нужно ли ТА простому человеку, пригодится ли ему в обычной жизни? Ответ: да, да и еще раз да!

Будучи членом Совета Коучей Форбс (Forbes Coaches Council) и Консультативного Совета Harvard Business Review – с одной стороны, а с другой – дипломированным специалистом Транзактного Анализа в области психологического консультирования (МИП) и сертифицированным Американской Ассоциацией Транзактного Анализа Продвинутым Практиком в ТА (TA Advance Practitioner), а также тренером, я за свой многолетний опыт работы с руководителями и командами крупнейших компаний я не раз убеждался: Транзактный Анализ дает структуру и процесс, ориентированный на результат и веру в потенциал клиента. Он

задает направление движения – *куда* клиент хочет прийти. Наряду с этими достоинствами, ТА дает не только понятную структуру того, *что* происходит внутри человека и между людьми, но и язык, инструменты и глубину понимания – *что* же происходит на самом деле внутри человека и между людьми, *почему* возникают те или иные трудности и *какие* скрытые механизмы мешают движению вперед.

Представьте себе мощный автомобиль, способный доставить вас к цели. ТА – это детальную карту местности, GPS-навигатор и диагностический прибор под капотом этого автомобиля. Без карты и навигатора вы можете долго плутать, а без понимания, что происходит с двигателем, рискуете заглохнуть на полпути. ТА позволяет клиенту лучше понимать «дорожную обстановку» – динамику общения, скрытые «подводные камни» в виде психологических игр, внутренние «ограничители скорости» вроде сценарных запретов или рэкетных чувств, и многое другое.

## **Философия ТА**

В основе ТА лежат три фундаментальных философских допущения, которые так необходимы в современном мире:

– **Все люди – ОК (I'm OK, You're OK)**. Это краеугольный камень ТА. Каждый человек обладает ценностью, достоинством и значимостью по праву рождения, независимо от пола, расы, вероисповедания, и независимо от его поведения или достижений. Это не означает одобрения деструктивного поведения, но утверждает базовое уважение к лич-

ности. Вера в потенциал клиента, в его внутренние ресурсы начинается именно с этой позиции базового ОКейности.

– **Каждый человек обладает способностью думать.** За исключением людей с серьезными органическими поражениями мозга, все мы способны анализировать информацию, принимать решения и нести за них ответственность. Это означает, что клиенты – не пассивные объекты воздействия, а активные участники процесса, способные найти свои собственные ответы и решения. ТА дает инструменты, чтобы эта способность к мышлению (на языке ТА – Взрослое эго-состояние) работала максимально эффективно.

– **Люди решают свою судьбу через решения, и эти решения можно изменить.** Мы не марионетки в руках судьбы или обстоятельств. Наша жизнь во многом определяется решениями, которые мы принимаем (часто неосознанно, в раннем детстве). И самая вдохновляющая новость – эти старые, ограничивающие решения можно пересмотреть и изменить на новые, более соответствующие нашим текущим целям и ценностям. Это убеждение лежит в основе трансформационного потенциала ТА.

Именно эти принципы делают ТА таким мощным и одновременно этичным инструментом в руках специалиста. Он позволяет работать глубоко, но с уважением к автономии клиента, помогая ему стать истинным автором своей жизни.

# ЧТО КОНКРЕТНО ДАЕТ ТРАНЗАКТНЫЙ АНАЛИЗ ЛЮДЯМ РАЗНЫХ ПРОФЕССИЙ – ПСИХОЛОГАМ, КОУЧАМ, МЕНЕДЖЕРАМ, ЛИДЕРАМ, ПРОСТЫМ ЛЮДЯМ И ВАМ ЛИЧНО?

Транзактный Анализ предлагает целый арсенал понятных и практичных концепций, которые, будучи интегрированы в консультирование, терапию, коучинг, позволяют:

– **Лучше понимать структуру личности:** Модель внутренних состояний личности – так называемых Эго-состояний (в ТА три таких состояний: Родитель-Взрослый-Дитя) помогает понять, из какой «части» себя клиент (или вы сами) действует в данный момент, почему его реакции бывают такими разными и порой нелогичными. *Например, понять, почему обычно спокойный руководитель вдруг начинает критиковать подчиненного интонациями и голосом своей строгой матери (из эго-состояния Контролирующий / Критикующий Родитель) или почему сотрудник саботирует задачу, ведя себя как капризный ребенок (из эго-состояния Адаптивное Бунтующее Дитя).*

– **Анализировать коммуникацию:** Теория транзакций позволяет буквально «видеть» потоки общения, выяв-

лять пересекающиеся и скрытые транзакции, которые ведут к конфликтам и недопониманию. *Представьте совещание, где на прямой вопрос руководителя, например, «Когда будет готов отчет?» (Взрослый -> Взрослый) сотрудник отвечает жалобой – «Вы знаете, я так устаю, и здоровье уже ничемное, ведь мне никто не помогает» (Дитя -> Родитель) – знание ТА поможет коучу или другому представителю помогающих профессий, или лидеру команды, организации распознать этот сбой и вернуть диалог в конструктивное русло.*

– **Понимать мотивацию:** Концепция психологических потребностей (т.н. «голодов»), вербальных и невербальных поощрений и порицаний (т.н. «поглаживаний») объясняет, что на самом деле движет людьми, почему так важно признание и как его дефицит влияет на эффективность и вовлеченность. *Коуч, психолог, консультант, понимающий ТА, сможет помочь клиенту – руководителю выстроить систему нематериальной мотивации в команде, основанную на искренних позитивных поглаживаниях.*

– **Распознавать деструктивные паттерны:** Теории психологических игр, рэкетных чувств и Драматического треугольника Карпмана (Преследователь – Жертва – Спасатель) помогают выявлять повторяющиеся, неосознанные сценарии поведения, которые мешают достигать целей и портят отношения. *Сколько раз вы видели коллег, играющих в «Да, но...» или «Попался, негодяй!»? (Эти и другие пси-*

хологические «игры» мы рассмотрим в этой книге). ТА дает ключ к пониманию и выходу из этих игр.

– **Видеть глубинные установки:** Концепции жизненных позиций, жизненного сценария, запретов и драйверов позволяют прикоснуться к самым основам мировоззрения и поведения человека, понять его неосознанные «жизненные программы». Именно здесь кроется потенциал для самых глубоких трансформаций в некотором роде, в коучинге и консультировании, и главным образом, в психотерапии – помочь клиенту осознать и изменить ограничивающий сценарий.

## ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА И КАК ЕЙ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ?

Цель этой книги – сделать психологические знания не просто доступными, но и практически применимыми для широкого круга читателей. Исходя из этой цели, данная книга предназначена для широкого круга читателей:

– **Для психологов-консультантов** и для **Психотерапевтов** разных подходов: Вы ознакомитесь или освежите в памяти практически все концепции ТА с практическими примерами их применения, в том числе, малоизвестные или даже новые в русскоязычной литературе.

– **Для начинающих и практикующих коучей:** Вы получите мощный дополнительный инструментарий, который

углубит вашу практику, поможет лучше понимать клиентов и работать с более сложными запросами.

– **Для руководителей высшего и среднего звена, HR-специалистов:** Вы освоите язык понимания человеческого поведения, научитесь лучше выстраивать коммуникацию, мотивировать команды, разрешать конфликты и развивать лидерский потенциал – свой и своих сотрудников.

– **Для предпринимателей и владельцев бизнеса:** Вы поймете скрытые психологические механизмы, влияющие на успех вашего дела, отношения с партнерами и клиентами, и сможете принимать более взвешенные решения.

– **Для всех, кто интересуется Транзактным Анализом, личностным и профессиональным развитием:** Даже если вы не сталкивались с коучингом или ТА раньше, эта книга станет вашим практическим руководством по самопознанию и улучшению качества жизни. Она написана максимально простым и понятным языком, чтобы, по мере возможностей, служить **самоучителем**. И здесь необходимо сказать и предупредить читателя **о некоторых возможных рисках самостоятельного применения**.

Дорогой читатель, эта книга – мощный инструмент для самопознания. Однако, как и любой инструмент, его важно использовать правильно и с осознанием определенных рисков.

*Первый риск* при самостоятельном изучении психологии связан с так называемым *эффектом Даннинга-Крюгера*.

Это когнитивное искажение, при котором человек, освоив только лишь базовые концепции, может ошибочно счесть себя экспертом. Это может привести к двум распространенным ловушкам:

– **Некорректная самодиагностика.** Вы можете начать ставить себе или другим «диагнозы», что усилит тревогу и приведет к неверным выводам.

– **Использование терминов ТА как «оружия» в отношениях.** Самая частая ошибка – это «любительское психологизирование», когда читатель начинает «анализировать» своих близких («Ты сейчас в Критикующем Родителе!», «Ты – типичный Преследователь!»). Такое поведение само по себе является психологической игрой и ведет не к улучшению, а к разрушению коммуникации.

**Поэтому мы настоятельно просим вас придерживаться главного правила:** используйте концепции ТА в первую очередь как инструмент для **саморефлексии**, а не для присваивания ярлыков, манипулирования и оценки других людей.

**Второй риск** – **сильная эмоциональная реакция.** Работа с такими темами, как ракетные чувства или жизненные позиции, может поднять на поверхность глубокие и болезненные переживания. Если вы почувствуете, что не справляетесь с интенсивностью этих чувств, пожалуйста, не оставайтесь с этим в одиночестве. Это сигнал о том, что необходима поддержка квалифицированного специалиста.

**Важно! Помните, что книга не заменяет профессиональную психотерапию.**

Итак продолжим: как уже отмечалось, мы в этой книге, как правило, будем двигаться **от простого к сложному** во всех четырех ее частях, которые объединяют следующие комплексные темы:

– **Основы ТА:** Познакомимся с базовым языком и моделями ТА – эго-состояниями, транзакциями, поглаживаниями.

– **Понимание Внутреннего Мира и Поведения:** Углубимся в жизненные позиции, чувства, обесценивание и психологические игры.

– **Глубинные Сценарии и Паттерны:** Исследуем концепции жизненного сценария, запретов, драйверов и личностных адаптаций.

– **Симбиоз и Стили Привязанности:** Познакомимся с концепцией Симбиоза и Теорией Привязанности, и впервые рассмотрим их с ракурса взаимообогащающей интеграции.

– **Изменения и Развитие с Помощью ТА:** Рассмотрим модели, ориентированные на трансформацию – Перерешение, Циклы развития, Контрактирование.

– **Теория Социальных Ролей в ТА:** Узнаем какие основные социальные роли мы обычно играем в нашей жизни и как они связаны между собой.

– **Интеграция и Практика ТА:** Соберем все воедино

и посмотрим на специфику применения ТА в бизнес-коучинге, лайф-коучинге, обсудим этические аспекты и пути дальнейшего развития.

– **Практическое Применение ТА** в работе со сновидениями, прокрастинацией, перфекционизмом, самооценкой, конфликтами, чувствами стыда, вины, обиды, применение в образовании, организациях и Эннеаграмме, обзор 12 школ ТА, 7 лечебных планов и много другое.

**Что Ждет Вас на Страницах Части 1 Этой Книги?**

**Интегративный подход**, который позволяет:

**Видеть «подводную часть айсберга»:** Понимать не только то, *что* клиент говорит и делает, но и *почему* он это делает, какие его внутренние эго-состояния, убеждения, сценарии влияют на его поведение.

**Говорить с другим человеком, в том числе, и с клиентом на «одном языке»:** Помогать клиенту самому осознать свои внутренние процессы с помощью простых и понятных моделей ТА.

**Работать в определенном ракурсе с сопротивлением и «застреванием»:** Понимать причины саботажа, прокрастинации, повторяющихся неудач через призму психологических игр, рэкетов, Запретов (подробно Запреты мы будем рассматривать в Главе 11 Энциклопедии) и находить пути их преодоления.

**Способствовать глубоким и устойчивым изменениям:** Работать не только на уровне поведения, но и на уровне

убеждений и решений, лежащих в основе нашего жизненно-го сценария (в том числе, рамках коучинговой этики и компетенций), о чем подробно будет говориться в Части 2.

Повторюсь, что эта Энциклопедия построена не в классическом стиле Энциклопедии как таковой, где в алфавитном порядке даны разъяснения терминам и понятиям, а как **практическое руководство и самоучитель**, и является Энциклопедией по сути своей, **впервые на пост-советском пространстве** объединяя в одной книге практически все теории, концепции и модели Транзактного Анализа с примерами их применения. И как уже отмечалось, мы будем двигаться **от простого к сложному**, шаг за шагом осваивая ключевые концепции ТА и примеры их применения в коучинге, в том числе:

– **Основы ТА.** Мы начнем с азов: разберемся, что такое **эго-состояния** (вы когда-нибудь задумывались, почему один и тот же человек может говорить то голосом заботливого родителя, то капризного ребенка? Мы разберем это!), научимся анализировать **транзакции** (и поймем, почему некоторые разговоры заходят в тупик), узнаем о **психологических голодах** и «валюте признания» – **поглаживаниях** (и почему похвала так важна, а ее дефицит разрушителен).

– **Раскрытие Паттернов.** Мы погрузимся глубже и научимся распознавать скрытые драйверы поведения: наши **жизненные позиции** (почему мы чувствуем себя ОК

или не ОК?), **рэкетные чувства** (те самые «липкие», неприятные эмоции, от которых трудно избавиться), механизм **обесценивания** (почему мы игнорируем очевидное?), захватывающие **психологические игры** и роли **Драматического Треугольника** (узнайте, почему вы или ваши клиенты раз за разом «наступаете на те же грабли» в отношениях или конфликтах, и как выйти из этого изматывающего Треугольника!).

– **Глубинные Программы** (они будут рассмотрены в следующей, второй части Энциклопедии). Это будет путешествие к самым истокам нашего поведения – к **Жизненному Сценарию**. Осмелитесь ли вы заглянуть в свой собственный неосознанный план жизни и понять, какие детские **Запреты** («Не будь!», «Не чувствуй!», «Не достигай!» и другие) и **Ранние Решения** до сих пор влияют на ваши успехи и неудачи? Мы изучим также принципы принятия **Нового Решения (Перерешения)**, разберем навязчивые **Драйверы** («Будь Совершенным!», «Будь Сильным!» и т.д.), которые загоняют нас в стресс, и уникальные **Личностные Адаптации** – наши индивидуальные стили жизни, которые позволили нам выживать и получать одобрение за наше поведение.

– **Развитие и Трансформация**. Узнав о сценарии и типах адаптаций во второй части, мы в третьей части перейдем к одному из самых ключевых вопросов – к возможности изменений. В Части 3 Энциклопедии мы рассмотрим **циклы**

**развития** (и откроем для себя, что «подрости снова» и исцелить старые раны *возможно* в любом возрасте), поймем, когда мы находимся в нездоровом **Симбиозе** и как из него выйти, какие **Социальные Роли** играем, освоим важнейший инструмент любых изменений в ТА – **Контрактирование**.

– **Интеграция и Мастерство**. Мы увидим, как все эти знания **применяются на практике** – в **бизнес-коучинге** (с лидерами и командами) и в **личном/лайф-коучинге** (в отношениях, карьере, работе с самооценкой). Мы также обсудим **этические аспекты** и путь к **мастерству** ТА-специалиста.

– **Практическое Применение ТА** в работе со сновидениями, прокрастинацией, перфекционизмом, самооценкой, конфликтами, чувствами стыда, вины, обиды, применение в образовании, организациях и Эннеаграмме, обзор 12 школ ТА, 7 лечебных планов и много другое – все это будет в Части 4.

Каждая ключевая глава, как правило, начинается с **краткого саммари** ее содержания и заканчивается **резюме** для закрепления материала. При рассмотрении каждой важной концепции, теории или инструмента мы будем разбирать:

- Основные идеи.
- Психологические и отчасти нейробиологические механизмы.
- Преимущества использования в коучинге и жизни.

– Возможные изменения в мышлении и поведении.

– Типичные ошибки при применении.

– И, конечно, **множество подробных примеров** из коучинговой практики, бизнеса и повседневной жизни, чтобы сделать теорию максимально живой и понятной. На мой взгляд, эти примеры и кейс-стади, которые показывают, **как теория выглядит на практике**, являются одним из **главных достоинств этой книги**, поскольку наглядно иллюстрируют, что и как происходит в жизни, и дают **возможность даже начинающим и простым людям понять всю красоту и глубину Транзактного Анализа**, а профессионалам – узнать и открыть кое-что новое для себя, и, возможно, немного под другим углом взглянуть на некоторые хорошо знакомые концепции!

Тут же отметим, что хотя многие приведенные примеры и кейс-стади взяты, в основном, из реальной практики, но **все персонажи вымышлены, и все совпадения (включая имена, профессии и т. д. в описанных ситуациях) – случайны.**

## **Мой Путь и Ваше Путешествие**

Позвольте мне быть вашим проводником в этом увлекательном путешествии. Сочетание ролей коуча международной профессиональной аккредитации (PCC ICF) и практика по Транзактному Анализу международной квалификации (USATAA / NATAA), подкрепленное многими годами практической работы как в консалтинге и менеджменте, так

и в психологическом консультировании, дает мне довольно уникальную перспективу. Я видел, как эти инструменты работают на практике, как они меняют жизни людей и эффективность организаций. Я верю в силу осознанности и человеческого потенциала, и Транзактный Анализ – это один из самых элегантных и действенных путей к их раскрытию.

Итак, эта книга – не просто теоретический трактат. Это приглашение к исследованию, к диалогу, к практическому применению знаний. Я постарался написать ее так, чтобы она была не только информативной, но и интересной, чтобы вам хотелось читать дальше, пробовать, экспериментировать. Чтобы язык ТА стал вашим рабочим инструментом для лучшего понимания себя и мира вокруг.

Готовы начать? Давайте вместе откроем дверь в мир Транзактного Анализа – мир глубокого понимания, осознанных изменений и подлинного партнерства на пути к успеху и самореализации.

# ГЛАВА 1. Язык ТА – Ключ к Пониманию себя и других. Введение в Эго-состояния

## Саммари Главы

Эта глава открывает двери в Транзактный Анализ (ТА) – уникальную психологическую систему, предлагающую ясный язык для понимания сложного мира человеческой личности и взаимодействия. Мы начинаем с самого фундамента – **модели эго-состояний**. Вы откроете для себя, что ваша личность – это не монолит, а динамическая система, состоящая из трех ключевых структур, называемых в ТА *эго-состояниями*:

**Родителя (Р)** – внутреннего «архива» неосознанно перенятых от значимых людей и усвоенных правил, норм и моделей поведения;

**Взрослого (В)** – вашего рационального «процессора», отвечающего за анализ реальности «здесь и сейчас»; и

**Дитя (Д)** – живого источника ваших чувств, потребностей, творчества и детских воспоминаний (*часто вместо термина «Дитя», или наряду с ним мы будем также использовать термин «Ребенок» или «Внутренний Ребенок»*).

Мы разберем, как эти структуры формируются (**структурная модель Р-В-Д**) и как они проявляются в наших дей-

ствиях и поведении через пять основных функциональных режимов:

- режим критикующий или структурирующий – *Контролирующий Родитель (КР)*,
- режим поддерживающий или удушающий – *Заботливый Родитель (ЗР)*,
- режим объективный и анализирующий – *Взрослый (В)*,
- режим спонтанный и эмоциональный – *Естественное Дитя (ЕД)* и
- режим приспособливающийся (послушно или бунтуя) – *Адаптивное Дитя (АД)*.

Кроме того, в этой главе мы рассмотрим модель **Функциональной Беглости** с *Интегрирующим Взрослым*, а также понятие *Культурального Родителя*.

Вы научитесь **диагностировать** эти состояния у себя и окружающих по конкретным вербальным и невербальным маркерам, используя удобный **чек-лист**. Мы исследуем важность **баланса** между эго-состояниями и познакомимся с **Эгограммой** – наглядным инструментом для оценки вашего личного профиля. Особое внимание будет уделено **практическому применению** этих знаний: как использовать модель эго-состояний для личностного роста, улучшения коммуникации, в коучинге и лидерстве. Мы освоим **технику осознанного переключения во Взрослого** и выполним **упражнения для саморефлексии**. Мы также затронем философскую основу ТА – принцип **ОКей-**

**ности**, концепцию психической **энергии (катексиса)** и обсудим важный вопрос **границ применения ТА в коучинге** в сравнении с психотерапией. Эта глава даст вам не просто информацию, а рабочий инструмент для глубокого самопознания и построения более осознанной и эффективной жизни.

## **1.1. Знакомое Чувство Разных «Я»: Почему Мы Такие Непостоянные?**

Позвольте начать с простого наблюдения, знакомого, я уверен, каждому из вас. Замечали ли вы, как по-разному может вести себя один и тот же человек? Иногда эти перемены происходят от ситуации к ситуации, а порой – буквально на протяжении одного дня или даже часа. Возможно, вы и сами не раз удивлялись собственной изменчивости.

Вспомните своего коллегу или сотрудницу. Допустим, эта сотрудница (условно назовем ее Ниной), финансовый аналитик, известная своей скрупулезностью, точностью и невозмутимостью. Но вот наступает конец квартала, напряжение растет, и на совещании при обсуждении отчета кто-то из коллег допускает неточность. Вдруг спокойная Нина преобразается: ее голос становится резким, в нем звенят металлические нотки, она не просто указывает на ошибку, а отчитывает коллегу с интонациями строгого ревизора, почти не давая вставить слово. В этот момент она кажется совсем дру-

гим человеком, словно включился некий внутренний «контролер». Проходит пара часов, стресс спадает. Вы встречаете Нину в коридоре, она улыбается, обсуждая с кем-то планы на выходные, ее голос снова мягкий, а в глазах – теплота. А вечером, придя домой, она может превратиться в заботливую маму, которая с бесконечным терпением помогает ребенку с уроками, или в веселую подругу, хохочущую по телефону над шуткой.

Три, четыре, пять разных Нин? Нет, конечно. Но что же происходит? Почему она так меняется?

Или посмотрите на себя. Вот вы на важных переговорах – сама логика и стратегия. Вы внимательно слушаете оппонентов, анализируете их аргументы, задаете точные вопросы, взвешиваете риски, предлагаете рациональные решения. Вы – воплощение спокойствия и контроля. А через несколько часов вы встречаетесь с близкими друзьями. И куда девается ваша деловая сдержанность? Вы шутите, смеетесь от души, дурачитесь, делитесь сокровенными переживаниями, возможно, даже плачете от нахлынувших чувств. Ваша рациональность уступает место эмоциям и спонтанности. А на следующее утро, столкнувшись с неожиданной проблемой (например, сломалась машина), вы можете на мгновение растеряться, почувствовать себя беспомощным ребенком, не знающим, что делать, прежде чем снова «включитесь» ваш внутренний решатель проблем.

А знакомо ли вам такое: вы стоите в очереди или общаете-

тесь с представителем власти, и вдруг ловите себя на том, что говорите заискивающим тоном, сутулитесь, избегаете взгляда, хотя объективных причин для такого поведения нет? Вы взрослый, уверенный в себе человек, но в этой ситуации почему-то реагируете так, словно вам снова пять лет, и вы стоите перед строгим воспитателем. Или наоборот: кто-то рядом нарушает, по вашему мнению, «элементарные правила приличия», и внутри вас закипает праведный гнев, хочется немедленно сделать замечание тоном вашей бабушки, которая всегда знала, «как надо».

Откуда эта калейдоскопичность нашей психики? Почему мы не всегда одинаковы? Неужели мы просто набор масок, которые меняем в зависимости от аудитории? Или это разные грани нашей личности, которые проявляются в разных обстоятельствах? И самое главное – можем ли мы как-то влиять на эти переключения, управлять своим состоянием более осознанно?

На эти вопросы и дает ответы Транзактный Анализ (ТА), психологическая теория и метод психотерапии, разработанный Эриком Берном. ТА предлагает элегантную, стройную и удивительно практичную модель для понимания структуры личности и механизмов человеческого взаимодействия. И начинается это понимание с концепции **эго-состояний**. Это тот ключ, который открывает дверь к расшифровке нашего внутреннего мира и поведения.

## 1.2. Что Такое Эго-состояние? Записи Нашего Опыта

Эрик Берн был не только психиатром и психотерапевтом, но и очень проникательным наблюдателем за человеческой природой. Он заметил, что люди в процессе жизни и общения постоянно демонстрируют явные изменения в своем состоянии. Меняется не только их настроение, но и весь комплекс проявлений: выражение лица, словарный запас, интонации, жесты, осанка, а главное – образ мыслей и способ восприятия реальности. Причем эти изменения не хаотичны, а складываются в определенные, повторяющиеся и внутренне согласованные паттерны.

Именно эти целостные паттерны – системы мыслей, чувств и сопутствующего им поведения – Берн и назвал **эго-состояниями**.

В своей посмертной крупной работе «What Do You Say After You Say Hello?» Берн дал следующее, ставшее классическим, определение:

«Основной интерес транзактного анализа заключается в изучении эго-состояний, которые представляют собой последовательные (или целостные) системы мыслей и чувств, проявляющиеся в соответствующих паттернах поведения.»

Т. е. *Эго-состояние (Ego State) – это последовательная (целостная) система мыслей и чувств, проявляющая-*

**яся в соответствующих паттернах поведения** – основной элемент анализа в ТА.

Давайте разберем это определение подробнее.

· **Эго-состояние** – это не какая-то часть мозга или души в физическом смысле, а определенный *режим функционирования* нашей психики в данный момент. Это то, как мы воспринимаем, думаем, чувствуем и действуем прямо сейчас.

· **Последовательные (целостные) системы мыслей и чувств:** Это означает, что внутри каждого эго-состояния наши мысли и чувства взаимосвязаны и логичны в рамках именно этого состояния. Например, в состоянии страха мысли будут о возможной угрозе, а в состоянии радости – о приятных событиях. Это не случайный набор мыслей и эмоций, а именно *система*.

· **Проявляющиеся в соответствующих паттернах поведения:** Внутреннее состояние (мысли и чувства) неразрывно связано с внешним поведением. Каждому эго-состоянию соответствует свой узнаваемый набор слов, интонаций, жестов, мимики, поз. По этим внешним проявлениям мы и можем диагностировать (с определенной долей вероятности), в каком эго-состоянии находится человек.

Берн подчеркивал, что эго-состояния – это не теоретические абстракции, а **феноменологическая реальность**. Это то, что каждый человек может наблюдать и переживать непосредственно. Он настаивал, что эго-состояния имеют под собой реальную основу – это «**записи**» нашего про-

**шлого опыта**, хранящиеся в нашей памяти.

Представьте, что наш мозг с самого рождения работает как сверхчувствительный видеорегистратор, который фиксирует абсолютно все:

1. **Внешние события:** Все, что происходит вокруг нас и что мы воспринимаем органами чувств. Особенно важны события, связанные со взаимодействием со значимыми людьми (прежде всего, родителями) – их слова, действия, выражения лиц, интонации.

2. **Внутренние реакции:** То, как мы сами **переживаем** эти внешние события – наши эмоции, телесные ощущения, возникающие мысли, интуитивные оценки, принятые решения (часто неосознанно).

Берн предполагал, что эти записи (внешнее событие + внутренняя реакция) сохраняются в нашей памяти в первоизданном виде. И в любой момент настоящего, если возникает ситуация, которая чем-то **напоминает** ту прошлую ситуацию (выступает как **триггер**), соответствующая запись может **активироваться**.

Когда это происходит, мы как бы **переносимся в прошлое** и начинаем мыслить, чувствовать и вести себя так, как мы это делали **тогда**, в момент записи. Это и есть **переход в определенное эго-состояние**. Мы не просто вспоминаем прошлое, мы его **заново переживаем и воспроизводим** в настоящем.

• **Пример:** Представьте, что в детстве вас сильно напу-

гала большая собака. Записался целый комплекс: визуальный образ собаки (внешнее событие) + чувство ужаса, учащенное сердцебиение, желание убежать, мысль «Собаки – это страшно!» (внутренняя реакция). Теперь, будучи взрослым, вы идете по улице и видите похожую собаку (триггер). Мгновенно активируется старая запись. Вы можете почувствовать тот же детский ужас, сердце заколотится, возникнет импульс перейти на другую сторону улицы, а в голове пронесется мысль: «Опасно!». В этот момент вы перешли в эго-состояние, хранящее тот детский опыт страха. Ваш разум (то, что мы назовем Взрослым) может говорить вам, что собака на поводке, с хозяином и вообще выглядит дружелюбно, но ваше тело и эмоции реагируют «из прошлого».

Именно анализируя эти «записи» и способы их активации, Берн выделил три универсальных типа эго-состояний, из которых, как из кирпичиков, строится наша личность: **Родитель, Взрослый и Дитя**.

Но прежде чем мы подробно рассмотрим эти три состояния, необходимо усвоить еще один важнейший принцип Транзактного Анализа – принцип ОКейности.

### **1.3. Философские Камни ТА: ОКейность как Фундамент**

Транзактный Анализ – это не просто набор техник и моделей. В его основе лежит глубокая гуманистическая фило-

софия, без принятия которой невозможно по-настоящему понять и эффективно использовать этот метод. Центральное место в этой философии занимает концепция **ОКейности** (OK-ness).

Что же это такое? На первый взгляд, слово «ОКейность» может показаться слишком разговорным для научной теории. Но за ним стоит фундаментальное утверждение о природе человека, которое можно выразить и более формально: **признание изначальной, безусловной ценности и полноценности каждой человеческой личности.**

Клод Штайнер – классик ТА и соратник Эрика Берна постулировал:

**Каждый человек рождается ОКей.**

(Это означает, что каждый из нас изначально, по праву своего существования, является хорошим, ценным, значимым и достойным уважения).

Эта базовая, врожденная ОКейность **не зависит ни от каких внешних или внутренних факторов:**

· **Она не зависит от нашего поведения:** Мы можем ошибаться, вести себя неконструктивно, причинять боль себе или другим, но это не делает нас «не ОК» по своей сути. Наши поступки могут быть «не ОК», но наша внутренняя сущность остается ОКейной. Это разделение человека и его поведения – ключевой момент.

· **Она не зависит от наших достижений:** Наша ценность не определяется нашими успехами, оценками, долж-

ностями, богатством или их отсутствием.

· **Она не зависит от наших характеристик:** Пол, возраст, раса, национальность, здоровье, внешность, интеллект, образование – ничто из этого не влияет на нашу базовую ОКейность.

· **Она не зависит от наших мыслей и чувств:** Мы можем испытывать «плохие» мысли или «негативные» эмоции, но это не отменяет нашей фундаментальной ценности.

· **Она не зависит от мнения других:** Даже если весь мир считает нас «не ОК», наша внутренняя ОКейность остается неизменной (хотя нам может быть трудно ее почувствовать).

Принятие этой идеи – **безусловное признание ценности себя и других** – является отправной точкой для здорового психологического функционирования и конструктивных отношений.

На основе этой идеи ТА выделяет **четыре экзистенциальные (жизненные) позиции**, описывающие глубинное восприятие человеком себя и других:

1. **Я ОК – Ты ОК (+/+):** Здоровая позиция. «Я ценен, и ты ценен». Это позиция взаимного уважения, доверия, открытости к сотрудничеству и близости. Люди в этой позиции способны решать проблемы конструктивно, брать на себя ответственность, строить здоровые отношения. Это цель психологической работы в ТА.

2. **Я ОК – Ты не ОК (+/-):** Позиция превосходства (вы-

сокомерная). «Со мной все в порядке, а вот с тобой/с ними – нет». Склонность к критике, обвинениям, обесцениванию, контролю над другими. Часто формируется у детей, которых чрезмерно хвалили в ущерб другим или которые пережили предательство.

3. **Я не ОК – Ты ОК (-/+):** Позиция самоуничужения (депрессивная). «Со мной что-то не так, а вот ты/они – лучше». Склонность к чувству вины, стыда, зависимости, подчинению, избеганию ответственности, поиску одобрения. Часто формируется у детей, которых много критиковали, сравнивали с другими не в их пользу.

4. **Я не ОК – Ты не ОК (-/-):** Позиция безнадежности (тщетности). «И со мной все плохо, и с тобой/с ними, и с миром вообще». Ощущение бессмысленности, апатия, отчаяние, цинизм, возможны деструктивные тенденции. Самая тяжелая позиция, часто связанная с ранними травмами или отвержением.

Клод Штайнер в своей книге «Сценарии жизни людей» (*Claude Steiner, «Scripts People Live: transactional analysis of life scripts»*), цитирует Эрика Берна – «люди рождаются принцами и принцессами, пока родители не превратят их в лягушек» (*People are born princes and princesses until their parents make them into frogs*), и указывает, что ребенок рождается в позиции **+/+**, с ощущением своей ОКейности и ОКейности мира (особенно матери). Согласно Штайнеру, все дети начинают с позиции «Я – ОК, Ты – ОК» и ме-

няют эту позицию только тогда, когда что-то нарушает их гармоничные отношения с матерью. Т.е. в процессе роста и взросления, сталкиваясь с болью, критикой, непониманием, условиями любви («Я буду тебя любить, если ты будешь хорошим»), ребенок может принять **раннее экзистенциальное решение** перейти в одну из «не-ОК» позиций (-/+ , +/-, -/-). Это решение, часто неосознанное, становится основой его **жизненного сценария** – бессознательного плана жизни, который человек затем стремится реализовать.

**Почему принцип ОКейности так важен при изучении эго-состояний?**

1. **Он задает рамку восприятия:** Когда мы будем анализировать различные эго-состояния, особенно те их проявления, которые кажутся нам «негативными» (например, Критикующий Родитель или Бунтующее Дитя), важно помнить: это всего лишь *проявления*, основанные на прошлом опыте или усвоенных стратегиях. Они не означают, что сам человек «плохой» или «не ОК». Это позволяет подходить к анализу без осуждения, с исследовательским интересом.

2. **Он создает возможность для роста:** Только признавая свою базовую ОКейность, человек обретает внутреннее разрешение и ресурсы для того, чтобы посмотреть на свои неэффективные паттерны (записанные в Родителе или Дитя) и начать их менять, опираясь на своего Взрослого. Работа над собой из позиции «Я не ОК» крайне затруднительна и часто контрпродуктивна.

**3. Он определяет профессиональную этику:** Для коуча или терапевта, использующего ТА, позиция «Я ОК – Ты ОК» является основой основ. Это безусловное принятие клиента, вера в его потенциал, уважение к его личности, что создает безопасное пространство для совместной работы. Коуч помогает клиенту самому обнаружить свою ОКейность.

Поэтому, приступая к изучению трех эго-состояний, давайте договоримся всегда помнить об этом фундаменте: **Я ОК – Ты ОК**. Это позволит нам использовать знания ТА конструктивно, с уважением к себе и другим.

А теперь – к структуре личности!



**РОДИТЕЛЬ**



**ВЗРОСЛЫЙ**



**ДИТЯ**

Графическое изображение Структурной модели личности  
в ТА

## 1.4. Структурная Модель Эго-состояний (Первого Порядка): Три «Я» Внутри Нас (Р-В-Д)

Итак, Эрик Берн предложил рассматривать личность человека как структуру, состоящую из трех различных, но взаимосвязанных **эго-состояний**: **Родителя (Р)**, **Взрослого (В)** и **Дитя (Д)**<sup>1</sup>. Эта первая модель (часто ее также кратко обозначают, как РВД или Р-В-Д) называется **структурной**, потому что она описывает **состав** нашей психики, ее основные компоненты и, что очень важно, их **происхождение** – откуда они взялись и какое **содержание** они несут. Она отвечает на вопрос: *«Из чего я состою?»*

Представьте, что наша личность – это дом. Структурная модель описывает три основных этажа этого дома:

- **Этаж «Родитель» (Р):** Здесь хранятся «записи», скопированные у наших родителей и других авторитетных фигур.
- **Этаж «Взрослый» (В):** Это наш «кабинет», где мы анализируем текущую ситуацию и принимаем решения.
- **Этаж «Дитя» (Д):** Это наша «детская комната», полная воспоминаний, чувств и потребностей из нашего детства.

---

<sup>1</sup> Иногда вместо или наряду с термином «Дитя» мы используем этого же эго-состояния термин «Ребенок» – для целей данной книги это означает одно и то же.

Давайте поднимемся на каждый этаж и рассмотрим его подробнее.

#### 1.4.1. Эго-состояние Родителя (Р): «Внутренний Магнитофон» Правил и Предписаний

· Что это? Эго-состояние Родителя (Р) – это та часть нашей личности, которая содержит совокупность мыслей, чувств, установок и паттернов поведения, которые мы некритически усвоили («записали») в детстве, наблюдая за нашими родителями или другими людьми, выполнявшими родительские функции (бабушки, дедушки, воспитатели, учителя и т.д.). Это как внутренняя библиотека, заполненная книгами, написанными не нами, а скопированными у тех, кто был для нас авторитетом в первые годы жизни (примерно до 6—8 лет). Берн называл это «**экстеропсихе**» (от греч. *extero* – внешний) – часть психики, обращенная вовне и сформированная внешними влияниями. Родитель – это усвоенная извне, «**наученная**» **концепция жизни**.

· Как формируется? В основном через имитацию и прямое научение. Ребенок, как губка, впитывает то, что видит и слышит от значимых взрослых:

о **Копирует поведение**: Как мама заботится, как папа решает проблемы, как бабушка реагирует на стресс, как дедушка шутит.

о **Усваивает вербальные сообщения**: Прямые указания («Делай так!», «Так нельзя!»), правила («Нужно уважать старших»), запреты («Не плачь!»), оценки («Хорошо/Пло-

хо»), ценности («Главное – семья»), поговорки, лозунги.

о **Воспринимает невербальные сигналы:** Интонации, жесты, мимику, которые часто несут не меньше информации, чем слова.

Важно помнить, что ребенок в раннем возрасте **не способен критически оценивать** поступающую от родителей информацию. Родители для него – источник выживания и истины. Поэтому он «записывает» все подряд – и полезное, и вредное, и рациональное, и иррациональное.

· Что «внутри» Родителя? Содержание Родителя огромно и включает:

о **Правила и нормы:** Как надо себя вести, что можно, что нельзя.

о **Ценности и мораль:** Что такое хорошо и что такое плохо.

о **Традиции:** Семейные, культуральные, религиозные.

о **Модели поведения:** Как заботиться, контролировать, критиковать, поддерживать.

о **Предрассудки и стереотипы:** Усвоенные без проверки суждения.

о **Записанные чувства:** Характерные родительские эмоциональные реакции (тревога, гнев, вина, радость по определенным поводам).

Наш Родитель может содержать как заботливые, поддерживающие аспекты («Ты сможешь!», «Я люблю тебя»), так и критикующие, ограничивающие послания («У тебя ничего

не получится», «Ты должен быть идеальным», «Не доверяй никому»).

· **Проявление (структурный аспект):** Когда мы говорим о структурном Родителе, мы имеем в виду **активацию этого внутреннего содержания**, которое влияет на наши мысли и чувства. Например, вы слышите внутри себя голос мамы, говорящий: «Надень шапку!», или чувствуете необъяснимую вину за то, что «недостаточно старались», как требовал отец. Это работает ваш Р.

#### **1.4.2. Эго-состояние Взрослого (В): Наш Внутренний Компьютер**

· Что это? Эго-состояние Взрослого (В) – это часть нашей личности, отвечающая за объективное восприятие и анализ текущей реальности. Взрослый функционирует как рациональный, логический центр, который собирает информацию (из внешнего мира через органы чувств, а также из наших внутренних состояний Р и Д), обрабатывает ее без искажений, проверяет на достоверность, оценивает альтернативы и принимает решения на основе фактов и логики, а не под влиянием родительских предписаний или детских эмоций. Берн называл Взрослого «**неопсихе**» (от греч. *neo* – новый) – часть психики, связанная с обработкой новой, текущей информации. Взрослый – это наша «**осмысленная**» **концепция жизни**.

· Как формируется? Взрослый начинает развиваться позже, чем Р и Д, когда ребенок обретает способность самосто-

ательно передвигаться, исследовать мир, манипулировать объектами и, главное, проверять информацию на собственном опыте. Он начинает сравнивать то, что говорят родители (Р), с тем, что он сам видит и чувствует (Д), и с объективной реальностью. Этот процесс тестирования реальности и формирования собственных, проверенных знаний и навыков продолжается всю жизнь. Каждый раз, когда мы учимся чему-то новому, решаем проблему, анализируем ситуацию, мы развиваем своего Взрослого.

· Что «внутри» Взрослого? Взрослый – это не столько хранилище записей, сколько набор когнитивных функций:

- Сбор и обработка информации.
- Логическое мышление, анализ, синтез.
- Тестирование реальности (отделение фактов от мнений).
- Оценка вероятностей и рисков.
- Постановка целей и планирование.
- Поиск и оценка альтернатив.
- Принятие взвешенных решений.
- Адаптация к изменениям.

Взрослый оперирует вопросами: *«Что? Где? Когда? Кто? Почему? Как? Каковы факты? Какие варианты? Каковы последствия?»*.

· **Проявление (структурный аспект):** Когда мы используем Взрослого, мы внутренне **сосредоточены на объективном анализе**. Вы сравниваете условия раз-

ных кредитов, планируете бюджет, читаете инструкцию к новой технике, спокойно выслушиваете аргументы оппонента, ищете причину неисправности – во всех этих случаях активен ваш В. Это состояние **осознанности и рациональности**.

### **1.4.3. Эго-состояние Дитя (Д): Источник Чувств, Потребностей и Творчества**

· Что это? Эго-состояние Дитя (Д) – это часть личности, которая хранит записи наших внутренних переживаний и реакций из детства. Это весь спектр наших чувств, потребностей, ощущений, интуитивных догадок, творческих порывов и способов поведения, какими они были, когда мы были детьми. Если Родитель – это запись того, как к нам относились, то Дитя – это запись того, как мы на это реагировали и что при этом чувствовали. Берн называл Дитя **«археопсихе»** (от греч. *archaio* – древний) – наиболее древняя часть психики, связанная с прошлым опытом. Дитя – это наша **«прочувствованная» концепция жизни**.

· Как формируется? С самого рождения ребенок испытывает чувства (удовольствие, боль, страх, гнев, радость), имеет потребности (в пище, безопасности, любви, стимуляции) и реагирует на мир спонтанно и непосредственно. Весь этот ранний эмоциональный и поведенческий опыт записывается. Позже ребенок учится адаптироваться к требованиям родителей и социума, вырабатывая определенные стратегии поведения, чтобы получать одобрение и избегать наказа-

ния. Эти адаптации также становятся частью эго-состояния Дитя. Кроме того, именно в детстве мы принимаем фундаментальные решения о себе и мире, которые ложатся в основу нашего жизненного сценария.

· Что «внутри» Дитя? Содержание Дитя чрезвычайно богато:

– **Чувства:** Радость, гнев, печаль, страх, вина, стыд, любопытство, восторг, обида – весь спектр эмоций в их «детском», непосредственном проявлении.

– **Потребности:** Базовые физиологические и психологические нужды. «Хочу!», «Не буду!», «Мне нужно!».

– **Ощущения:** Записи телесных переживаний из детства.

– **Спонтанность и Творчество:** Игра, фантазия, юмор, интуиция, креативность.

– **Адаптации:** Усвоенные способы приспособления (быть послушным, бунтовать, угождать, уходить в себя).

– **Ранние Решения и Сценарий:** Глубинные убеждения о себе, других и мире.

· **Проявление (структурный аспект):** Когда активно Дитя, мы переживаем чувства и импульсы из прошлого. Вы чувствуете внезапную радость от простой мелочи, или необъяснимый страх перед авторитетом, или упрямое желание настоять на своем, или творческое вдохновение – это «голос» вашего внутреннего Дитя. Это источник нашей жизненной силы, эмоций и интуиции.

**1.4.4. Важность Баланса: Почему Все Три Состоя-**

## ния Нужны?

Ключевая идея структурной модели заключается в том, что **все три эго-состояния – Родитель, Взрослый и Дитя – являются неотъемлемыми, нормальными и необходимыми частями здоровой личности.** Каждое из них выполняет свои важные функции:

- **Родитель** дает нам структуру, правила, ценности, модели заботы.
- **Взрослый** обеспечивает связь с реальностью, логику, осознанность, принятие решений.
- **Дитя** дает нам энергию, эмоции, творчество, спонтанность, способность радоваться и любить.

Проблемы возникают не из-за наличия этих состояний, а из-за **дисбаланса** между ними, их т.н. **загрязнения** (когда одно состояние вторгается в другое) или **исключения** (когда одно или два состояния блокируются), или **неадекватного использования** (когда состояние активируется не к месту).

*(Подробнее о загрязнениях и исключениях мы поговорим в Главе 9, которая будет посвящена, в том числе, патологии структуры эго-состояний. Сейчас важно запомнить, что все три состояния нужны и ценны).*

Цель психологической зрелости и эффективности – не избавиться от Родителя или Дитя, а достичь **гармоничного баланса и сотрудничества** между всеми тремя состояниями под **осознанным руководством Взрослого**. Силь-

ный, «чистый» (незагрязненный) Взрослый способен анализировать реальность, учитывать информацию из Родителя (полезные правила, ценности) и Дитя (чувства, потребности, интуицию) и выбирать наиболее адекватное поведение в каждой конкретной ситуации.

Понимание структуры Р-В-Д – это первый шаг. Теперь давайте посмотрим, как эти внутренние структуры проявляются в нашем наблюдаемом поведении. Переходим к функциональной модели.

## 1.5. Функциональная Модель Эго-состояний: Как Мы Действуем «Здесь и Сейчас» (КР, ЗР, В, ЕД, АД)

Итак, мы с вами разобрались со **структурой** нашей личности, с тремя фундаментальными «этажами» нашего внутреннего дома – Родителем (Р), Взрослым (В) и Дитя (Д). Мы поняли, откуда они берутся и какое уникальное содержание хранят. Но знание внутреннего устройства – это только половина дела. Не менее важно понимать, **как** эти внутренние структуры проявляются в нашей повседневной жизни, в нашем **реальном, наблюдаемом поведении** – в том, что мы говорим, как мы это делаем, какие жесты используем, как взаимодействуем с другими людьми.

Именно для описания этих **внешних проявлений** эго-состояний «здесь и сейчас» в Транзактном Анализе исполь-

зуется **функциональная модель** эго-состояний. Она отвечает на вопросы: «*Как я использую свои внутренние состояния?*», «*Как это выглядит со стороны?*», «*Какую функцию выполняет мое поведение в данный момент?*»

Если структурная модель – это «анатомия» личности, то функциональная модель – это ее «физиология», описание того, как эта структура **функционирует** в реальном времени.

Эта модель особенно важна для практики – для коучинга, психотерапии, менеджмента, да и просто для повседневного общения. Почему? Потому что она дает нам **инструменты для диагностики** эго-состояния (своего или собеседника) **непосредственно в процессе взаимодействия**, основываясь на наблюдаемых признаках. А понимая, из какого состояния действует человек, мы можем более осознанно выбирать свою реакцию и строить коммуникацию эффективнее.

Функциональная модель детализирует проявления Родительского и Детского эго-состояний, выделяя в них подтипы, отражающие разные способы их функционирования вовне. Взрослое эго-состояние (В) в этой модели обычно рассматривается как единое целое, так как его основная функция – объективная обработка информации «здесь и сейчас» – не имеет таких ярко выраженных поведенческих подтипов, как у Родителя и Дитя.

Таким образом, функциональная модель выделяет **пять**

## **основных наблюдаемых поведенческих режимов :**

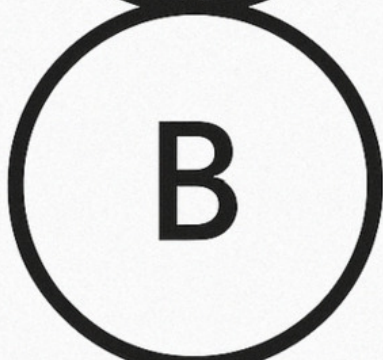
1. **Контролирующий Родитель (КР)** (иногда также упоминается как *Критикующий Родитель* или *Структурирующий Родитель*)

2. **Заботливый Родитель (ЗР)** (иногда также упоминается как *Воспитывающий Родитель – ВР* или *Питающий Родитель – ПР*)

3. **Взрослый (В)**

4. **Естественное Дитя (ЕД)** (иногда также – *Свободное Дитя СД*)

5. **Адаптивное Дитя (АД)** (иногда также – *Приспосабливающееся Дитя*)



## Графическое изображение Функциональной модели личности в ТА

Прежде чем мы погрузимся в детальное описание каждого из этих пяти состояний, давайте еще раз вспомним принцип **ОКейности**. Важно понимать, что **каждое из этих пяти функциональных состояний само по себе является нормальной и необходимой частью нашего поведенческого репертуара**. Проблемы возникают не из-за наличия КР или АД, а из-за их **негативных проявлений** или **неадекватного использования** (активации не к месту или чрезмерной фиксации в одном состоянии). У каждого из этих состояний (кроме Взрослого, который считается нейтральным по своей сути) есть свои **позитивные (+)**, конструктивные аспекты и **негативные (-)**, деструктивные или неэффективные аспекты. Наша задача – научиться распознавать их все и осознанно использовать позитивные стороны, минимизируя негативные.

Итак, давайте подробно разберем каждое из этих пяти функциональных состояний. Мы рассмотрим их ключевые функции, структурные истоки, позитивные и негативные проявления, характерные поведенческие индикаторы (слова, тон, невербалику) и приведем множество примеров из разных сфер жизни.

## 1.5.1. Контролирующий Родитель (КР): Хранитель Правил и Границ

В ранних работах Эрика Берна чаще использовался термин «Критикующий Родитель». Впоследствии, чтобы подчеркнуть как негативные (критика, давление), так и позитивные (защита, установление правил) функции этого эгосостояния, в ТА-сообществе стали чаще использовать более нейтральные термины «Контролирующий» или «Структурирующий» Родитель. В данной книге эти термины будут использоваться как взаимодополняющие для описания всего спектра проявлений этой функции

· **Ключевая функция:** Основная задача Контролирующего Родителя – **устанавливать правила, нормы, стандарты, границы; давать оценки, выносить суждения; защищать ценности и убеждения; структурировать деятельность; обеспечивать порядок и безопасность через контроль.** Это та часть нас, которая говорит: «Так надо!», «Так правильно!», «Это нельзя!».

· **Структурный источник:** Поведение из КР является воспроизведением (функциональным проявлением) тех записей из нашего структурного Родителя (Р), которые содержат модели контроля, критики, установления правил, защиты норм, скопированные нами у наших родителей и других авторитетных фигур. Мы ведем себя так,

как *они* вели себя, когда контролировали, критиковали или устанавливали порядки.

· **Позитивные (+) проявления («Строго, но справедливо»):** Контролирующий Родитель в своем конструктивном проявлении абсолютно необходим и полезен.

о **Защита и Безопасность:** Установление четких и разумных границ для защиты себя и других, особенно тех, кто не может сам о себе позаботиться (например, детей). *Пример:* «*Не играй на проезжей части – это опасно!*», «*Нужно пристегнуть ремень безопасности*».

о **Структурирование и Порядок:** Внесение ясности в хаос, определение правил игры, установление последовательности действий, организация процесса. *Пример:* *Руководитель четко определяет цели, задачи и критерии оценки для проекта. Учитель устанавливает правила поведения в классе.*

о **Отстаивание Ценностей и Принципов:** Твердая защита важных моральных норм, этических принципов, справедливости. *Пример:* «*Мы должны сдержать свое обещание*», «*Так поступать нечестно по отношению к коллегам*».

о **Конструктивная Критика (из позиции защиты стандартов):** Объективное указание на ошибки или несоответствие стандартам с целью улучшения дела, а не унижения человека. *Пример:* «*В этом отчете есть неточности в расчетах, пожалуйста, проверь еще раз*», «*Этот аргумент не подтвержден фактами, его нужно усилить*».

о **Обеспечение Стабильности:** Создание предсказуемой и понятной среды, где действуют ясные правила.

· **Негативные (-) проявления («Тиран и Догматик»):** Когда Контролирующий Родитель используется чрезмерно, неадекватно ситуации или основывается на иррациональных родительских записях, он становится деструктивным.

о **Обесценивающая Критика и Нападки:** Переход на личности, унижение, сарказм, поиск виноватых, навешивание ярлыков. *Пример:* «Ты вечно все портишь!», «У тебя руки не из того места растут!», «Ну что еще от тебя было ожидать?!».

о **Догматизм и Предвзятость:** Навязывание своего мнения как единственно верного, нетерпимость к иным точкам зрения, использование жестких стереотипов и предрассудков. *Пример:* «Все так делают, и ты должен!», «Раньше люди были лучше!», «Я лучше знаю, как надо!».

о **Чрезмерный Контроль и Подавление:** Недоверие к другим, мелочная опека, удушающий контроль над взрослыми людьми, подавление инициативы и самостоятельности. *Пример:* *Руководитель требует согласовывать каждый шаг или проверяет работу подчиненного по десять раз.*

о **Наказание и Обвинение:** Стремление не исправить ошибку, а наказать виновного, вызвать чувство вины или стыда. *Пример:* *Родитель лишает ребенка развлечений за малейшую провинность, не объясняя причин.*

о **Авторитаризм:** Требование беспрекословного подчи-

нения, игнорирование мнения других, использование власти для давления.

о **Культуральный аспект (пример):** В некоторых культурах, в том числе на постсоветском пространстве, исторически сложилась сильная традиция авторитарного воспитания и управления. Это может приводить к тому, что проявления КР- (критика, контроль, недоверие, требование подчинения) воспринимаются как норма или даже как признак «сильного» лидера или «строгого, но справедливого» родителя. Однако это часто ведет к подавлению инициативы (ЕД), развитию страха ошибки (АД), снижению мотивации и созданию атмосферы недоверия. Осознание этих культуральных особенностей важно для того, чтобы отличать действительно необходимое структурирование (КР+) от деструктивного контроля (КР-).

· **Поведенческие индикаторы:** Как распознать КР во взаимодействии?

о **Слова и фразы:** Часто используются обобщения («всегда», «никогда», «вечно», «все», «никто»), долженствования («должен», «обязан», «следует», «надо», «нельзя»), оценочные суждения («хорошо/плохо», «правильно/неправильно», «глупо/умно»), прямая критика, нравоучения, команды, категоричные утверждения. *Примеры:* «Я же тебе говорил (а)!», «Это совершенно недопустимо!», «Ты должен немедленно это сделать!», «Послушай меня внимательно...», «Бездельник!», «Это твоя обязанность!».

о **Тон голоса:** Часто строгий, резкий, повелительный, категоричный, осуждающий, поучающий, нетерпеливый, иногда саркастичный или снисходительный.

о **Невербальные сигналы:** Нахмуренные брови, поджатые губы, пристальный, осуждающий или сверлящий взгляд, указующий перст («тыканье пальцем»), руки на бедрах, скрещенные на груди руки (как барьер), напряженная, «командирская» поза, покачивание головой в знак неодобрения, цоканье языком, вздохи «праведного» негодования.

· *Примеры в разных контекстах:*

о **Бизнес/Работа:**

**КР+:** Руководитель четко ставит задачу, определяет критерии успеха и дедлайн. HR-менеджер напоминает о политике компании по этике. Опытный наставник указывает стажеру на нарушение техники безопасности.

**КР-:** Начальник устраивает публичный разнос подчиненному за опоздание, используя унижительные выражения. Коллега постоянно критикует чужие идеи на совещании, не предлагая альтернатив и говоря: «Это все ерунда, так не работает». Руководитель отвергает предложение сотрудника со словами: «Мы всегда делали так, и нечего тут выдумывать!».

о **Коучинг:**

**КР+ (используется редко и осторожно!):** Коуч твердо, но уважительно возвращает клиента к рамкам контракта или к теме сессии, если тот сильно уходит в сторону. Коуч

помогает клиенту установить для себя четкие правила или стандарты для достижения цели (если это запрос клиента).

**КР- (ГРУБОЕ НАРУШЕНИЕ ЭТИКИ КОУЧИНГА!):** Коуч критикует клиента («Как вы могли так поступить?»), навязывает свое мнение («Вам нужно сделать вот так!»), оценивает его мысли или чувства («Это неправильно так думать»), использует сарказм или обвинения.

о **Личная жизнь:**

**КР+:** Родитель твердо говорит ребенку: «Сначала уроки, потом мультфильмы». Партнер спокойно напоминает о важной договоренности: «Мы же решили, что не будем брать кредиты без обсуждения».

**КР-:** Супруг (а) постоянно «пилит» другого за бытовые мелочи («Опять носки разбросал!», «Вечно ты опаздываешь!»), использует критику как способ общения. Родитель кричит на ребенка за пролитый сок. Взрослый сын или дочь продолжает поучать своих пожилых родителей, как им жить.

## **1.5.2. Заботливый Родитель (ЗР): Источник Поддержки и опеки**

· **Ключевая функция:** Основная задача Заботливого Родителя – проявлять заботу, сочувствие, эмпатию, поддержку, одобрение; оказывать помощь, утешать, подбадривать, защищать, питать (в широком смысле – давать тепло, внимание, признание). Это та часть нас,

которая говорит: «Я помогу тебе», «Ты не один», «Все будет хорошо», «Ты молодец».

· **Структурный источник:** Как и КР, поведение из ЗР является **функциональным проявлением записей из нашего структурного Родителя (Р)**. Мы воспроизводим те модели заботы, поддержки, утешения, которые мы видели у наших родителей или других значимых фигур, или те, которых нам, возможно, не хватало, и мы решили «дать» их другим.

· **Позитивные (+) проявления («Тепло и Опора»):** Заботливый Родитель в своем конструктивном проявлении жизненно важен для построения теплых отношений, воспитания детей, поддержки близких и создания атмосферы психологической безопасности.

о **Искренняя Поддержка и Ободрение:** Вера в силы другого человека, подбадривание в трудной ситуации, признание усилий. *Пример:* «Ты обязательно справишься, я в тебя верю!», «Не бойся пробовать, я тебя поддерживаю», «Я вижу, как много ты работаешь над этим».

о **Эмпатия и Сочувствие:** Способность понять и разделить чувства другого человека, выслушать без осуждения, утешить, дать почувствовать, что он не одинок в своих переживаниях. *Пример:* «Я понимаю, как тебе сейчас больно/обидно/трудно», «Хочешь поговорить об этом? Я готов (а) выслушать», «Я рядом, если что».

о **Конструктивная Помощь:** Предложение или оказа-

ние помощи, которая действительно нужна человеку и способствует его развитию и самостоятельности, а не делает его зависимым. *Пример: Помочь коллеге разобраться в сложной задаче, а не делать ее за него. Подсказать, где найти информацию.*

о **Создание Безопасной Атмосферы:** Проявление тепла, принятия, дружелюбия, создание пространства, где человек может быть собой, не боясь осуждения или критики.

о **Признание и Одобрение (Поглаживания):** Искренняя похвала за конкретные достижения или положительные качества, выражение благодарности. *Пример: «Отличная работа! Ты прекрасно справился!», «Спасибо тебе за помощь!», «Ты очень добрый/умный/талантливый человек».*

· **Негативные (-) проявления («Удушающая Забота» или Спасательство):** Когда Заботливый Родитель проявляется чрезмерно, не к месту, или когда забота становится способом контроля или самоутверждения, она превращается в деструктивную.

о **Гиперопека:** Чрезмерная, навязчивая забота, которая лишает другого человека самостоятельности, возможности учиться на своих ошибках и развивать ответственность. *Пример: Родитель продолжает делать уроки за старшеклассника. Руководитель оградает сотрудника от любых трудностей.*

о **Спасательство:** Помощь там, где ее не просили, или помощь, которая объективно мешает человеку взять ответ-

ственность на себя и решить проблему самостоятельно. Это часто является частью нездоровых взаимоотношений (подробнее об этом в Главах 8 и 31, посвященных Драматическому треугольнику Карпмана, где Спасатель – одна из ролей). *Пример: Постоянно давать деньги взрослому сыну, который не хочет работать. Решать проблемы коллеги, который сам мог бы с ними справиться.*

о **Поощрение Зависимости:** Создание условий, при которых другой человек становится беспомощным и зависимым от «заботы». *Пример: «Не волнуйся, я все решу/сделаю за тебя», «Куда же ты без меня?».*

о **Снисходительность:** Забота «свысока», подчеркивающая слабость, некомпетентность или беспомощность другого человека. *Пример: «Ну ладно уж, бедняжка, давай я тебе помогу (хотя ты и сам мог бы)».*

о **Манипулятивная Забота:** Забота, оказываемая не бескорыстно, а с ожиданием чего-то взамен (благодарности, ответных услуг, контроля над человеком). *Пример: «Я для тебя столько делаю, а ты!..».*

о **Культуральный аспект (пример):** В культурах с сильными семейными связями и традициями взаимопомощи (включая многие постсоветские и кавказские культуры) грань между здоровой заботой (ЗР+) и гиперопекой или спасательством (ЗР-) может быть размыта. То, что в одной культуре считается удушающей заботой, в другой может восприниматься как норма и проявление любви. Важно разви-

вать Взрослое осознание: действительно ли моя помощь способствует росту человека или делает его зависимым? Запросил ли он эту помощь?

· **Поведенческие индикаторы:** Как распознать ЗР?

о **Слова и фразы:** Часто используются слова поддержки, утешения, одобрения, заботы, предложения помощи, ласковые или уменьшительно-ласкательные обращения (иногда неуместные по отношению к взрослым). *Примеры:* «Бедненький!», «Не переживай, все наладится», «Давай я тебе помогу», «Какой ты молодец!», «Ты так устал (а), отдохни», «Не волнуйся об этом», «Я позабочусь», «Мой хороший».

о **Тон голоса:** Обычно мягкий, теплый, успокаивающий, ободряющий, сочувствующий, ласковый, иногда – сюсюкающий или чрезмерно опекающий.

о **Невербальные сигналы:** Ободряющая или сочувствующая улыбка, открытые жесты (раскрытые ладони), объятия, похлопывание по плечу или спине, поглаживание, заботливые прикосновения, кивки головой в знак понимания и согласия, поддерживающий, теплый зрительный контакт, иногда – слезы сопереживания.

· **Примеры в разных контекстах:**

о **Бизнес/Работа:**

**ЗР+:** Руководитель подбадривает сотрудника после неудачи, помогая проанализировать ошибки и двигаться дальше. Коллега предлагает помочь новичку разобраться с программой. Ментор поддерживает своего подопечного.

HR создает комфортные условия работы.

**ЗР-:** Руководитель постоянно «прикрывает» ошибки некомпетентного сотрудника из жалости. Коллега дает всем непрошенные советы по личной жизни под видом заботы. Сотрудник берет на себя чужую работу, чтобы его считали «незаменимым» и «добрым».

о **Коучинг:**

**ЗР+ (ВАЖНЕЙШИЙ ЭЛЕМЕНТ КОУЧИНГА!):** Коуч создает атмосферу доверия, безопасности и принятия. Он демонстрирует эмпатию, активно слушает, признает чувства и усилия клиента, поддерживает его веру в себя, особенно в моменты сомнений. Это основа раппорта и коучингового присутствия (согласно компетенциям ICF).

**ЗР- (НАРУШЕНИЕ КОУЧИНГОВЫХ ГРАНИЦ!):**

Коуч начинает жалеть клиента («Ах, какой вы несчастный!»), давать советы вместо того, чтобы задавать вопросы, решает проблемы за клиента («Я знаю, что вам нужно сделать...»), чрезмерно утешает, застревая в позиции Спасателя и не давая клиенту найти собственные ресурсы.

о **Личная жизнь:**

**ЗР+:** Родитель утешает ребенка, который упал и ушибся. Друг выслушивает и поддерживает после расставания. Партнер заботится во время болезни, готовит бульон, приносит лекарства.

**ЗР-:** Родитель продолжает контролировать жизнь взрослого ребенка («Ты тепло оделся? Ты поел?»), вмешивается

в его семью. Супруг (а) под видом заботы запрещает другому заниматься любимым делом («Это слишком опасно/дорого/глупо для тебя»). Друг постоянно решает за вас ваши проблемы, не давая вам повзрослеть.

### 1.5.3. Взрослый (В): Объективный Аналитик Реальности

· *Ключевая функция:* Как мы уже обсуждали при рассмотрении структурной модели, Взрослое эго-состояние отвечает за **объективный контакт с текущей реальностью**. Его главные функции: **сбор и беспристрастная обработка информации «здесь и сейчас»; логический анализ фактов; оценка альтернатив; вероятностное мышление; решение проблем; задавание проясняющих вопросов; спокойное, безоценочное обсуждение; принятие осознанных, информированных решений**. Взрослый – это наш внутренний «ученый», «аналитик», «стратег», который оперирует фактами и логикой, а не эмоциями или догмами. В функциональной модели Взрослый рассматривается как единое состояние, так как его проявления, в отличие от Р и Д, более однородны по своей сути – это всегда ориентация на реальность.

· *Структурный источник:* Взрослый функционально проявляет ресурсы и способности **структурного Взрослого (В)**.

· **Позитивные (+) и Негативные (-) проявления:** Принято считать, что Взрослое эго-состояние по своей сути нейтрально и всегда функционально, так как оно по определению связано с реальностью. Проблемы возникают не тогда, когда Взрослый активен, а когда он **недостаточно развит, «загрязнен» Родителем или Дитя, или «выключается»** под их влиянием в стрессовых ситуациях. Можно говорить об **эффективном и неэффективном** использовании Взрослого. Например, излишне детализированный, «затруднительный» анализ малозначимых фактов может быть неэффективным использованием Взрослого, хотя формально это и будет проявлением В. Однако в классической функциональной модели Взрослый обычно не делят на "+" и "-". Его сила – в его адекватности текущей ситуации.

· **Поведенческие индикаторы:** Как распознать Взрослого?

о **Слова и фразы:** Используются конкретные, описательные, безоценочные слова; задаются открытые вопросы для сбора информации и прояснения (Кто? Что? Где? Когда? Как? Почему? Сколько? Каким образом?); выражаются мнения и гипотезы с указанием на их субъективность или вероятность («Я думаю...», «Мне кажется...», «Вероятно...», «Возможно...», «Предположительно...»); используются факты, цифры, логические связки («потому что», «следовательно», «если... то...», «с одной стороны..., с другой стороны...»). Избегаются обобщения, категоричность, эмо-

циональные оценки. *Примеры: «Давайте уточним факты», «Каковы критерии оценки?», «Какие у нас есть варианты действий?», «Я заметил расхождение в данных на странице 5», «Каковы возможные риски этого решения?», «Я предлагаю рассмотреть три альтернативы», «Это целесообразно, потому что анализ показывает...», «Насколько я понимаю, ситуация следующая...».*

о **Тон голоса:** Обычно спокойный, ровный, ясный, уверенный (но не самоуверенный), размеренный, безоценочный, нейтральный по эмоциональной окраске, внимательный.

о **Невербальные сигналы:** Прямой, но не пристальный, заинтересованный зрительный контакт; внимательное слушание (легкие кивки в знак понимания, а не согласия); открытая, расслабленная, но собранная поза; обдуманные, адекватные ситуации жесты; лицо выражает внимание, размышление, сосредоточенность; минимальное проявление эмоций (если они не являются предметом обсуждения).

· **Примеры в разных контекстах:**

о **Бизнес/Работа:** Аналитик представляет отчет с данными и выводами. Менеджер проводит совещание по решению проблемы, собирая мнения и факты. Участники переговоров аргументированно обсуждают условия контракта. Программист методично ищет ошибку в коде.

о **Коучинг (КЛЮЧЕВОЕ СОСТОЯНИЕ!):** Большую

часть коуч-сессии и **коуч, и клиент в идеале находятся во Взрослом состоянии.**

**Коуч из В:** Задает сильные открытые вопросы, активно слушает на всех уровнях, отражает, суммирует, использует прямое общение (дает обратную связь по наблюдениям без оценки), помогает клиенту структурировать мысли, заключает и поддерживает коучинговый контракт, управляет процессом сессии.

**Клиент из В:** Анализирует свою ситуацию, определяет цели по SMART, исследует свои ценности и ресурсы, генерирует и оценивает варианты решений, разрабатывает план действий, берет на себя ответственность, оценивает прогресс, делает осознанный выбор. **Задача коуча – постоянно приглашать и поддерживать Взрослое эго-состояние клиента.**

о **Личная жизнь:** Партнеры спокойно обсуждают распределение семейного бюджета или планы на отпуск. Человек изучает отзывы и сравнивает характеристики перед покупкой автомобиля. Родитель терпеливо и фактически отвечает на «сто тысяч почему» своего ребенка. Друзья обсуждают политическую ситуацию, обмениваясь аргументами, а не лозунгами.

## 1.5.4. Естественное Дитя (ЕД): Спонтанность, Творчество и Чувства

· **Ключевая функция:** Естественное (или Свободное) Дитя (или, «Ребенок» – как часто еще употребляют наряду с термином «Дитя») – это **прямое, нефильТРованное, спонтанное выражение наших врожденных потребностей, чувств и импульсов.** Это та часть нас, которая существует до того, как мы научились «приспосабливаться» к ожиданиям других. ЕД отвечает за проявление **аутентичных эмоций** (радости, гнева, печали, страха), **любопытства, творчества, интуиции, игривости, юмора, способности получать удовольствие и физическую активность.** Это наша внутренняя «искра», источник жизненной энергии.

· **Структурный источник:** Естественное Дитя – это функциональное проявление **архаичной, врожденной части нашего структурного Дитя (Д),** той его части, которая еще не подверглась существенной социальной адаптации. Это запись того, какими мы были в моменты непосредственного, свободного самовыражения.

· **Позитивные (+) проявления («Энергия Жизни»):** В своих конструктивных проявлениях Естественное Дитя – бесценный ресурс.

о **Радость, Восторг, Энтузиазм:** Способность искрен-

не радоваться мелочам, веселиться, смеяться от души, испытывать неподдельный восторг и интерес к жизни. *Пример: Взрослый человек, с увлечением играющий с детьми или домашним животным; неподдельная радость от хорошей погоды или вкусной еды.*

о **Творчество и Креативность:** Способность генерировать новые, нестандартные идеи, мыслить «вне рамок», фантазировать, находить оригинальные решения проблем. *Пример: Мозговой штурм, где участники свободно высказывают самые смелые идеи; художник, увлеченно создающий картину.*

о **Любопытство и Обучение:** Неподдельный интерес к миру, желание исследовать, узнавать новое, задавать вопросы «Почему?». *Пример: Ученый, движимый жаждой открытия; человек, с азартом осваивающий новое хобби.*

о **Интуиция:** Способность улавливать тонкие сигналы, доверять своим предчувствиям, принимать решения, основанные на «внутреннем чутье». *Пример: Предприниматель, интуитивно чувствующий перспективность новой ниши.*

о **Спонтанность и Аутентичность:** Непосредственность реакций, открытое выражение своих чувств и потребностей «здесь и сейчас» (когда это уместно). *Пример: Искренние слезы радости или печали; спонтанное объятие близкого человека.*

о **Игривость и Юмор:** Способность играть, дурачиться (в хорошем смысле), находить смешное в обыденном, разря-

жать обстановку шуткой.

о **Энергия и Витальность:** ЕД является источником нашей базовой жизненной силы, мотивации, желания жить и действовать.

· **Негативные (-) проявления («Неуправляемый Импульс»):** Когда проявления Естественного Дитя не сдерживаются Взрослым или адекватным Родителем, они могут стать деструктивными или социально неприемлемыми.

о **Импульсивность и Необдуманность:** Действия под влиянием сиюминутного желания или эмоции без учета последствий для себя или других. *Пример: Спонтанная крупная покупка, о которой потом жалеешь; резкое высказывание в гневе.*

о **Эгоцентризм и Безответственность:** Фокусировка исключительно на собственных желаниях и потребностях, игнорирование социальных норм, правил, интересов и чувств других людей. *Пример: Громко разговаривать по телефону в общественном транспорте; не выполнять обещания, потому что «перехотелось».*

о **Неконтролируемые Эмоциональные Вспышки:** Чрезмерные, неадекватные ситуации проявления гнева (истерики, агрессия), страха (паника), печали (бурные рыдания), не соответствующие взрослому статусу.

о **Поиск Удовольствий без Ограничений:** Трудности с самодисциплиной, откладыванием дел «на потом» ради сиюминутного удовольствия, склонность к зависимостям.

о **Рискованное Поведение:** Поиск острых ощущений без адекватной оценки опасности.

о **Культуральный аспект:** Границы социально приемлемого выражения спонтанности (ЕД+) и неприемлемой импульсивности (ЕД-) сильно варьируются в разных культурах. То, что в одной культуре считается нормальным проявлением радости или гнева, в другой может быть воспринято как невоспитанность или агрессия. Важно развивать Взрослое понимание контекста.

· ***Поведенческие индикаторы:*** Как распознать ЕД?

о **Слова и фразы:** Часто используются восклицания («Ух ты!», «Здорово!», «Класс!», «Ой!»), междометия, прямые выражения чувств и желаний («Хочу!», «Не хочу!», «Боюсь!», «Люблю!», «Ненавижу!»), слова, связанные с удовольствием и игрой («Весело!», «Интересно!», «Давай поиграем!»), смех, плач, крик. Часто встречаются простые предложения и прямое «Я».

о **Тон голоса:** Очень изменчив в зависимости от эмоции: громкий, восторженный, смеющийся, плачущий, сердитый, капризный, любопытный, игривый. Обычно живой, энергичный, эмоционально окрашенный.

о **Невербальные сигналы:** Живая, подвижная, выразительная мимика (широко раскрытые глаза, искренняя улыбка, слезы, гримасы), энергичные, спонтанные движения (жестикуляция, прыжки, танцы, ерзание на стуле), объятия, непосредственные прикосновения, смех, плач, визг, расслаб-

ленная или, наоборот, очень возбужденная поза, «горящие» или широко раскрытые глаза.

· *Примеры в разных контекстах:*

**о Бизнес/Работа:**

**ЕД+:** Сессия мозгового штурма, где сотрудники свободно генерируют самые неожиданные идеи. Неформальное празднование успеха команды с шутками и смехом. Креативный дизайнер, «играющий» с цветами и формами. Чувство юмора коллеги, помогающее снять напряжение.

**ЕД-:** Сотрудник срывает важную встречу, потому что «проспал» или «не было настроения». Чрезмерная болтливость и неуместные шутки на серьезном совещании. Импульсивное решение уволиться под влиянием обиды.

**о Коучинг:**

**ЕД+:** Клиент во время сессии испытывает инсайт, его глаза загораются, он находит неожиданное, творческое решение своей проблемы. Клиент позволяет себе мечтать о будущем без ограничений («А что, если...»). Коуч использует метафору или уместную шутку, чтобы помочь клиенту посмотреть на ситуацию под другим углом. Клиент осознает и вербализует свои истинные, глубинные желания («Я действительно хочу этого!»).

**ЕД-:** Клиент постоянно перескакивает с темы на тему, не может сосредоточиться на запросе. Чрезмерные эмоциональные реакции (неконтролируемый плач, гнев), мешающие работе Взрослого. Выдвижение совершенно нереали-

стичных, «магических» ожиданий от коучинга. (Задача коуча здесь – помочь клиенту интегрировать энергию ЕД с реальностью В).

### о Личная жизнь:

**ЕД+:** Искренний смех с друзьями над старыми фотографиями. Увлеченное занятие любимым хобби «для души». Спонтанное проявление нежности и любви к партнеру. Возможность поплакать от грусти или умиления. Игра с детьми на равных.

**ЕД-:** Взрослый человек устраивает истерику в магазине, если ему не купили то, что он хочет. Импульсивные, необдуманные траты денег. Нежелание учитывать потребности партнера, потому что «я так хочу». Капризы.

## 1.5.5. Адаптивное Дитя (АД): Стратегии Выживания из Детства

· **Ключевая функция:** Адаптивное (или Приспосабливающееся) Дитя – это та часть нашего поведения, которая была **выучена в детстве как способ приспособиться к требованиям, ожиданиям, правилам и реакциям родителей** (или других значимых фигур) и окружающего мира. В отличие от Естественного Дитя, которое выражает себя спонтанно, Адаптивное Дитя **модифицирует, изменяет или даже подавляет** свое естественное поведение и выражение чувств, чтобы получить одобрение («поглаживания»),

избежать наказания, критики, отвержения или просто справиться с трудной или непонятной ситуацией. Это набор наших детских **стратегий выживания и адаптации**.

· **Структурный источник:** Поведение из АД также исходит из **структурного Дитя (Д)**, но оно отражает ту его часть, которая была сформирована под влиянием внешнего окружения и содержит записи о том, *как мы научились приспособливаться*.

· **Основные формы проявления:** Адаптивное Дитя может проявляться по-разному, но обычно выделяют несколько основных паттернов:

– **Послушный Ребенок/Дитя (Угодливый, Соответствующий):** Этот паттерн характеризуется стремлением **соответствовать ожиданиям** других, быть «хорошим», удобным, правильным. Такой человек старается угодить, избежать конфликтов, боится ошибок и критики, легко испытывает чувство вины, стыда, тревоги. Он следует правилам, даже если не понимает их смысла или они ему вредят.

– **Бунтующий Ребенок/Дитя (Упрямый, Протестующий):** Этот паттерн является **реакцией протеста** против правил, требований и авторитетов. Бунт может быть **активным** (открытое неповиновение, споры, агрессия) или **пассивным** (упрямство, саботаж, прокрастинация, забывчивость, опоздания, нытье, сарказм). Важно понимать, что бунт – это **тоже форма адаптации**, способ справиться с давлением или получить внимание, хотя и неконструктив-

ный. Человек не выбирает свободно действовать по-другому, а автоматически *реагирует* на требование протестом.

– **Замкнувшийся (Отстраняющийся) Ребенок/Дитя** («Withdrawn Child»): Этот паттерн проявляется как **уход от контакта** с реальностью или с другими людьми. Человек может молчать, игнорировать происходящее, уходить в свои фантазии, мечты, казаться «отсутствующим», безразличным. Это способ справиться с чрезмерным давлением, страхом, болью или скукой, создав внутренний «безопасный» мир.

**Важное уточнение:** Хотя уход в себя часто является адаптивной стратегией из АД, важно быть внимательным. В некоторых случаях такое поведение может быть признаком более серьезных психологических проблем, таких как **диссоциация** (механизм психологической защиты, при котором часть переживаний отделяется от остального сознания) или реакцией на **психологическую травму**. Если такое поведение у клиента (или у вас) выражено сильно, постоянно и мешает нормальной жизни, это повод для более глубокой диагностики и, возможно, обращения к психотерапевту, а не только к коучу. В коучинге мы работаем с этим паттерном осторожно, фокусируясь на ресурсах Взрослого.

· **Позитивные (+) аспекты адаптации:** Даже адаптивные стратегии, выработанные в детстве, могут иметь свои полезные стороны во взрослой жизни, если используются осознанно и в меру.

о **Послушный (+)**: Умение соблюдать социальные нормы и правила, вежливость, тактичность, способность к сотрудничеству, эмпатия и чувствительность к потребностям других (если это не переходит в потерю себя).

о **Бунтующий (+)**: Способность распознавать неадекватное давление и говорить «нет», умение отстаивать свои границы (если бунт трансформируется Взрослым в конструктивное самоутверждение). Способность ставить под сомнение устаревшие правила.

о **Замкнувшийся (+)**: Способность к саморефлексии, богатый внутренний мир, умение побыть наедине с собой, способность не вовлекаться в чужие конфликты (если это осознанный выбор, а не автоматическое бегство).

· *Негативные (-) аспекты адаптации*: Гораздо чаще неосознанное проигрывание детских адаптивных паттернов во взрослой жизни приводит к проблемам.

о **Послушный (-)**: Потеря контакта с собственными истинными чувствами, потребностями и желаниями; неумение говорить «нет» и отстаивать свои границы; страх конфликтов и критики; перфекционизм («я должен быть идеальным, чтобы меня любили»); зависимость от чужого мнения и одобрения; низкая самооценка; склонность к психосоматическим заболеваниям (подавленные эмоции).

о **Бунтующий (-)**: Постоянная конфликтность, негативизм («все плохо»); прокрастинация и самотаботаж (сделать назло или из-за страха неудачи, замаскированного под бунт);

трудности в работе в команде; привлечение к себе негативного внимания и наказания (подтверждение детского решения «Меня не любят/замечают, только когда я плохой»).

о **Замкнувшийся (-)**: Социальная изоляция, трудности в построении близких, доверительных отношений; избегание решения проблем («если я этого не вижу, этого нет»); потеря связи с реальностью; ощущение скуки и апатии.

· **Поведенческие индикаторы:** Как распознать АД и его формы?

### о Слова и фразы:

*Послушный:* «Да, конечно», «Как скажете?», «Извините, пожалуйста», «Я постараюсь», «Я не знаю...», «Наверное...», неуверенные, оправдывающиеся формулировки, частое согласие.

*Бунтующий:* «Не хочу!», «Не буду!», «А почему я должен?», «Это несправедливо!», «Мне все равно!», «Сам (а) делай!», сарказм, ворчание, нытье, пререкания, обвинения.

*Замкнувшийся:* Молчание, односложные ответы («Да», «Нет», «Не знаю»), «Мне все равно», «Отстань (те)», уход от прямых ответов.

### о Тон голоса:

*Послушный:* Часто тихий, неуверенный, заискивающий, виноватый, тревожный, слишком «сладкий».

*Бунтующий:* Часто вызывающий, ноющий, обиженный, упрямый, саркастичный, громкий (при активном бунте) или монотонно-недовольный (при пассивном).

*Замкнувшийся:* Тихий, монотонный, безэмоциональный, «плоский».

### о Невербальные сигналы:

*Послушный:* Избегание взгляда, опущенные глаза, сутулость, виноватая или заискивающая улыбка, кивание головой (часто чрезмерное), нервные движения руками (теребление одежды, пальцев), покусывание губ.

*Бунтующий:* Надутые губы, вызывающий или исподлобья взгляд, скрещенные руки или ноги (закрытая поза), демонстративное игнорирование, топанье ногой, закатывание глаз, тяжелые вздохи.

*Замкнувшийся:* «Отсутствующий», пустой взгляд, взгляд в сторону или в пол, неподвижность или застывшая поза, сутулость, минимальная мимика («каменное лицо»), избегание физического контакта.

### · Примеры в разных контекстах:

#### о Бизнес/Работа:

**АД Послушный:** Сотрудник боится высказать свое мнение на совещании, даже если знает правильный ответ. Берет на себя дополнительную работу, не умея отказать, а потом не справляется. Постоянно извиняется, даже когда не виноват.

**АД Бунтующий:** Сотрудник систематически опаздывает на работу или срывает сроки сдачи отчетов, как бы демонстрируя протест против правил. В ответ на конструктивную критику начинает спорить и обвинять начальника в предвзя-

тости. Пассивно саботирует решения, с которыми внутренне не согласен.

**АД Замкнувшийся:** Сотрудник «отсидивается» на командных встречах, никак не участвуя в обсуждении. Избегает общения с коллегами. На вопросы отвечает односложно, производя впечатление незаинтересованного или «себе на уме».

### о Коучинг:

**АД Послушный:** Клиент легко соглашается с коучем, говорит «Да, я все сделаю», но потом не выполняет домашние задания или не предпринимает шагов к цели. Боится показаться «плохим» клиентом и скрывает реальные трудности.

**АД Бунтующий:** Клиент спорит с коучем, обесценивает его вопросы или сам процесс коучинга («Это все не работает», «Вы меня не понимаете»). Сопротивляется любым предложениям по исследованию или планированию.

**АД Замкнувшийся:** Клиент с трудом отвечает на вопросы, часто говорит «не знаю», уходит от темы, долго молчит, избегает зрительного контакта.

(Для коуча **критически важно** распознавать эти паттерны АД у клиента, чтобы не попасть в психологическую игру (например, «Да, но...» или «Пни меня»), не давить (что усилит АД), а помочь клиенту осознать свое состояние и пригласить его Взрослого к сотрудничеству).

### о Личная жизнь:

**АД Послушный:** Ребенок всегда идеально убирает ком-

нату из страха перед наказанием. Взрослый человек не может отказать друзьям или родственникам в неудобной просьбе. Партнер во всем угодает другому, подавляя собственные желания, чтобы избежать конфликта.

**АД Бунтующий:** Подросток хлопает дверью и кричит «Вы меня не понимаете!» в ответ на любое замечание родителей. Супруг (а) «забывает» выполнить просьбу партнера, делая это пассивно-агрессивно.

**АД Замкнувшийся:** Ребенок прячется в своей комнате после ссоры родителей. Партнер уходит в молчание («стоунволлинг») во время конфликта, отказываясь обсуждать проблему.

Понимание Адаптивного Дитя и его различных проявлений – ключ к разгадке многих наших «странных» реакций, внутренних конфликтов, прокрастинации и трудностей в отношениях. Осознание этих детских стратегий – первый шаг к тому, чтобы освободиться от их власти и начать действовать более осознанно из Взрослого состояния.

Итак, мы рассмотрели пять функциональных эго-состояний – КР (Контролирующий / Критикующий Родитель), ЗР (Заботливый Родитель), В (Взрослый), ЕД (Естественное / Свободное Дитя), АД (Адаптивное Дитя) – и увидели, как они проявляются в нашем поведении.

Функции	КР	ЗР	В	ЕД	АД
<b>1. Ключевая функция</b>	Контроль, защита, нормы, оценка, структурирование	Забота, поддержка, сочувствие, помощь	Анализ, логика, объективность, оценка фактов	Спонтанность, эмоции, творчество, энергия	Приспособление, выживание, соответствие ожиданиям
<b>2. Позитивные проявления (+)</b>	Ясные правила, защита, структурность, справедливость	Поддержка, эмпатия, принятие, помощь в развитии	Сбор данных, взвешенные решения, тестирование	Радость, энтузиазм, любопытство, креативность	Послушание, тактичность, адаптивность
<b>3. Негативные проявления (-)</b>	Критика, догматизм, авторитаризм, подавление	Гиперопека, спасательство, манипулятивная забота	Недостаточное развитие, загрязнение Р или Д	Импульсивность, эгоцентризм, неконтроль эмоций	Подчинение, избегание, угодничество, пассивность
<b>4. Слова и фразы</b>	«Должен», «Так нельзя», «Ты обязан», «Это неправильно»	«Ты справишься», «Не переживай», «Я помогу»	«Каковы факты?», «Что известно?», «Какие есть варианты?»	«Ух ты!», «Хочу!», «Не хочу!», смех, восклицания	«Я не знаю», «Как скажете», «Простите»
<b>5. Тон голоса</b>	Резкий, категоричный, командный	Теплый, ободряющий, ласковый	Ровный, нейтральный, спокойный	Живой, эмоциональный, яркий	Скромный, заискивающий, тихий
<b>6. Невербальные сигналы</b>	Указующий палец, скрещенные руки, нахмуренные брови	Поглаживания, ободряющая мимика, открытые жесты	Прямая осанка, внимательный взгляд, кивки	Смех, игра, яркая мимика, подвижность	Сутулость, избегание взгляда, напряженность

## Таблица проявления эго-состояний Функциональной модели личности

Теперь крайне важно сделать еще один шаг к ясности и четко разграничить две модели, с которыми мы познакомились: **структурную (Р-В-Д)** и **функциональную (КР, ЗР, В, ЕД, АД)**.

Начинающие изучать Транзактный Анализ иногда испытывают трудности именно с этим различием, что может приводить к путанице в анализе поведения и неверному применению концепций ТА. Поэтому давайте остановимся и внесем окончательную ясность.

## 1.6. Структура vs Функция: Уточняем Важные Различия

Представьте себе, что ваша личность – это большая и уникальная **библиотека**, хранящая весь ваш жизненный опыт.

· **Структурная модель (Р-В-Д)** описывает **основные разделы (фонды)** этой библиотеки и **историю их формирования**:

о **Раздел «Родитель» (Р)**: Здесь собраны книги, которые вы не писали сами, а **скопировали** у других авторов – ваших родителей, бабушек, дедушек, учителей. Это сборники правил («Так надо жить»), догм («Это всегда правильно»), рецептов заботы («Хорошие матери делают так»), сценариев критики («За ошибки нужно ругать»), каталоги ценностей и предрассудков. Это **«заимствованная» мудрость** (или не мудрость). Структурный анализ отвечает на вопросы: *«Что хранится в этом разделе? Каково происхождение этих книг?»*

о **Раздел «Взрослый» (В)**: Это ваш **научно-исследовательский отдел и аналитический центр**. Здесь находятся книги, которые вы написали **сами** на основе изучения фактов, логического анализа, собственного опыта и проверки информации на соответствие реальности. Это справочники, энциклопедии, научные отчеты, бизнес-планы, инструкции, объективные исследования. Это **«осмысленная» ин-**

**формация.** Структурный анализ Взрослого (особенно второго порядка, о котором мы упомянем позже) изучает именно эти способности к обработке информации.

о **Раздел «Дитя» (Д):** Это самый личный и, возможно, самый большой раздел. Здесь хранятся ваши **детские дневники** с записями всех ваших чувств (радости, страха, гнева, печали), потребностей («Я хочу!»), ощущений. Здесь же – альбомы с вашими детскими рисунками, стихами, фантазиями (творчество и интуиция). А еще здесь есть отчеты о том, как вы **научились выживать** в мире взрослых – ваши стратегии адаптации («Если я буду послушным, меня любят», «Если я буду бунтовать, меня заметят»). Это **«прочувствованный» опыт**. Структурный анализ отвечает: *«Какие чувства, потребности, адаптации и решения записаны в моем детском опыте?»*

· **Функциональная модель (КР, ЗР, В, ЕД, АД)** описывает, как вы используете книги из этих разделов прямо сейчас, в данный момент времени, в вашем реальном поведении. Как вы «цитируете» эти книги или «читаете их вслух» для других (и для себя).

о **КР и ЗР:** Вы «цитируете» книги из раздела «Родитель». Либо зачитываете строгие правила, критикуете или устанавливаете границы (**КР**), либо читаете главы о заботе, поддержке и утешении (**ЗР**). Это **воспроизведение родительских моделей**.

о **В:** Вы активно используете справочники и аналитиче-

ские отчеты из раздела «Взрослый» – собираете факты, анализируете, задаете вопросы, ищете логические связи, принимаете информированные решения. Это **обработка текущей реальности**.

о **ЕД и АД**: Вы «перечитываете» свои детские дневники. Либо спонтанно выражаете свои чувства, желания, проявляете творчество и любопытство, как было записано в моменты свободного самовыражения (**ЕД**). Либо действуете согласно выученным в детстве стратегиям приспособления – угождаете, боитесь, бунтуете или уходите в себя (**АД**). Это **воспроизведение детских реакций и адаптаций**.

Функциональный анализ отвечает на вопросы: *«Как я проявляю содержание своих эго-состояний вовне? Как я действую и взаимодействую сейчас? Какую функцию выполняет мое поведение?»*

**Ключевое Уточнение: Может ли Взрослый Заботиться или Контролировать?**

Вот здесь часто возникает путаница. Мы сказали, что КР и ЗР – это проявления Родителя. Означает ли это, что наш Взрослый не может устанавливать границы или проявлять заботу? Конечно же, может! И это принципиально важный момент.

· Когда мы говорим о поведении из **функционального Контролирующего Родителя (КР)** или **Заботливого Родителя (ЗР)**, мы имеем в виду, что **источником** этого поведения является **структурный Родитель (Р)**. Это авто-

**матическое воспроизведение** скопированных в детстве паттернов, мыслей и чувств. Оно часто бывает ригидным, негибким и не всегда адекватным текущей ситуации «здесь и сейчас».

о *Пример КР из Р*: Вы автоматически начинаете отчитывать опоздавшего сотрудника теми же словами и осуждающими интонациями, которые использовал ваш отец по отношению к вам в детстве. Вы не анализируете причину опоздания, вы просто воспроизводите «родительскую запись».

о *Пример ЗР из Р*: Вы видите расстроенную подругу и тут же бросаетесь ее утешать, давать советы и предлагать помощь (даже если она не просила), копируя поведение вашей гиперопекающей мамы. Вы действуете из автоматического импульса «надо позаботиться», записанного в вашем Р.

· А вот **структурный Взрослый (В)** тоже может **функционально** вести себя так, что это будет **похоже** на установление границ или проявление заботы. Но **источник и механизм** этого поведения будут иными!

о **Забота из Взрослого**: Вы видите, что коллега испытывает трудности. Ваш Взрослый **анализирует ситуацию** «здесь и сейчас»: каковы факты? нужна ли помощь? какая именно? чем я могу помочь конструктивно? Вы **осознанно выбираете** проявить поддержку, исходя из вашего **взрослого понимания** ситуации, ваших **взрослых ценностей** (например, взаимопомощи) и **реальных потребно-**

**стей** коллеги. Вы можете сказать: «Я вижу, тебе непросто. Могу я чем-то помочь? Например, обсудить варианты или посмотреть на проблему свежим взглядом?». Это будет проявлением эмпатии и поддержки, но **источником будет ваш Взрослый**, а не автоматическая запись из Р.

о **Установление границ из Взрослого**: Вы сталкиваетесь с неприемлемым поведением (например, сотрудник нарушает договоренности). Ваш Взрослый **анализирует факты**, оценивает последствия и **осознанно решает** установить границу. Вы спокойно, четко и аргументированно (без обвинений и критики из КР-) объясняете человеку, какое именно поведение неприемлемо, почему, и какие будут последствия, если оно повторится. Вы апеллируете к **логике, фактам, правилам, договоренностям**, а не к эмоциям праведного гнева или желанию наказать, идущим из КР.

### **В чем разница на практике?**

· Поведение из **Р** (проявляющееся как **КР/ЗР**) – часто **автоматическое, реактивное, ригидное, основанное на прошлом** («так надо», «так всегда делали»), **не всегда учитывает контекст «здесь и сейчас».**

· Поведение из **В** (даже если внешне похожее на **КР+/ЗР+**) – **осознанное, проактивное, гибкое, основанное на анализе текущей ситуации, фактов и ценностей, адекватное контексту «здесь и сейчас».** Т.е. проявления из Взрослого могут быть внешне похожими на **КР+** и **ЗР+**, но от последних отличаются осознанностью и отсут-

ствием интроекций.

## **Почему это важно для коучинга и развития?**

Понимание этого различия критически важно. Цель развития в ТА – не просто научиться «выглядеть» заботливым или уметь «поставить на место». Цель – усилить нашего **Взрослого**, чтобы он мог:

1. **Осознавать** автоматические импульсы, идущие из Р и Д.
2. **Анализировать** текущую ситуацию объективно.
3. **Делать осознанный выбор** наиболее эффективного и адекватного поведения в данный момент.
4. **Использовать ресурсы всех эго-состояний конструктивно**: брать полезные правила и ценности из Р, энергию и интуицию из Д, но под управлением Взрослого.

Мы стремимся не к тому, чтобы нас вели старые «записи», а к тому, чтобы **мы сами управляли своим поведением из Взрослого**, выбирая наилучший способ действия в каждой уникальной ситуации.

Чтобы еще нагляднее представить различия между структурным и функциональным подходом, давайте сведем их в таблицу.

Аспект	Структурная модель (Р-В-Д)	Функциональная модель (КР, ЗР, В, ЕД, АД)
<b>Основной вопрос</b>	ЧТО внутри? ОТКУДА это взялось? (Содержание и происхождение)	КАК это проявляется? КАК я действую СЕЙЧАС? (Поведение)
<b>Фокус анализа</b>	Внутренняя структура личности, история формирования	Наблюдаемое поведение в данный момент, взаимодействие с миром
<b>Цель анализа</b>	Понять состав личности, источники убеждений и паттернов	Диагностировать текущее состояние, понять функцию поведения
<b>Компоненты</b>	Родитель (Р), Взрослый (В), Дитя (Д)	КР, ЗР, В, ЕД, АД
<b>Пример анализа</b>	«Его страх критики берет начало в его детском опыте (Д)»	«Он сейчас говорит из Адаптивного Дитя (АД), оправдываясь»
<b>Связь с реальностью</b>	Р и Д содержат записи прошлого, В связан с настоящим	Все состояния проявляются в настоящем, но КР, ЗР, ЕД, АД часто воспроизводят прошлое
<b>Основное применение</b>	Глубинная психотерапия, анализ сценария, самопознание	Анализ коммуникации, коучинг, тренинги, повседневное общение

## Сравнение Структурной и Функциональной моделей эго-состояний

Эта таблица помогает увидеть, что обе модели необходимы и дополняют друг друга. Структурная модель дает нам понимание **глубинных основ** нашей личности, а функциональная – **практический инструмент** для анализа и изме-

нения нашего **текущего поведения и взаимодействия**.

Теперь, когда мы четко разграничили структуру и функцию, мы готовы перейти к следующему важному шагу – научиться **диагностировать** эго-состояния в реальном времени.

Мы подробно разобрали структурную и функциональную модели эго-состояний и уточнили различия между ними. Теперь настало время научиться применять эти знания на практике – научиться **распознавать**, в каком эго-состоянии находимся мы сами или наш собеседник в конкретный момент времени. Это ключевой навык для эффективной коммуникации, осознанного самоанализа, успешного коучинга и построения гармоничных отношений.

## **1.7. Диагностика Эго-состояний: Учимся Распознавать «Кто Говорит?»**

Представьте, что вы получили суперспособность – очки, позволяющие видеть не только внешность человека, но и то «внутреннее состояние», из которого он действует прямо сейчас. Звучит фантастически? Однако Транзактный Анализ дает нам вполне реальные инструменты, позволяющие развить похожий навык – навык **диагностики эго-состояний**.

Умение определять, из какого эго-состояния (КР, ЗР, В, ЕД или АД) исходит то или иное слово, жест, интонация или

реакция, – это основа для понимания того, что *на самом деле* происходит в коммуникации, и для выбора наиболее адекватного и эффективного ответа. Без этого навыка мы рискуем реагировать на поверхностные проявления, не понимая глубинных мотивов и состояний собеседника (и своих собственных), что часто ведет к недопониманию, конфликтам и неэффективности.

Эрик Берн выделил четыре основных способа диагностики эго-состояний. Для наших целей – коучинга, саморазвития, улучшения повседневного общения – самым важным и доступным является первый метод, но полезно знать и остальные три, так как они дополняют картину.

## **1. Поведенческая диагностика (Behavioral Diagnosis)**

· **Что это?** Это самый прямой и часто используемый метод – диагностика на основе **наблюдения за внешними, объективно видимыми и слышимыми проявлениями** человека «здесь и сейчас». Мы смотрим и слушаем, *как* человек себя ведет, и на основе совокупности сигналов делаем предположение (гипотезу) о его активном эго-состоянии. Этот метод доступен каждому и не требует глубокого знания истории человека. Именно поведенческая диагностика является основным инструментом для коучей, менеджеров, да и просто для любого человека, стремящегося лучше понимать себя и других в процессе общения.

· На что обращаем внимание? Ключевые индикаторы: Чтобы научиться распознавать эго-состояния по поведе-

нию, нужно развить наблюдательность и обращать внимание на целый комплекс сигналов:

**о Слова и фразы (Вербальные сигналы):** Какой лексикон использует человек? Какие грамматические конструкции преобладают?

**КР (Контролирующий Родитель):** Часто звучат слова-долженствования («должен», «надо», «обязан», «следует», «нельзя»), обобщения («всегда», «никогда», «вечно», «все»), оценочные суждения («хорошо/плохо», «правильно/неправильно», «глупость», «ерунда»), критика, нравовучения, команды, риторические вопросы с осуждением («Ну и сколько это может продолжаться?!»). Пример: «Это абсолютно неприемлемо! Ты должен был сделать это еще вчера!».

**ЗР (Заботливый Родитель):** Характерны слова поддержки, утешения, одобрения, предложения помощи, заботливые эпитеты, уменьшительно-ласкательные суффиксы (иногда неуместные). («Бедняжка», «Не волнуйся», «Я помогу», «Ты молодец», «Все будет хорошо», «Умничка», «Отдохни»). Пример: «Я вижу, ты расстроен. Хочешь поговорить? Я рядом».

**В (Взрослый):** Преобладает конкретная, описательная, безоценочная лексика. Задаются открытые вопросы по существу (Кто? Что? Где? Когда? Как? Почему? Сколько?). Мнения выражаются аккуратно, с указанием на их субъективность («Я думаю», «Мне кажется», «Вероятно»). Использо-

зуются факты, цифры, логические связки. Минимум эмоций в словах (если только эмоции не являются предметом обсуждения). Пример: «Давайте проанализируем факты. Какие у нас есть альтернативы и каковы их возможные последствия?».

**ЕД (Естественное Дитя):** Много восклицаний («Вау!», «Супер!», «Ой!»), междометий, прямых выражений чувств и желаний («Хочу!», «Боюсь!», «Здорово!», «Обидно!»). Характерны смех, плач, крик. Часто используются простые предложения, прямое «Я». Пример: «Ура! Получилось! Я так рад (а)!».

**АД (Адаптивное Дитя):** Лексика зависит от типа адаптации. *Послушный:* «Да, конечно», «Извините», «Я постараюсь», «Как скажете?», слова неуверенности, оправдания. *Бунтующий:* «Не буду!», «Не хочу!», «Почему я?», «Это нечестно!», сарказм, нытье, пререкания. *Замкнувшийся:* Молчание, односложные ответы («Да», «Нет», «Не знаю»), «Мне все равно».

**о Тон голоса (Паравербальные сигналы):** Интонация, громкость, тембр, скорость речи несут огромный объем информации об эго-состоянии.

**КР:** Часто строгий, резкий, твердый, повелительный, поучающий, осуждающий, нетерпеливый, саркастичный.

**ЗР:** Обычно мягкий, теплый, успокаивающий, ободряющий, сочувствующий, ласковый, заботливый.

**В:** Как правило, спокойный, ровный, четкий, уверенный,

размеренный, нейтральный по эмоциональной окраске, деловой.

**ЕД:** Очень изменчив – громкий, восторженный, смеющийся, плачущий, сердитый, капризный, любопытный, игривый. Живой и эмоциональный.

**АД:** *Послушный:* Тихий, неуверенный, заискивающий, виноватый, тревожный. *Бунтующий:* Вызывающий, ноющий, обиженный, упрямый, саркастичный. *Замкнувшийся:* Тихий, монотонный, безжизненный, «плоский».

**о Жесты, Поза, Мимика (Невербальные сигналы):**  
Язык тела часто говорит больше, чем слова.

**КР:** Указующий перст, руки на бедрах, скрещенные на груди руки, напряженная «командирская» поза, нахмуренные брови, поджатые губы, пристальный осуждающий взгляд.

**ЗР:** Открытые ладони, объятия, похлопывание по плечу, поглаживание, заботливые прикосновения, поддерживающий теплый взгляд, ободряющая улыбка, кивки в знак понимания.

**В:** Прямой, заинтересованный взгляд, внимательное слушание (легкие кивки), открытая, но собранная поза, адекватные ситуации жесты, лицо выражает внимание и размышление.

**ЕД:** Живая, выразительная мимика (улыбка до ушей, слезы, гримасы), энергичные, спонтанные движения (жестикуляция, прыжки, ерзание), расслабленная или возбужденная

поза, блеск в глазах.

**АД:** *Послушный:* Опущенные глаза, избегание взгляда, сутулость, виноватая или заискивающая улыбка, нервные движения рук. *Бунтующий:* Надутые губы, взгляд исподлобья, скрещенные руки/ноги, демонстративное игнорирование, закатывание глаз. *Замкнувшийся:* «Отсутствующий» взгляд, неподвижность, «каменное» лицо, сутулость.

о **Физиологические реакции:** Иногда эго-состояние проявляется через произвольные реакции: слезы (ЕД, ЗР, АД), смех (ЕД, иногда нервный АД), покраснение (АД – стыд, ЕД – смущение, КР – гнев), дрожь (ЕД/АД – страх, КР – гнев).

· **Важность целостного восприятия:** Очень важно помнить: **диагноз никогда не ставится по одному изолированному признаку!** Необходимо учитывать **совокупность всех сигналов** – вербальных, паравербальных и невербальных – в контексте конкретной ситуации.

о *Пример:* Скрещенные на груди руки могут быть и у КР (закрытость, критика), и у Бунтующего АД (протест), и у Взрослого (просто удобная поза для размышления), и даже у человека, которому холодно! Только анализ всей картины – слов, тона, мимики, ситуации – позволит сделать обоснованную гипотезу. Улыбка может быть искренней (ЕД, ЗР +), ободряющей (ЗР+), вежливой (В), виноватой (АД), саркастической (КР-/АД Бунтующий) или даже хищной.

о С практикой вы научитесь воспринимать весь этот ком-

плекс сигналов целостно (как гештальт) и все быстрее и точнее определять доминирующее эго-состояние. Это как изучение нового языка – сначала вы разбираете отдельные слова, потом учитесь понимать фразы и, наконец, начинаете воспринимать речь целиком.

· **Практический инструмент: Чек-лист:** Чтобы облегчить вам практику поведенческой диагностики, особенно на начальном этапе, мы предлагаем использовать следующий чек-лист. Держите его под рукой, наблюдая за собой или другими (но не ставьте диагнозы вслух!).

## **Чек-лист Поведенческой Диагностики Эго-состояний**

**Эго-состояние:**

– Слова (Примеры)

– Тон Голоса (Характеристики)

– Выражение Лица (Примеры)

**КР (Контролирующий Родитель)**

– Должен, надо, нельзя, всегда, никогда, правильно/неправильно, критика, команды, оценки

– Строгий, резкий, повелительный, осуждающий

– Указующий перст, руки на бедрах, скрещенные руки, напряженная поза

– Нахмуренные брови, поджатые губы, пристальный

взгляд

**ЗР (Заботливый Родитель)**

– Помогу, поддержку, не волнуйся, молодец, бедненький,

позабочусь, ласковые слова

– Мягкий, теплый, успокаивающий, ободряющий

– Открытые ладони, объятия, похлопывания, поглаживания, заботливые прикосновения

– Теплая улыбка, сочувствующий взгляд, кивки понимания

### **В (Взрослый)**

– Кто? Что? Где? Когда? Как? Почему? Факты, вероятно, я думаю, варианты, анализ, конкретика

– Спокойный, ровный, четкий, нейтральный

– Внимательное слушание, адекватные жесты, открытая, но собранная поза

– Заинтересованный взгляд, внимательное, сосредоточенное лицо

### **ЕД (Естественное Дитя)**

– Вау! Хочу! Здорово! Ой! Боюсь! Смех, плач, крик, восклицания, прямые чувства

– Эмоциональный, живой, громкий/тихий (по ситуации)

– Спонтанные движения, жестикуляция, прыжки, объятия, живая мимика, расслабленность/возбуждение

– Искренняя улыбка, слезы, гримасы, блеск в глазах, удивление

### **АД (Адаптивное Дитя)**

– *Послушный*: Да, извините, постараюсь. *Бунтующий*: Нет! Не буду! Почему я? *Замкнувшийся*: Не знаю, молчание.

– *Послушный*: Тихий, неуверенный. *Бунтующий*: Вызыва-

ющий, ноющий. *Замкнувшийся*: Монотонный.

– *Послушный*: Сутулость, избегание взгляда. *Бунтующий*: Скрещенные руки, упрямство. *Замкнувшийся*: Неподвижность, «отсутствие».

– *Послушный*: Виноватая улыбка. *Бунтующий*: Надутые губы. *Замкнувшийся*: «Каменное» лицо.

Для наглядности представляем это в сводной таблице:

Эго-состояние	Слова (Примеры)	Тон Голоса (Характеристики)	Жесты/Поза (Примеры)	Выражение Лица (Примеры)
<b>КР</b>	Должен, надо, нельзя, всегда, никогда, правильно/неправильно, критика, команды, оценки	Строгий, резкий, повелительный, осуждающий	Указующий перст, руки на бедрах, скрещенные руки, напряженная поза	Нахмуренные брови, поджатые губы, пристальный взгляд
<b>ЗР</b>	Помогу, поддержку, не волнуйся, молодец, бедненький, позабочусь, ласковые слова	Мягкий, теплый, успокаивающий, ободряющий	Открытые ладони, объятия, похлопывания, поглаживания, заботливые прикосновения	Теплая улыбка, сочувствующий взгляд, кивки понимания
<b>В</b>	Кто? Что? Где? Когда? Как? Почему? Факты, вероятно, я думаю, варианты, анализ, конкретика	Спокойный, ровный, четкий, нейтральный	Внимательное слушание, адекватные жесты, открытая, но собранная поза	Заинтересованный взгляд, внимательное, сосредоточенное лицо
<b>ЕД</b>	Вау! Хочу! Здорово! Ой! Боюсь! Смех, плач, крик, восклицания, прямые чувства	Эмоциональный, живой, громкий/тихий (по ситуации)	Спонтанные движения, жестикация, прыжки, объятия, живая мимика, расслабленность/возбуждение	Искренняя улыбка, слезы, гримасы, блеск в глазах, удивление
<b>АД</b>	<i>Послушный</i> : Да, извините, постараюсь. <i>Бунтующий</i> : Нет! Не буду! Почему я? <i>Замкнувшийся</i> : Не знаю, молчание.	<i>Послушный</i> : Тихий, неуверенный. <i>Бунтующий</i> : Вызывающий, ноющий. <i>Замкнувшийся</i> : Монотонный.	<i>Послушный</i> : Сутулость, избегание взгляда. <i>Бунтующий</i> : Скрещенные руки, упрямство. <i>Замкнувшийся</i> : Неподвижность, «отсутствие».	<i>Послушный</i> : Виноватая улыбка. <i>Бунтующий</i> : Надутые губы. <i>Замкнувшийся</i> : «Каменное» лицо.

Чек-лист Поведенческой Диагностики Эго-состояний

## 2. Социальная диагностика (Social Diagnosis)

· **Что это?** Этот метод основан на наблюдении за **реакциями, которые вызывает поведение одного человека у других людей**. Дело в том, что определенные эго-состояния часто «приглашают» или провоцируют (в ТА используется термин «hook» – цеплять крючком) вполне предсказуемые ответные реакции из определенных эго-состояний у собеседника. Анализ этих взаимодействий (которые называются **транзакциями** и будут подробно рассмотрены в Главе 2) дает нам дополнительные ключи к пониманию исходного эго-состояния.

· **Как работает?** Мы наблюдаем за диалогом или взаимодействием и смотрим, как реплика одного человека влияет на ответ другого.

о *Пример 1:* Если реплика Руководителя А («Почему отчет до сих пор не на моем столе?!») – похоже на КР) вызывает у Сотрудника Б реакцию страха и оправданий («Ой, извините, я не успел, там было столько других дел...» – похоже на АД Послушный), это подкрепляет нашу гипотезу, что Руководитель А действовал из КР, а Сотрудник Б ответил из АД.

о *Пример 2:* Если искренняя похвала Коуча А («Я вижу, как много вы проработали над этим за неделю, это впечатляет!» – похоже на ЗР+) вызывает у Клиента Б улыбку, расслабление и слова благодарности или рассказ о своих успехах («Спасибо, да, я действительно старался и вот что у меня получилось...» – похоже на ЕД или В), это подтверждает

позитивный контакт ЗР+ -> ЕД/В.

о *Пример 3*: Если вопрос Коллеги А («Какие у нас есть данные по этому вопросу?») – похоже на В) стимулирует Коллегу Б к поиску информации и предоставлению фактов («Согласно последнему отчету, цифры такие...» – похоже на В), это указывает на успешную В-В коммуникацию.

о *Пример 4*: Если нытье и жалобы Коллеги А («У меня ничего не получается, все так сложно...» – похоже на АД) вызывают у Коллеги Б желание немедленно броситься на помощь и дать совет («Давай я тебе помогу! Тебе нужно сделать вот так...» – похоже на ЗР- Спасателя), это демонстрирует типичный «крючок» АД -> ЗР-.

· **Применение:** Наблюдая за взаимодействием в команде, семье или даже анализируя собственные диалоги постфактум, вы можете использовать реакции собеседников как дополнительную информацию для уточнения диагноза эго-состояний.

### **3. Историческая диагностика (Historical Diagnosis)**

· **Что это?** Этот метод предполагает сопоставление текущего поведения, мыслей и чувств человека с тем, как вели себя его родители (или другие значимые фигуры) в прошлом, или как он сам вел себя и чувствовал в детстве. По сути, это проверка гипотезы о том, является ли текущее состояние воспроизведением записей из структурного Родителя (Р) или Дитя (Д).

· **Как работает?** Этот метод требует либо знания исто-

рии человека, либо его готовности к самоисследованию (что чаще происходит в психотерапии или глубоком коучинге).

*Проверка на Р:* «Когда вы так строго говорите себе „на-до“, чей голос вы слышите внутри? Может быть, так говори-ла ваша мама или отец?». «Эта ваша убежденность в том, что „доверять никому нельзя“, откуда она у вас? Вы помните, кто в вашей семье так считал?»

*Проверка на Д:* «То чувство растерянности, которое вы испытываете сейчас перед начальником, оно вам знакомо? Были ли похожие ситуации в детстве, когда вы так себя чув-ствовали?». «Эта внезапная вспышка гнева – как вы выра-жали гнев, когда были ребенком?»

· **Применение и Осторожность:** В психотерапии ис-торическая диагностика используется для глубокого пони-мания истоков текущих проблем и сценария жизни. В **ко-учинге** этот метод применяется **очень осторожно и огра-ниченно**. Коучинг фокусируется на настоящем и будущем, на целях и решениях. Мы не занимаемся раскопками про-шлого. Однако **кратковременное** обращение к истории может быть полезно для **осознания клиентом источника его автоматического паттерна**. Например, если клиент понимает, что его страх публичных выступлений – это «эхо» детских переживаний перед критикующим отцом, это может помочь его Взрослому **дистанцироваться** от этого стра-ха и выбрать более конструктивное поведение в настоящем. Но важно **не уходить в глубокий анализ прошлого**, так

как это уже территория психотерапии. Коуч, заметив сильный исторический корень проблемы, выходящий за рамки коучингового контракта, должен обсудить с клиентом возможность обращения к психотерапевту.

#### **4. Феноменологическая диагностика (Phenomenological Diagnosis)**

· **Что это?** Это самый глубокий и субъективный уровень диагностики. Он основан на **непосредственном переживании человеком своего эго-состояния здесь и сейчас**, когда он **заново проживает** мысли, чувства и ощущения из прошлого (из своего Р или Д) так, как будто они реальны в данный момент.

· **Как работает?** Человек не просто вспоминает, а **чувствует и осознает**, что он сейчас находится в определенном эго-состоянии. Он может сказать:

о «Я чувствую себя сейчас так, словно мне снова пять лет, и я стою в углу наказанный». (Переживание Адаптивного Дитя).

о «Ой, я сейчас говорю точно как моя бабушка! Я прямо слышу ее интонации в своем голосе!» (Переживание Родителя).

о «Во мне сейчас бушует настоящий ребенок, который хочет все бросить и убежать!» (Осознание активного Естественного или Адаптивного Дитя).

· **Применение:** Феноменологическая диагностика требует высокой степени **интроспекции и осознанности**. Она

часто происходит спонтанно в процессе глубокой психотерапии, когда человек получает доступ к вытесненным переживаниям. В коучинге это встречается реже, но если клиент делится таким непосредственным переживанием своего эго-состояния, это очень ценная информация, которую коуч может аккуратно отразить и использовать для дальнейшей работы (например, спросив из Взрослого: «И что эта ваша часть, которой сейчас пять лет, хочет или боится?»).

Помимо четырех классических методов, описанных Берном, современный Транзактный Анализ, благодаря работе **Тони Вайта (Tony White, TSTA)**, выделяет еще один важный способ диагностики.

Пятый метод диагностики эго-состояний, предложенный **Тони Уайтом**, называется **Контекстуальная диагностика (Contextual Diagnosis)**, с которым я впервые познакомился на курсе ТА 202 под руководством Натальи Исаевой:

## **5. Контекстуальная диагностика (Contextual Diagnosis)**

· **Что это?** Этот метод подчеркивает **критическую важность учета контекста**, в котором происходит поведение, для точной диагностики эго-состояния. Тони Вайт утверждает, что одно и то же наблюдаемое поведение (слова, тон, жесты) может исходить из разных эго-состояний в зависимости от **ситуации, окружения, истории взаимоотношений между участниками и культуральных норм**. Кон-

текстуальная диагностика призывает нас не делать поспешных выводов только на основе поведенческих сигналов (метод 1), а всегда задаваться вопросом: «*Что происходит вокруг? Какова предыстория? Каковы отношения между этими людьми?*»

· **Как работает?** Мы анализируем не только само поведение, но и **рамку**, в которой оно проявляется.

о *Пример 1:* Человек говорит громко. Если это происходит на шумной вечеринке или на стройплощадке, это, скорее всего, адаптация Взрослого к условиям среды (чтобы быть услышанным). Если это происходит в тихой библиотеке, это может быть проявлением Естественного Дитя (непосредственность, не учитывающая правил) или даже Бунтующего Адаптивного Дитя (протест против тишины). Если это происходит во время спора, это может быть гнев Естественного Дитя или доминирование Критикующего Родителя. Только **контекст** позволяет нам сделать более обоснованную гипотезу.

о *Пример 2:* Сотрудник молчит на совещании. Если это совещание, где обсуждается совершенно новая для него тема, молчание может быть проявлением Взрослого (внимательно слушает и обрабатывает информацию). Если это обсуждение проблемы, в которой он допустил ошибку, молчание может быть реакцией Замкнувшегося Адаптивного Дитя (страх критики). Если он обычно активен, а сейчас молчит после конфликта с руководителем, это может быть пассив-

ным бунтом Адаптивного Дитя.

· **Роль метода:** Контекстуальная диагностика не столько отдельный метод, сколько **важнейший принцип или дополнительный слой анализа**, который необходимо применять **в сочетании** с другими методами, особенно с поведенческой диагностикой. Она помогает избежать поверхностных суждений и более точно интерпретировать наблюдаемые сигналы. Она заставляет нас быть более внимательными к общей картине.

· **Отличие от Диагностики Переноса (см. ниже):** Диагностика переноса (которая описана ниже) фокусируется на *внутренних реакциях наблюдателя*. Контекстуальная диагностика фокусируется на *внешних обстоятельствах и условиях*, окружающих наблюдаемое поведение.

И в заключение о методах диагностики, приведем еще один метод, известный как **Диагностика переноса (Transference Diagnosis)**. В отличие от четырех методов Берна и Контекстуальной диагностики Тони Уайта (Tony White), использование переноса/контрпереноса обычно не рассматривается как отдельный, общепризнанный и четко оформленный «метод» в базовых моделях ТА, хотя сам принцип использования реакций наблюдателя (контрпереноса) для диагностики широко обсуждается и применяется в продвинутой практике ТА. Итак:

## **6. Диагностика переноса (Transference Diagnosis)**

· **Что это?** Этот метод диагностики основывается на ана-

лизе чувств, мыслей и реакций, которые возникают у самого наблюдателя (терапевта, коуча, консультанта или даже просто собеседника) в ответ на поведение другого человека. Идея заключается в том, что человек, находясь в определенном эго-состоянии (особенно в Детском или Родительском), может бессознательно проецировать на собеседника свои прошлые отношения или ожидания (механизм **переноса** или **трансфера**), и это, в свою очередь, вызывает у собеседника определенные внутренние отклики (чувства, импульсы к действию), которые называются **контрпереносом**. Анализируя *свои собственные* контрпереносные реакции, наблюдатель может получить ценную информацию об активном эго-состоянии или скрытых посланиях другого человека.

· **Как работает?** Наблюдатель обращает внимание на свои внутренние переживания во время взаимодействия:

o *Пример 1:* Если коуч во время сессии с клиентом постоянно чувствует необъяснимое желание позаботиться о нем, спасти его, решить за него проблемы (даже если клиент прямо об этом не просит), это может быть контрпереносной реакцией, указывающей на то, что клиент активно функционирует из своего Адаптивного Дитя (например, в роли Беспомощной Жертвы), которое бессознательно ищет Спасателя.

o *Пример 2:* Если терапевт во время разговора с пациентом начинает чувствовать себя некомпетентным, критикуемым или виноватым (хотя пациент может говорить вполне

нейтральные вещи), это может указывать на то, что пациент проецирует на терапевта фигуру Критикующего Родителя из своего прошлого или сам функционирует из КР.

о **Пример 3:** Если в общении с кем-то вы постоянно чувствуете скуку, сонливость или желание «отключиться», это может быть реакцией на пассивное поведение собеседника, возможно, находящегося в Замкнувшемся Адаптивном Дитя.

· **Отличие от Социальной диагностики:** Социальная диагностика фокусируется на *наблюдаемой реакции другого человека* (Как Петр отреагировал на слова Ивана?). Диагностика переноса фокусируется на *внутренней реакции самого наблюдателя* (Что я почувствовал (а), когда Иван это сказал? Какой импульс у меня возник?).

· **Применение и Осторожность:** Диагностика переноса – очень мощный, но и **требующий большой осторожности и высокой квалификации** инструмент. Чтобы эффективно его использовать, наблюдатель (терапевт, коуч) должен обладать:

о **Высокой степенью самоосознанности:** Уметь отличать свои собственные чувства, реакции, «незавершенные гештальты» от тех, что вызваны проекциями другого человека.

о **Хорошим знанием теории переноса и контрпереноса.**

о **Опытом супервизии:** Обсуждать свои контрперенос-

ные реакции с опытным супервизором, чтобы избежать ошибок в интерпретации.

Этот метод наиболее активно и полно используется в психотерапии. В коучинге он может применяться опытными специалистами, прошедшими соответствующую подготовку, как дополнительный источник гипотез о состоянии клиента, но требует особой тщательности и проверки через другие методы диагностики и прямые вопросы клиенту (из Взрослого). Неправильное использование этого метода может привести к тому, что коуч будет проецировать на клиента свои проблемы.

Диагностика (Метод)	Краткое описание	Источник данных	Подходит для:
Диагностика переноса	Оценка реакции наблюдателя (контрпереноса) на клиента.	Внутренние переживания наблюдателя	Продвинутая практика, опытные специалисты
Поведенческая	Наблюдение за словами, тоном, позой, мимикой клиента.	Наружное поведение клиента	Базовый уровень, обучение и практика
Социальная	Реакции, которые вызывает поведение клиента у других.	Поведение окружающих	Групповая динамика, супервизия
Историческая	Сравнение с прошлым поведением клиента или родителей.	Жизненный опыт клиента	Анализ паттернов, психотерапия
Феноменологическая	Субъективные ощущения самого клиента.	Внутренний опыт клиента	Индивидуальная работа, самонаблюдение
Контекстуальная	Анализ ситуации и условий, в которых проявляется поведение.	Контекст внешней среды	Общее мышление, системный подход

Методы диагностики – сравнительная таблица

## Какой метод главный?

Для целей ТА-коучинга, саморазвития и улучшения повседневных коммуникаций **наиболее важным и доступным методом считается поведенческая диагностика**, дополненная элементами социальной и других методов диагностики. Умение наблюдать за поведением – своим и чужим – и делать обоснованные гипотезы об активном эго-состоянии на основе совокупности вербальных и невербальных сигналов – это тот практический навык, который мы будем развивать на протяжении всей книги.

Освоение диагностики эго-состояний – это как изучение нового языка, языка человеческой души и поведения. Сначала это может показаться сложным, но с практикой вы начнете замечать все больше нюансов и понимать скрытые послания, стоящие за словами и поступками. Это откроет вам совершенно новые возможности для осознанного взаимодействия и личностного роста.

Но чтобы понять, почему мы «переключаемся» между этими состояниями и почему иногда так трудно оставаться в ресурсном Взрослом, нам нужно познакомиться с концепцией психической энергии в ТА – катексисом.

И мы продолжаем наше погружение в Транзактный Анализ, переходя к следующему важному понятию, которое помогает объяснить динамику эго-состояний. Как мы уже знаем, что внутри нас существуют Родитель, Взрослый и Дитя (Ребенок), и что они проявляются в нашем поведении как

КР (Контролирующий/Критикующий Родитель), ЗР (Заботливый Родитель), В (Взрослый), ЕД (Естественное/Свободное Дитя / Ребенок) и АД (Адаптивное Дитя / Ребенок). Мы научились распознавать эти состояния по внешним признакам. Но остается ключевой вопрос: **почему** мы переключаемся между этими состояниями? Что заставляет нас в один момент действовать из рационального Взрослого, а в другой – внезапно реагировать из эмоционального Дитя или критикующего Родителя? Что определяет, какое эго-состояние будет «у руля» в данный момент?

Ответ, который предлагает Транзактный Анализ, связан с концепцией **психической энергии**.

## **1.8. Катексис и Энергия Эго-состояний: Как Загораются «Лампочки» Личности**

Эрик Берн, чтобы объяснить механизм активации и переключения эго-состояний, использовал термин **«катексис» (cathexis)**. Он заимствовал это слово из психоанализа, где оно означает инвестирование психической энергии в определенный объект, идею или образ. Однако в ТА Берн придал ему несколько иное, более специфическое значение.

В Транзактном Анализе **катексис – это психическая энергия, которая инвестируется в определенное эго-состояние (Р, В или Д), как бы «заряжает» его, делая его активным в данный момент времени.**

Представьте, что три наших структурных эго-состояния – Родитель, Взрослый и Дитя – это три «лампочки» в нашей внутренней системе. Кате́ксис – это как, возможно, луч мощного прожектора.

· Когда луч прожектора (кате́ксис) направлен на лампочку «Взрослый», она выделяется от остальных двух «лампочек», ярко загорается. Это означает, что эго-состояние Взрослого **катектировано** (заряжено энергией) и получает **исполнительную власть (executive power)** – то есть, именно Взрослый сейчас определяет наши мысли, чувства и, главное, наше поведение. Мы действуем из Взрослого. Две другие лампочки (Р и Д) в этот момент либо полностью погашены, либо светят очень тускло – они не активны или активны лишь на внутреннем уровне (например, мы можем осознавать родительское предписание или детское чувство, но не действовать под их влиянием).

· В следующий момент, под влиянием какого-то внешнего события (например, резкой критики) или внутреннего воспоминания, луч прожектора (кате́ксис) быстро перемещается и освещает лампочку «Дитя». Теперь она выделяется от остальных двух «лампочек» и загорается ярко! Эго-состояние Дитя катектировано и перехватывает исполнительную власть. Мы начинаем чувствовать и реагировать из нашего детского опыта (например, обидой, страхом или гневом). Лампочка «Взрослый» при этом гаснет или значительно тускнеет – наша способность к рациональному анализу

временно снижается.

· Еще через мгновение, возможно, усилием воли или благодаря поддерживающему слову собеседника, мы снова направляем луч прожектора (катексис) на Взрослого, и он вновь становится активным.

Таким образом, **переключение между эго-состояниями – это, по сути, процесс перемещения или перераспределения основной массы психической энергии (катексиса) от одного эго-состояния к другому.**

### **Динамика Катексиса: Как Двигается Энергия?**

Понимание концепции катексиса помогает объяснить несколько важных моментов:

1. **Почему мы переключаемся?** Потому что катексис – это подвижная энергия, которая может перемещаться между Р, В и Д под влиянием различных стимулов (внешних или внутренних).

2. **Что определяет наше поведение?** То эго-состояние, которое в данный момент **наиболее сильно катектировано** (получило наибольший заряд энергии), получает контроль над нашим поведением.

3. **Может ли быть активно несколько состояний сразу?** Да, Берн предполагал, что энергия может распределяться. Например, Взрослый может быть активен (исполнительная власть), но при этом мы можем осознавать («слышать» внутри) критикующее послание Родителя или чувствовать легкую тревогу Дитя. Однако только одно состоя-

ние обычно обладает основной исполнительной силой.

#### 4. Почему иногда трудно оставаться во Взрослом?

Если под влиянием сильного триггера очень интенсивно катектируется Родитель (например, срабатывает жесткое убеждение) или Дитя (например, активируется сильный детский страх), то этому состоянию передается большой заряд энергии. Взрослому может потребоваться значительное усилие (сознательное направление катексиса), чтобы «перетянуть» энергию на себя и восстановить контроль над ситуацией. Иногда «заряд» Р или Д настолько велик, что Взрослый временно «отключается».

#### 5. Сознательное и бессознательное переключение:

Перемещение катексиса может происходить как **автоматически, бессознательно** (например, мгновенная реакция страха из Дитя на громкий звук), так и **осознанно, волевым усилием** (например, когда мы замечаем, что начинаем злиться из Родителя, и сознательно делаем усилие, чтобы успокоиться и проанализировать ситуацию из Взрослого). Развитие способности к осознанному управлению катексисом (прежде всего, к активации Взрослого) – одна из целей личностного роста в ТА.

#### Типы Катексиса: Подвижная и «Застывшая» Энергия

Для более глубокого понимания Берн различал разные состояния психической энергии (катексиса). Для нашего вводного курса важно понимать основное различие:

· **Подвижный (Несвязанный) Катексис:** Это энергия, которая может относительно легко перемещаться между эго-состояниями (Р, В, Д). Такая подвижность обеспечивает психологическую **гибкость**, способность адекватно реагировать на разные ситуации, используя ресурсы наиболее подходящего эго-состояния.

· **«Застрявший» (Связанный) Катексис:** Иногда энергия как бы «застревает» или фиксируется в определенных частях эго-состояний. Это может приводить к **ригидности** поведения (человек «застревает» в одном состоянии, например, постоянно критикует из КР) или к **исключению** других состояний (человек практически не использует своего Родителя или Дитя, так как энергия там прочно «связана» и не может быть легко активирована). Работа со связанным катексисом – более сложная задача, часто требующая психотерапии.

Для наших целей пока достаточно понимать, что энергия может течь свободно, обеспечивая гибкость, или «застревать», приводя к проблемам.

### **Связь с Нейробиологией: Краткий Экскурс**

Хотя Эрик Берн разрабатывал свою модель на основе клинических наблюдений за поведением и переживаниями людей, современные исследования в области нейробиологии предлагают интересные параллели, которые помогают нам лучше понять возможные механизмы, стоящие за концепцией катексиса и переключения эго-состояний.

Современные исследования предполагают, что эти процессы переключения энергии и активации разных состояний могут быть связаны с активностью **различных нейронных сетей и областей мозга**. Например, автоматические эмоциональные реакции, характерные для Дитя (страх, гнев, радость) или архаичного Родителя (автоматическая критика), часто связывают с активностью **лимбической системы**, особенно **миндалевидного тела (амигдалы)**, которое играет ключевую роль в обработке эмоций и реакции на угрозы. Когда амигдала сильно активирована (сильный «катексис» Дитя), она может временно «тормозить» активность префронтальной коры.

С другой стороны, осознанный анализ ситуации, планирование, принятие взвешенных решений, самоконтроль – функции, которые ТА приписывает **Взрослому эго-состоянию**, – требуют активации **префронтальной коры** головного мозга. Это эволюционно более молодая область, отвечающая за наше рациональное мышление, исполнительные функции и способность управлять своими импульсами. Осознанное переключение во Взрослого, по сути, может быть связано с волевым усилием по активации префронтальной коры и «торможению» импульсов, идущих от лимбической системы.

Конечно, Транзактный Анализ – это **психологическая, а не нейробиологическая модель**. Она описывает феноменологию и поведение, а не конкретные структуры моз-

га. Однако наличие таких параллелей делает концепцию катексиса и эго-состояний еще более понятной, обоснованной и интегрируемой с современными научными знаниями о работе мозга. Это помогает понять, почему переключение состояний – это не просто «передумывание», а реальный психофизиологический процесс, связанный с распределением ресурсов нашего мозга. Вместе с тем, на данном этапе это является исследовательской гипотезой, основанной на междисциплинарном подходе и новых тенденциях интеграции психологии и нейронауки. Заметим, что взаимосвязь между эго-состояниями и конкретными нейрофизиологическими схемами мозга по состоянию на начало 2020-х отсутствует как в работах ITAA/EATA, так и в современной нейробиологии. Просьба учесть также при дальнейшем чтении, что подобные гипотезы являются полем для научной дискуссии, а не доказанным научным фактом.

### **Практические Выводы**

Понимание концепции катексиса дает нам несколько важных практических выводов:

- **Энергия не бесконечна:** Мы не можем быть одинаково активны во всех состояниях одновременно. Энергия распределяется.

- **Привычные состояния «энергоэффективны»:** Автоматические реакции из Р и Д часто требуют меньше сознательных усилий (энергии Взрослого), поэтому мы склонны к ним возвращаться.

· **Изменения требуют энергии:** Чтобы изменить привычный паттерн поведения (например, перестать реагировать из АД), нужно сознательно направлять энергию (катексис) во Взрослого и в формирование новых реакций. Это требует усилий и практики.

· **Осознанность – ключ к управлению:** Первый шаг к управлению своим состоянием – это **осознать**, какое эго-состояние сейчас активно (катектировано). Заметив автоматическую реакцию из Р или Д, мы получаем шанс вмешаться и сознательно перенаправить энергию во Взрослого.

### **Глагол «Катектировать»**

В литературе по ТА вы часто встретите глагол «**катектировать**» или прилагательное «**катектированный**». Важно понимать их значение:

· **Катектировать** – означает «**инвестировать психическую энергию (катексис)**» в эго-состояние или его часть, то есть «**активировать**» его, сделать доминирующим.

· *Пример:* «Резкое замечание начальника **катектировало** его Адаптивное Дитя, и он почувствовал страх и желание оправдываться».

Теперь, когда мы понимаем, что эго-состояния активируются энергией (катексисом), логично задаться вопросом: а как эта энергия обычно распределяется между нашими разными состояниями? Есть ли у нас «любимые», наиболее часто используемые состояния? Для ответа на этот вопрос существует еще один наглядный инструмент ТА – Эгограмма.

Мы узнали, что наша личность состоит из эго-состояний Родителя, Взрослого и Дитя, которые проявляются в поведении через пять функциональных режимов (КР, ЗР, В, ЕД, АД). Мы также познакомились с концепцией катексиса – психической энергии, которая активизирует эти состояния и перемещается между ними.

Логичным продолжением будет вопрос: а как эта энергия **обычно распределяется** между нашими пятью функциональными состояниями? Есть ли у нас «привычные» или «любимые» состояния, в которых мы проводим больше времени и в которые вкладываем больше энергии? Существует ли способ **увидеть** этот индивидуальный энергетический профиль?

Да, такой инструмент существует, и он является одним из самых наглядных и практически полезных в арсенале Транзактного Анализа. Речь идет об **Эгограмме**.

## **1.9. Эгограмма Дюссея: Ваш Личный Профиль Эго-состояний**

Концепцию и метод построения Эгограммы разработал американский транзактный аналитик **Джон Дюсей (John Dusay)** в 1970-х годах. Наблюдая за тем, как люди по-разному используют свои эго-состояния, он предложил простой и изящный способ визуализировать это распределение.

**Эгограмма – это гистограмма (столбчатая диаграмм-**

ма), которая интуитивно и субъективно отображает относительное количество психической энергии (катексиса), которое человек обычно вкладывает в каждое из пяти функциональных эго-состояний (КР, ЗР, В, ЕД, АД) в своей повседневной жизни или в определенном контексте.

Представьте себе энергетический «пирог» вашей личности. Эгограмма показывает, на какие «куски» (функциональные состояния) этот пирог обычно делится, какие куски больше, а какие – меньше.

### **Зачем нужна Эгограмма? Цели использования:**

Эгограмма – это не просто красивая картинка, а мощный инструмент, который служит нескольким важным целям:

1. **Повышение самоосознанности:** Эгограмма позволяет буквально **увидеть** свой типичный «портрет» с точки зрения используемых эго-состояний. Это помогает лучше понять свои сильные стороны, привычные паттерны поведения и возможные «слепые зоны».

2. **Диагностика баланса/дисбаланса:** Анализируя свою Эгограмму, можно определить, какие эго-состояния являются доминирующими в вашей жизни, а какие используются недостаточно или, возможно, подавляются. Это помогает выявить потенциальные источники внутренних конфликтов или жизненных трудностей.

3. **Постановка целей для изменений:** Если текущий профиль Эгограммы вас не устраивает или мешает дости-

жению целей, вы можете определить, какие состояния вы хотели бы усилить (например, Взрослого или Естественное Дитя), а проявления каких – ослабить (например, негативные аспекты Контролирующего/Критикующего Родителя или Адаптивного Дитя). Эгограмма помогает сделать цели изменений более конкретными.

**4. Отслеживание прогресса:** Эгограмма – отличный инструмент для мониторинга изменений в процессе психотерапии, коучинга или самостоятельной работы над собой. Сравнивая Эгограммы, построенные в разное время (например, в начале и в конце коучинга), можно наглядно увидеть произошедшие сдвиги в распределении энергии и использовании эго-состояний.

### **Как Построить Свою Эгограмму?**

Самое важное, что нужно понимать об Эгограмме: **она строится на основе вашей субъективной оценки и интуиции.** Не существует никакого прибора, который мог бы точно измерить количество катексиса в каждом эго-состоянии. Джон Дюссей подчеркивал, что ценность Эгограммы именно в **самонаблюдении и интуитивном ощущении** своего внутреннего распределения энергии. Доверяйте своей интуиции!

Вот пошаговый процесс построения Эгограммы:

**1. Подготовьте «холст»:** Нарисуйте горизонтальную ось (ось X). Разделите ее на пять равных отрезков и подпишите их слева направо в следующем порядке: **КР, ЗР, В, ЕД, АД.**

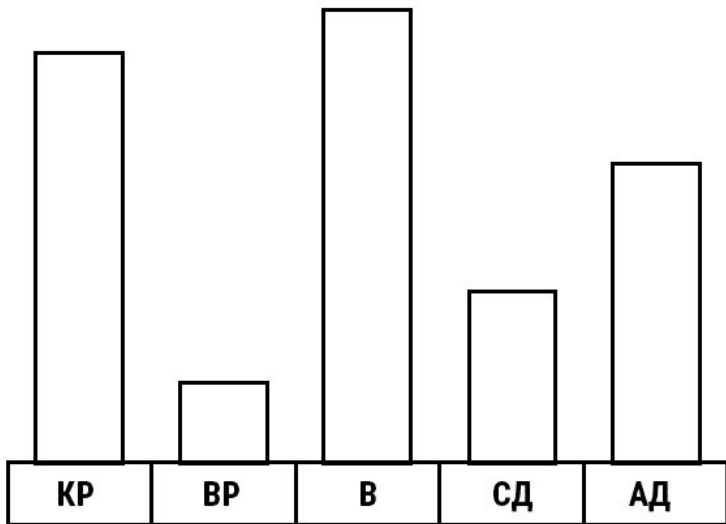
Это наши пять функциональных эго-состояний. Вертикальная ось (ось Y) будет представлять относительный уровень энергии или времени, вкладываемого в каждое состояние. Ее можно не размечать цифрами, так как важны именно **относительные высоты столбиков**.

**2. Интуитивная Оценка:** Теперь самая ответственная часть. Подумайте о своей **обычной** жизни (или о конкретном контексте, если вы строите Эгограмму для работы или семьи). Прислушайтесь к себе и интуитивно оцените: **в какое из этих пяти состояний вы вкладываете больше всего энергии (или проводите больше всего времени)?** Какое на втором месте? На третьем? Какое используете меньше всего?

*Вспомогательные вопросы:* Как часто вы критикуете (себя или других)? Как часто заботитесь? Как часто анализируете факты и решаете проблемы? Как часто радуетесь, играете, творите? Как часто подчиняетесь, бунтуете или уходите в себя?

**3. Построение Столбиков:** Над каждым обозначением эго-состояния (КР, ЗР, В, ЕД, АД) нарисуйте столбик (прямоугольник), высота которого **отражает оцененный вами уровень энергии**. Самый высокий столбик – для состояния, которое вы используете чаще всего, самый низкий – для наименее используемого. Высоты остальных столбиков должны отражать их относительную выраженность в вашем профиле.

4. **Учет «Гипотезы Постоянства»:** Джон Дюссей выдвинул так называемую «гипотезу постоянства»: он предположил, что общее количество психической энергии у человека относительно постоянно. Это означает, что если вы хотите **увеличить** количество энергии в одном эго-состоянии (например, во Взрослом), вам придется **уменьшить** ее количество в одном или нескольких других состояниях. Энергия не берется из ниоткуда, она перераспределяется. Поэтому, когда вы рисуете Эгограмму, важно, чтобы **сумма высот всех пяти столбиков оставалась примерно одинаковой** (если бы вы использовали шкалу, например, от 0 до 100%, сумма должна была бы равняться 100%). Это особенно важно при построении «целевой» Эгограммы (см. ниже). Изменение профиля – это всегда **перераспределение** энергии.



Графическое изображение Эгограммы Дюссей (по: John Dusay, «Egograms and the Constancy Hypothesis», Transactional Analysis Journal, 1977)

## Как Интерпретировать Свою Эгограмму?

Итак, вы построили свою Эгограмму. Что теперь? Сядьте и внимательно рассмотрите получившийся профиль. Задайте себе (или обсудите с коучем/терапевтом) следующие вопросы:

- **Какие столбики самые высокие?** Какие эго-состояния являются для вас **доминирующими**? Как это проявляется в вашей жизни? Какие преимущества и недостатки это

дает?

· **Какие столбики самые низкие?** Какие состояния вы используете **редко**? Возможно, вы их подавляете? Чего вам не хватает в жизни из-за этого?

· **Насколько сбалансирован ваш профиль?** Есть ли явные «пики» и «провалы»? Какова высота вашего Взрослого по сравнению с другими состояниями? (Высокий Взрослый обычно считается признаком хорошей адаптации, но не за счет полного подавления других состояний!). Есть ли у вас доступ к позитивным аспектам всех пяти состояний?

· **Какие потенциальные «проблемные зоны» вы видите?**

○ **Слишком высокий КР:** Не слишком ли вы критичны, догматичны, контролирующи?

○ **Слишком высокий ЗР:** Не склонны ли вы к гиперопеке, Спасательству, удушающей заботе?

○ **Слишком низкий В:** Не испытываете ли вы трудностей с анализом реальности, принятием решений, решением проблем?

○ **Слишком высокий В (при низких Р и Д):** Не кажетесь ли вы себе или другим излишне рациональным, «сухим», лишенным эмоций, роботом?

○ **Слишком низкий ЕД:** Не чувствуете ли вы недостатка радости, спонтанности, творчества, энергии в жизни?

○ **Слишком высокий АД (Послушный):** Не трудно ли

вам говорить «нет», отстаивать себя, не слишком ли вы зависимы от мнения других?

**о Слишком высокий АД (Бунтующий):** Не слишком ли часто вы конфликтуете, протестуете, прокрастинируете?

**о Слишком высокий АД (Замкнувшийся):** Не склонны ли вы к изоляции, избеганию проблем и близких отношений?

Эго-состояние	Высокий уровень энергии	Низкий уровень энергии
<b>КР</b>	Есть структура, принципы, границы, способность к защите, ответственность, самодисциплина.	Недостаток структурности, слабая защита границ, может проявляться нерешительность или хаос.
<b>ЗР</b>	Сострадание, поддержка, забота о себе и других, способность к эмпатии и альтруизму.	Недостаток заботы, отстраненность, эмоциональная холодность, эгоизм.
<b>В</b>	Объективность, осознанность, способность анализировать, принимать зрелые решения.	Проблемы с ориентацией в реальности, путаница между эго-состояниями, иррациональность.
<b>ЕД</b>	Живость, спонтанность, радость, креативность, свобода выражения чувств.	Скука, подавленность, отсутствие радости и гибкости, ригидность.
<b>АД</b>	Способность учитывать других, следовать правилам, адаптироваться и договариваться.	Проблемы с самоутверждением, угодничество, тревожность, склонность к манипуляциям.

Интерпретация результатов Эгограммы

## **Примеры Типичных Профилей Эгограмм:**

Анализируя Эгограммы разных людей, можно выделить некоторые типичные профили (помня, что это упрощения, и каждый человек уникален):

### **· «Исполнительный Перфекционист/Контролер»:**

Часто имеет высокие КР (требовательность к себе и другим, контроль) и В (анализ, планирование), но низкие ЕД (мало радости, спонтанности) и АД (страх неудачи подавлен или проявляется как Послушный перфекционизм). Может быть очень эффективен в работе, но испытывать трудности с расслаблением, близкими отношениями, делегированием.

### **· «Заботливый Спасатель»:**

Очень высокий ЗР, возможно, высокий Послушный АД (желание быть нужным), но низкий КР (трудности с границами) и, возможно, недостаточно высокий В (действует из чувств, а не из анализа). Склонен заботиться о других в ущерб себе, поощрять зависимость, попадать в Драматический Треугольник.

### **· «Вечный Ребенок/Душа Компании»:**

Очень высокий ЕД, возможно, умеренный ЗР, но низкие В (трудности с ответственностью, планированием) и КР (неприятие правил). Человек веселый, творческий, общительный, спонтанный, но может быть импульсивным, ненадежным, избегать «скучной» работы.

### **· «Послушный Исполнитель/Угодник»:**

Доминирует Послушный АД, возможно, умеренный ЗР, но низкие КР (не умеет отказывать), ЕД (подавляет свои желания)

и В (ориентируется на других, а не на факты). Стараются всем понравиться, избегает конфликтов, но может накапливать пассивную агрессию и чувствовать себя несчастным.

· **«Бунтарь-Одиночка»:** Высокий Бунтующий АД, возможно, высокий КР (критика всего и вся как форма бунта), но низкие ЗР (трудности с эмпатией), В (реагирует эмоционально) и ЕД (радость и творчество могут быть заблокированы негативизмом). Склонен к спорам, сопротивлению авторитетам, прокрастинации, может чувствовать себя непонятым и изолированным.

Узнали ли вы себя в каком-то из этих профилей? Или ваш профиль совершенно уникален? Помните, Эгограмма – это не диагноз, а **повод для размышлений и самоисследования.**

### **Использование Эгограммы в Коучинге:**

Эгограмма – это прекрасный, наглядный и очень эффективный инструмент для работы в ТА-коучинге. Вот как коуч может его использовать:

1. **Самодиагностика Клиента:** Предложить клиенту построить свою Эгограмму (для жизни в целом или для конкретного запроса, например, «Моя Эгограмма на работе» или «Моя Эгограмма в отношениях»). Сам процесс построения уже запускает важные процессы саморефлексии.

2. **Обсуждение Профиля:** Обсудить с клиентом получившуюся Эгограмму из Взрослого состояния коуча и приглашая Взрослого клиента. Вопросы могут быть такими:

о «Что вы видите на этой диаграмме?»

о «Насколько этот профиль соответствует вашему ощущению себя?»

о «Что вас в нем радует или кажется сильной стороной?»

о «Что вас удивляет или, может быть, расстраивает?»

о «Как этот профиль (доминирующие и низкие состояния) помогает или мешает вам в достижении ваших целей (в работе, отношениях и т.д.)?»

**3. Построение «Целевой Эгограммы»:** Если клиент видит необходимость изменений, можно предложить ему нарисовать «идеальную» или «целевую» Эгограмму:

о «А какой вы хотели бы видеть свою Эгограмму в будущем, чтобы чувствовать себя более сбалансированным, эффективным и счастливым?»

о «Какой столбик вы хотели бы „поднять“? Какой, возможно, „опустить“? Помните о гипотезе постоянства – если поднимаем одно, другое должно опуститься».

о Это помогает клиенту очень конкретно сформулировать желаемое состояние и направление изменений.

**4. Связь с Планом Действий:** Обсудить, какие **конкретные шаги и поведенческие изменения** помогут клиенту приблизиться к его целевой Эгограмме.

о «Что конкретно вы можете начать делать уже на этой неделе, чтобы больше активировать своего Взрослого (например, задавать себе вопросы о фактах, практиковать осознанность)?»

о «Как вы можете дать больше пространства своему Естественному Дитя (например, выделить время на хобби, игру, творчество)?»

о «Какие автоматические реакции Критикующего Родителя вы могли бы замечать и заменять на более конструктивные?»

о «Как вы могли бы практиковать говорить „нет“ (снижая Послушное АД) или выражать несогласие конструктивно (трансформируя Бунтующее АД)?»

**5. Отслеживание Прогресса:** Предложить клиенту периодически (например, раз в несколько месяцев) строить Эгограмму заново и сравнивать ее с предыдущими версиями и с целевой Эгограммой. Это очень наглядно демонстрирует прогресс (или его отсутствие) и помогает корректировать план действий.

**Важное замечание:** Как и при любой диагностике, коучу важно использовать Эгограмму **безоценочно**, как инструмент для исследования и диалога, а не для навешивания ярлыков или постановки диагноза.

### **Самооценка:**

Хотя построение полной интуитивной Эгограммы требует некоторого времени и рефлексии, в разделе **1.12 «Практикум Главы 1»** мы предложим вам короткий тест-опросник, основанный на идеях Эгограммы. Он поможет вам получить самое первое, предварительное представление о вашем возможном профиле эго-состояний. Но помните: любой тест –

это лишь упрощение, а самая точная Эгограмма – та, которую вы построите сами, опираясь на свою интуицию и честное самонаблюдение.

Эгограмма Дюссея – это мост между теорией эго-состояний и практической работой над собой. Она переводит абстрактные понятия в наглядную форму, делая процесс самопознания и планирования изменений более ясным и управляемым.

Теперь, вооружившись знаниями о структуре, функции, диагностике и энергетическом распределении эго-состояний, давайте перейдем к обобщению и рассмотрим, как применять все эти знания на практике в различных сферах жизни.

И теперь мы подошли к самому захватывающему – к практике! Знание моделей эго-состояний (структурной и функциональной), умение их диагностировать и понимание энергетической динамики (катексис) – все это бесценные инструменты. Но истинную силу Транзактный Анализ обретает тогда, когда мы начинаем **активно применять** эти знания в нашей повседневной жизни – для лучшего понимания себя, для построения более гармоничных отношений, для повышения личной и профессиональной эффективности. Как говорится, теория без практики мертва. Поэтому – практика, практика и еще раз практика!

# 1.10. Практика, Практика и Еще Раз Практика: Применение Модели Эго-состояний

Эта глава дала вам базовый «алфавит» Транзактного Анализа – язык эго-состояний. Теперь давайте научимся на нем «говорить» и «читать» мир вокруг и внутри нас. Понимание модели эго-состояний – это не просто интеллектуальное упражнение, это мощный набор инструментов для осознанных изменений. Он позволяет нам перейти от автоматических реакций к осознанному выбору, от осуждения – к пониманию, от конфликтов – к сотрудничеству.

Где и как можно применять эти знания? Практически везде!

## **Фундамент практики: Развитие Осознанности**

Прежде всего, необходимо развивать **осознанность (awareness)** – способность замечать и распознавать свои собственные эго-состояния и эго-состояния других людей в режиме реального времени. Это основа основ. Без осознания того, *что* происходит внутри вас и в коммуникации, невозможно что-либо изменить. Навыки диагностики, которые мы обсуждали в Разделе 1.7, – это и есть инструменты для развития осознанности.

### **1.10.1. Развитие Самоосознанности: Узнай Свои Эго-состояния («Познай самого себя»)**

Это первый и самый важный шаг. Прежде чем пытаться понять или изменить других, необходимо разобраться в своем собственном внутреннем мире.

· **Практика Самонаблюдения:** Начните регулярно задавать себе вопросы:

о «В каком эго-состоянии я был (а) только что во время этого разговора/совещания/спора?»

о «Какие слова, тон, жесты я использовал (а)? На какое состояние это похоже?»

о «Что я чувствовал (а) в тот момент? Какие мысли были в голове?»

о «Что послужило триггером для перехода в это состояние?»

о Попробуйте вести **дневник эго-состояний**: в конце дня или после значимых событий записывайте ситуации и свои реакции, анализируя их с точки зрения Р-В-Д и КР-ЗР-В-ЕД-АД. Это поможет увидеть ваши типичные паттерны.

· **Анализ Своей Эгограммы:** Постройте свою Эгограмму (как описано в Разделе 1.9). Это даст вам визуальное представление о вашем типичном распределении энергии.

о Честно ответьте себе: насколько вас устраивает этот профиль?

о Как ваши доминирующие или слабовыраженные состояния влияют на вашу жизнь, работу, отношения, достижение целей?

о Нарисуйте свою «целевую» Эгограмму – какой профиль вы хотели бы иметь? Это поможет сформулировать конкретные цели для саморазвития.

· **Работа с Триггерами:** Обратите внимание, какие ситуации, люди, слова или темы чаще всего «выбивают» вас из Взрослого состояния и «включают» нежелательные реакции из Критикующего Родителя (КР-), Адаптивного Дитя (АД-) или неконтролируемого Естественного Дитя (ЕД-)?

о Попробуйте понять, почему именно эти триггеры так действуют на вас? Часто за этим стоят незавершенные ситуации или убеждения из прошлого (связь с исторической диагностикой). Осознание триггеров – первый шаг к тому, чтобы научиться реагировать на них по-другому.

· **Упражнение на Саморефлексию:** (Подробное описание этого и других упражнений будет дано в **Разделе 1.12 «Практикум Главы 1»**). Суть упражнения: вспомните три недавние ситуации, где вы испытали сильные эмоции или отреагировали не так, как хотели бы. Опишите ситуацию, свои мысли, чувства и поведение. Затем проанализируйте: из какого функционального эго-состояния (КР, ЗР, В, ЕД, АД) вы, скорее всего, действовали? Какая потребность или какое убеждение стояло за этим? Как бы вы хотели отреагировать из Взрослого?

### **1.10.2. Понимание Других: Гипотезы Вместо Ярлыков**

Знание модели эго-состояний кардинально меняет наше

восприятие других людей.

· **От Осуждения к Пониманию:** Вместо того чтобы автоматически осуждать или навешивать ярлыки («Какой он агрессивный!», «Она такая инфантильная!», «Он просто лентяй!»), мы можем начать формулировать **гипотезы** об эго-состояниях. «Похоже, сейчас он реагирует из Критикующего Родителя. Интересно, что его так задело или напугало?» «Ее поведение напоминает Адаптивное Дитя, возможно, она чувствует себя неуверенно в этой ситуации». «Его прокрастинация может быть связана с пассивным бунтом Адаптивного Дитя против внутреннего Критикующего Родителя». Такой подход открывает дверь к пониманию, а не к отчуждению.

· **Развитие Эмпатии:** Понимая, что за «трудным» поведением человека часто стоит его напуганное или обиженное Дитя (АД), или его ригидный, но возможно, защищающийся Родитель (КР), мы можем проявить больше сочувствия и терпимости. Мы начинаем видеть не «плохого» человека, а человека, действующего из определенных внутренних состояний, сформированных его уникальным опытом.

· **Предвидение Динамики Взаимодействия:** Зная типичные «приглашения» и «ответы» разных эго-состояний (о чем подробнее в Главе 2), мы можем лучше понимать, почему одни диалоги развиваются конструктивно, а другие заходят в тупик или перерастают в конфликт. Мы можем предвидеть, как наша реплика из определенного состояния, ве-

роятно, повлияет на собеседника.

### 1.10.3. Улучшение Коммуникации и Разрешение Конфликтов

Это одна из самых практичных областей применения ТА.

· **Осознанный Выбор Реакции:** Ключевое преимущество – возможность **выбирать** свою реакцию, а не действовать автоматически. Заметив, что собеседник говорит из КР- (критикует, обвиняет), а вы автоматически хотите либо оправдаться (АД), либо накричать в ответ (КР), вы можете сделать паузу и **сознательно выбрать** ответ из Взрослого (спокойно уточнить факты, предложить обсудить проблему конструктивно) или иногда из Заботливого Родителя+ (если уместно проявить понимание к возможным причинам его состояния).

· **Прерывание Конфликтных Циклов:** Многие конфликты развиваются по предсказуемым сценариям взаимодействия эго-состояний (например, КР одного «цепляет» АД другого, тот отвечает из АД или КР, и пошло-поехало). Осознавая эту динамику, вы можете **разорвать цикл**, перейдя во Взрослое состояние и пригласив туда же собеседника. Цель – перевести коммуникацию в продуктивное русло **Взрослый-Взрослый (В-В)**.

· **Активное Слушание из Взрослого:** Понимание эго-состояний помогает слушать «на разных уровнях». Даже если собеседник говорит из эмоционального Дитя или критикующего Родителя, ваш Взрослый может попытаться услы-

шать за этими проявлениями его **реальные потребности, чувства или факты**, которые он пытается донести (возможно, не очень умело).

· **Ясное Выражение Своих Потребностей из Взрослого:** Вместо того чтобы обвинять партнера из КР («Ты никогда меня не слушаешь!») или жаловаться из АД («Мне так плохо, никто меня не понимает»), вы можете научиться выражать свои чувства и потребности **прямо и конструктивно из Взрослого**, используя «Я-сообщения»: «Когда происходит X (факт), я чувствую Y (чувство), и я хотел (а) бы Z (потребность/просьба)».

#### **1.10.4. Интервенции в Коучинге: Приглашение к Осознанности и Изменениям**

Для профессиональных коучей модель эго-состояний – это фундаментальный инструмент работы.

· **Установление Альянса (Раппорт):** Создание доверительной и безопасной атмосферы происходит через проявления **Взрослого** (ясность, структура, уважение, безоценочность) и **позитивного Заботливого Родителя** (эмпатия, поддержка, вера в клиента).

· **Диагностика Запроса и Состояния Клиента:** Коуч постоянно (но внутренне) анализирует: из какого эго-состояния клиент говорит о своей цели? О своих трудностях? О своих ресурсах? Где есть внутренние конфликты (например, В хочет одного, а АД боится)? Это помогает понять глубину запроса и мишени для работы.

## · **Приглашение и Удержание Взрослого Клиента:**

Центральная задача коучинга в ТА – помочь клиенту активировать, укрепить и удерживать свое Взрослое эго-состояние. Именно из Взрослого клиент может анализировать ситуацию, ставить реалистичные цели, находить решения, брать ответственность и действовать эффективно. Инструменты коуча для этого: сильные открытые вопросы Взрослого, активное слушание, отражение, суммирование, предоставление безоценочной обратной связи, помощь в структурировании мыслей.

## · **Работа с Препятствиями (Проявлениями Р и АД):**

Когда Взрослый клиента «отключается» под влиянием самокритики (КР-), страхов, сомнений, сопротивления (АД-), задача коуча – помочь клиенту это **осознать** (через вопросы: «Что сейчас происходит?», «Какой голос это говорит?»), **принять** свои чувства (ЗР+: «Это нормально – бояться»), а затем снова **активировать Взрослого** для поиска ресурсов и решений («Что ваша взрослая часть думает об этом?», «Как вы можете себя поддержать?»).

## · **Использование Ресурсов Р+ и Д+:**

Коучинг не только про Взрослого! Коуч помогает клиенту осознанно использовать и позитивные ресурсы других состояний: ценности и структуру из **Родителя+** (например, «Какие ваши важные принципы помогут вам в этом?»), энергию, творчество, интуицию из **Естественного Дитя+** (например, «А если бы это была игра, какой был бы ход?», «Что вас по-настоящему

зажигает в этой цели?»).

· **Эффективное Контрактирование:** Убедиться, что коучинговый контракт (на сессию и на всю работу) заключается клиентом **из его Взрослого состояния** (осознанный выбор, ответственность), а не из Послушного АД («Я сделаю, раз вы говорите») или Бунтующего АД («Я вам докажу!»).

### **1.10.5. Ключевая Практическая Техника: «Переключение во Взрослого»**

Умение сознательно активировать свое Взрослое эго-состояние, особенно в моменты стресса или когда «захлестывают» эмоции Дитя или предписания Родителя, – это, пожалуй, самый важный практический навык для повышения осознанности и эффективности. Вот простая, но действенная техника (основанная на классике ТА):

· **Шаг 1: Осознание (Заметить Автопилот).** Первый и самый трудный шаг – **заметить**, что вы сейчас находитесь не во Взрослом, а реагируете автоматически (например, начинаете злиться, обижаться, оправдываться, критиковать, паниковать, уходить в себя). Спросите себя:

о *«Что я сейчас чувствую?»* (Назовите эмоцию).

о *«О чем я сейчас думаю?»* (Какие мысли крутятся в голове?).

о *«Как я сейчас действую или хочу действовать?»* (Кричать, молчать, спорить?).

о *«Из какого эго-состояния (КР, ЗР, В, ЕД, АД) я, скорее всего, сейчас реагирую?»*

## · Шаг 2: Пауза и Дыхание (Нажать на Тормоз).

Прежде чем продолжить автоматическую реакцию, сделайте сознательную **паузу**. Буквально на несколько секунд. Это поможет разорвать автоматический стимул-реактивный цикл. Используйте **дыхание**: сделайте 2—3 медленных, глубоких вдоха и выдоха. Глубокое дыхание помогает успокоить нервную систему и «включить» префронтальную кору (основу Взрослого).

## · Шаг 3: Вопросы Взрослого (Включить Аналитика).

Задайте себе несколько **простых вопросов, активирующих Взрослого**:

о *«Каковы факты? Что происходит на самом деле, если отбросить эмоции и оценки?»*

о *«Какова моя цель в этой ситуации? Чего я хочу достичь?»*

о *«Какие у меня есть варианты действий прямо сейчас?»*

о *«Каковы возможные последствия каждого варианта?»*

## · Шаг 4: Осознанный Выбор (Вернуть Управление).

На основе ответов, полученных вашим Взрослым, **выберите** тот способ реакции или то действие, которое является наиболее **конструктивным и адекватным** для достижения вашей цели в данной ситуации. Спросите себя:

о *«Какой самый эффективный и уместный шаг я могу сделать прямо сейчас из моего Взрослого состояния?»*

о Действуйте в соответствии с этим осознанным выбором.

Эта техника может показаться простой, но она требует **ре-**

**гулярной практики.** Сначала вы будете замечать свои автоматические реакции уже постфактум. Потом – в процессе. Со временем вы научитесь делать паузу и активировать Взрослого все быстрее, иногда даже до того, как нежелательная реакция успеет проявиться вовне. Это и есть путь к большей осознанности и самоконтролю.

### **1.10.6. Применение в Лидерстве и Управлении**

Руководители, владеющие языком эго-состояний, получают значительные преимущества:

- **Лидерство из Взрослого:** Принятие стратегических решений на основе фактов и анализа, а не эмоций или предубеждений. Спокойное и уверенное управление в кризисных ситуациях.

- **Эффективная Коммуникация с Командой:** Постановка задач из В (ясно и четко), мотивация и признание заслуг из ЗР+ (искренне и адресно), предоставление конструктивной обратной связи из В с элементами КР+ (по существу, без перехода на личности), умение слушать из В.

- **Понимание Динамики Команды:** Анализ конфликтов, «игр», проблем во взаимодействии с точки зрения эго-состояний сотрудников.

- **Развитие Сотрудников:** Помощь членам команды в осознании их собственных паттернов и в развитии их Взрослого состояния через коучинговый подход в управлении.

- **Создание Здоровой Атмосферы:** Поощрение откры-

того В-В общения, минимизация КР- критики и АД- реакций (страха, бунта).

### **1.10.7. Улучшение Личных Отношений (Семья, Дружба, Партнерство)**

Модель эго-состояний помогает сделать близкие отношения более глубокими, честными и гармоничными:

- **Снижение Количества и Интенсивности Конфликтов:** Осознавая свои типичные реакции (например, критику из КР или обиду из АД) и реакции партнера, можно научиться не «включаться» в деструктивные циклы, а переходить на В-В общение.

- **Более Глубокое Взаимопонимание:** Попытка понять, какое эго-состояние стоит за словами или поступками близкого человека (особенно его потребности или страхи Дитя), способствует развитию эмпатии.

- **Конструктивное Выражение Потребностей:** Умение говорить о своих чувствах и желаниях из Взрослого («Когда ты делаешь X, я чувствую Y, и мне бы хотелось Z»), а не из обвиняющего Родителя или капризного Дитя.

- **Осознанная Поддержка:** Использование ресурсов ЗР + для искренней заботы, эмпатии и поддержки партнера, детей, родителей, друзей.

- **Сохранение Радости и Близости:** Осознанное создание пространства для проявления Естественного Дитя в отношениях – для игры, юмора, спонтанности, нежности, совместного удовольствия.

## **1.10.8. Важнейшее Уточнение: Границы Компетенций – Коучинг vs. Терапия**

Применяя модель эго-состояний, особенно в помогающих профессиях, **критически важно понимать и соблюдать границы компетенций**, прежде всего, между коучингом и психотерапией. Это требование профессиональной этики (в частности, соответствует этическим стандартам ICF – Международной Федерации Коучинга) и залог безопасности клиента.

· **Происхождение и Глубина ТА:** Транзактный Анализ возник как метод **психотерапии**, направленный на глубокие личностные изменения, работу с жизненным сценарием, ранними детскими решениями, психологическими травмами, серьезными нарушениями в структуре эго-состояний (глубокие контаминации, эксклюзии).

· **Фокус Коучинга с ТА:** Коучинг, даже с использованием инструментов ТА, фокусируется преимущественно на **настоящем и будущем**, на **достижении конкретных целей** клиента, на **повышении осознанности, развитии ресурсов и изменении поведения** для большей эффективности и удовлетворенности жизнью *здесь и сейчас*. Коуч работает в основном с **функциональными проявлениями** эго-состояний, помогая клиенту **усилить Взрослого** и научиться более конструктивно использовать ресурсы других состояний.

· **Фокус Терапии с ТА:** Психотерапия с ТА идет глуб-

же: она исследует **структурные проблемы**, **истoki** паттернов в детстве, работает с **загрязнениями и исключениями**, анализирует **жизненный сценарий** и принятые ранние решения, помогает **перерешить** эти решения, работает с **глубинными чувствами и травмами**, часто в рамках долгосрочных терапевтических отношений.

· **Когда Нужен Терапевт?** Коуч, использующий ТА, должен уметь распознавать ситуации, выходящие за рамки его компетенции. Если у клиента обнаруживаются:

о Признаки серьезных психологических расстройств (глубокая депрессия, тяжелые тревожные расстройства, расстройства личности, психотические симптомы).

о Явные признаки тяжелых психологических травм, требующих специальной проработки.

о Очень ригидные, глубоко укоренившиеся сценарные паттерны, которые не поддаются коучинговым методам и вызывают сильное страдание.

о Серьезные структурные проблемы (например, постоянное доминирование одного состояния с почти полным исключением других, сильные загрязнения Взрослого).

о Суицидальные мысли или намерения. В этих случаях **этическая обязанность коуча – не пытаться «лечить» клиента, а тактично и аргументированно рекомендовать ему обратиться к квалифицированному психотерапевту (или психиатру)**, возможно, специализирующемся на ТА, если этот метод кажется подходящим.

Понимание этих границ позволяет использовать мощь ТА в коучинге безопасно и эффективно, направляя клиентов к нужным специалистам при необходимости.

### **Заключение к Разделу:**

Модель эго-состояний – это не просто теория, это практический навигатор по сложному ландшафту человеческой психики и взаимодействия. Осознание своих и чужих эго-состояний, понимание их функций и динамики, умение осознанно переключаться во Взрослого – все это открывает путь к более глубокому самопониманию, эффективной коммуникации, гармоничным отношениям и достижению поставленных целей. Практикуйтесь в наблюдении, анализе и применении этих знаний каждый день – и вы увидите, как меняется ваше восприятие мира и ваши возможности в нем.

Теперь, чтобы еще раз систематизировать и закрепить наше понимание этой фундаментальной концепции, давайте рассмотрим ее ключевые аспекты в сжатом виде.

Мы прошли большой путь в изучении эго-состояний: от первого знакомства с концепцией до практических инструментов ее применения. Теперь, чтобы знания улеглись прочно и системно, давайте еще раз взглянем на концепцию эго-состояний в целом, соберем воедино ключевые идеи и аспекты, которые мы обсудили. Этот раздел послужит своеобразным «конспектом» главы, помогая вам увидеть картину целиком и глубже понять суть этого мощного инструмента Транзактного Анализа.

# 1.11. Эго-состояния: Глубокий Разбор Концепции

Мы будем рассматривать концепцию эго-состояний через несколько ключевых призм, как и договаривались при проектировании этой книги: основные идеи, психологические механизмы, преимущества использования, потенциальные изменения в мышлении и поведении, а также типичные ошибки.

## 1.11.1. Основные Идеи (Что это такое?)

Давайте суммируем фундаментальные постулаты модели эго-состояний:

- **Личность не монолитна:** Наша личность состоит из отдельных, но взаимосвязанных и динамичных психологических реальностей – **эго-состояний**.
- **Три Структурных Состояния:** В структуре личности каждого человека выделяются три базовых эго-состояния:
  - о **Родитель (Р):** Хранилище скопированных у значимых фигур мыслей, чувств, убеждений и моделей поведения («наученная» жизнь).
  - о **Взрослый (В):** Центр объективного восприятия реальности «здесь и сейчас», логического мышления, анализа и осознанного выбора («осмысленная» жизнь).
  - о **Дитя (Д):** Хранилище наших детских чувств, потребностей, воспоминаний, интуиции, творчества и адаптаций

(«прочувствованная» жизнь).

· **Пять Функциональных Проявлений:** В поведении эти структурные состояния проявляются через пять наблюдаемых режимов:

о **Контролирующий Родитель (КР):** Устанавливает правила, критикует, защищает (есть КР+ и КР-).

о **Заботливый Родитель (ЗР):** Поддерживает, опекает, сочувствует (есть ЗР+ и ЗР-).

о **Взрослый (В):** Анализирует факты, решает проблемы, общается объективно.

о **Естественное Дитя (ЕД):** Спонтанно выражает чувства, потребности, творит, играет (есть ЕД+ и ЕД-).

о **Адаптивное Дитя (АД):** Приспосабливается к ожиданиям – послушно, бунтуя или отстраняясь (есть АД+ и АД-).

· **Реальность эго-состояний:** Это не просто метафоры, а реальные психологические феномены, основанные на нашем записанном жизненном опыте.

· **Динамичность:** Люди постоянно **переключаются** между эго-состояниями под влиянием внутренних или внешних стимулов; это переключение объясняется движением **психической энергии (катексиса)**.

· **Ценность и ОКейность:** Все три структурных эго-состояния (Р, В, Д) и все пять функциональных состояний (в их **позитивных** проявлениях) **важны, ценны и необходимы** для полноценной и адаптивной жизни. В основе ТА лежит принцип **«Я ОК – Ты ОК»**.

· **Ключ к Пониманию:** Модель эго-состояний является **основой** для анализа мыслей, чувств, поведения, коммуникации (транзакций), психологических игр, жизненного сценария и других концепций ТА.

· **Цель Развития:** Психологическая зрелость и эффективность достигаются через **осознание, баланс, интеграцию** всех эго-состояний и укрепление **исполнительной функции Взрослого**, который может адекватно использовать ресурсы всех состояний.

### **1.11.2. Психологические Механизмы (Как это работает?)**

Какие процессы лежат в основе функционирования модели эго-состояний?

· **Запись Опыта:** Мозг с раннего детства фиксирует и хранит весь внешний и внутренний опыт (событие + реакция), формируя содержание эго-состояний Родителя и Дитя. Эти «записи» могут быть активированы позже.

· **Катексис (Психическая Энергия):** Эго-состояния активируются («заряжаются») психической энергией – катексисом. Переключение между состояниями – это перемещение основной массы катексиса от одного состояния к другому. Интенсивность катексиса определяет силу влияния состояния.

· **Активация через Триггеры:** Текущие события, напоминающие ситуации из прошлого, могут служить триггерами, автоматически катектирующими (активирующими) со-

ответствующие эго-состояния Родителя или Дитя и связанные с ними паттерны мыслей, чувств и поведения.

· **Исполнительная Власть:** То эго-состояние, которое в данный момент наиболее сильно катектировано, получает контроль над поведением человека («садится в кресло пилота»).

· **Осознанность Взрослого:** Взрослое эго-состояние обладает уникальной способностью наблюдать за активностью других эго-состояний (Р и Д) и за внешней реальностью. Благодаря этой способности Взрослый может **осознанно влиять** на распределение катексиса – например, волевым усилием «включить» себя и «приглушить» автоматическую реакцию из Р или Д.

· **Загрязнение (Контаминация):** *(Механизм, который будет подробно рассмотрен в Главе 9 следующей книги – части 2 по Транзактному Анализу).* Происходит, когда границы между эго-состояниями нарушаются, и содержание одного (обычно Р или Д) проникает во Взрослого и ошибочно принимается за объективную реальность или рациональное суждение (например, предвзвешенный Р выдается за факт В).

· **Исключение (Эксклюзия):** *(Механизм, который также будет подробно рассмотрен в Главе 9 следующей книги – части 2 по Транзактному Анализу).* Происходит, когда одно или два эго-состояния хронически блокируются и практически не используются человеком из-за «связанного» катексиса или защитных механизмов.

### 1.11.3. Преимущества Использования Концепции (Зачем это нужно?)

Понимание и практическое применение модели эго-состояний дает множество преимуществ в различных сферах жизни:

- **Глубокое Самопознание:** Понимание источников своих мыслей, чувств, автоматических реакций, убеждений, ценностей, внутренних конфликтов и повторяющихся паттернов поведения.

- **Понимание Других и Эмпатия:** Способность видеть за внешним поведением людей их внутреннюю динамику, возможные потребности, страхи, ресурсы, что ведет к большему принятию, терпимости и сочувствию.

- **Улучшение Коммуникации:** Осознание эго-состояний (своих и собеседника) позволяет строить общение более эффективно, избегать ненужных конфликтов, устанавливать доверительные отношения (раппорт), ясно доносить свои мысли и слышать других.

- **Точная Диагностика Проблем:** Возможность определить, какие именно эго-состояния и взаимодействия между ними лежат в основе трудностей клиента (в коучинге или терапии), проблем в команде, конфликтов в семье.

- **Целенаправленность Воздействия:** В коучинге, терапии, обучении – возможность использовать интервенции (вопросы, техники), которые активируют наиболее ресурсные состояния (чаще Взрослого, но также ЕД+ или ЗР+) для

решения задач и достижения целей.

· **Расширение Поведенческой Свободы:** Осознание автоматических реакций, идущих из Родителя или Дитя, дает **свободу выбора** – возможность остановиться и отреагировать по-новому, из Взрослого, а не повторять старые, неэффективные сценарии.

· **Развитие Эмоционального Интеллекта:** Лучшее понимание своих эмоций (и их источников в Д), умение управлять ими (через В), а также способность распознавать и адекватно реагировать на эмоции других людей.

· **Повышение Эффективности Лидерства:** Принятие взвешенных решений (В), умение мотивировать (ЗР+), давать конструктивную обратную связь (В/КР+), управлять конфликтами (В).

· **Гармонизация Отношений:** Снижение числа и остроты конфликтов, улучшение взаимопонимания, близости и доверия в семье, дружбе, партнерстве.

#### **1.11.4. Возможные Изменения в Мышлении (Как меняется взгляд на мир?)**

Освоение и интеграция модели эго-состояний часто приводит к заметным изменениям в способе мышления человека:

· **От Осуждения к Анализу:** Происходит сдвиг от автоматического осуждения или навешивания ярлыков на себя и других («Я ленивый», «Он агрессивный») к описательному анализу и пониманию («Похоже, сейчас активно мое Адап-

тивное Дитя, саботирующее задачу», «Он реагирует из Критикующего Родителя, интересно, что его задело?»).

· **Принятие «Нелогичности»:** Появляется понимание, что многие «странные», «иррациональные» или «неадекватные» реакции (свои и чужие) являются не признаком глупости или злого умысла, а **закономерным воспроизведением прошлого опыта**, записанного в Родителе или Дитя.

· **Принятие Себя Целиком:** Формируется принятие всех частей своей личности – и Родителя с его правилами, и Взрослого с его логикой, и Дитя с его чувствами и потребностями. Осознание, что все они ОКейны и имеют право на существование.

· **Развитие «Внутреннего Наблюдателя»:** Укрепляется способность Взрослого наблюдать за своими мыслями, чувствами и состояниями как бы «со стороны», не отождествляясь с ними полностью.

· **Осознание Ответственности за Выбор:** Понимание того, что даже если первая реакция автоматическая (из Р или Д), у нас есть возможность (через Взрослого) **выбрать** последующее поведение. Ответственность не за первую реакцию, а за осознанный выбор дальнейших действий.

· **Снижение Категоричности:** Уменьшается склонность к черно-белому мышлению, оценкам «хорошо/плохо». Развивается **вероятностное мышление** Взрослого, учитывающее нюансы и контекст.

### **1.11.5. Возможные Изменения в Поведении (Как ме-**

няются действия?)

Изменения в мышлении неизбежно влекут за собой изменения в поведении:

- **Больше Осознанных Реакций:** Уменьшается количество автоматических, импульсивных или ригидных реакций, появляется больше осознанно выбранных, адекватных ситуации ответов.

- **Быстрое Восстановление Взрослого:** Сокращается время «застывания» в неэффективных состояниях (гневе КР, обиде АД, панике ЕД); быстрее происходит возвращение к спокойному анализу из Взрослого.

- **Меньше Конфликтов и «Игр»:** Снижается вовлеченность в непродуктивные споры, конфликты и психологические игры (о которых подробно в Главе 5), так как человек учится распознавать их и не «вестись» на провокации.

- **Улучшение Навыков Общения:** Повышается способность устанавливать контакт и доверие (раппорт), активно слушать из Взрослого, ясно выражать свои мысли и чувства.

- **Гибкость Поведения:** Появляется способность более гибко и адекватно использовать ресурсы **всех** эго-состояний в зависимости от ситуации (например, включить ЕД для творчества, КР+ для защиты границ, ЗР+ для поддержки, В для анализа).

- **Конструктивная Обратная Связь:** Улучшается умение давать и принимать обратную связь – спокойно, по существу, без обвинений и оправданий (из Взрослого).

· **Снижение Самосаботажа:** Уменьшаются прокрастинация, самокритика, перфекционизм за счет осознания и проработки внутренних конфликтов между Р, В и Д.

### **1.11.6. Типичные Ошибки при Применении (Чего следует избегать?)**

Как и любой мощный инструмент, модель эго-состояний может быть использована неверно или неэффективно. Важно знать о типичных ошибках, чтобы их избегать:

1. **Путаница Структуры и Функции:** Неразличение источника (Р, В, Д) и проявления (КР, ЗР, В, ЕД, АД), что ведет к неточному анализу (например, принятие заботы из Взрослого за проявление Заботливого Родителя).

2. **Упрощение и Навешивание Ярлыков:** Использование названий эго-состояний как статичных характеристик личности («Он типичный Родитель», «Она вечное Дитя»). Люди **переключаются** между состояниями, и никто не является «чистым» типом.

3. **Оценочное и Осуждающее Использование:** Применение модели для критики, обвинения или унижения себя или других («Ты опять в своем идиотском Адаптивном Дитя!»). Это грубо нарушает принцип ОКейности и является непрофессиональным.

4. **Игнорирование Позитивных Аспектов:** Демонизация одних состояний (например, КР или АД) и идеализация других (например, В или ЕД). Важно помнить, что у КР, ЗР, ЕД и АД есть как позитивные, так и негативные проявления.

5. **Диагностика по Отдельным Признакам:** Поспешные выводы об эго-состоянии на основе одного слова, жеста или интонации, без учета **всего паттерна поведения и контекста ситуации.**

6. **Механистичность и Формализм:** Применение модели как жесткой схемы, без учета уникальности человека, его истории, культуральных особенностей и нюансов конкретной ситуации.

7. **Попытка «Устранить» Эго-состояния:** Неверное понимание цели ТА как избавления от «плохого» Родителя или «мешающего» Дитя. Цель – не ампутация частей личности, а их **интеграция, гармонизация и осознанное управление** под руководством Взрослого.

8. **Использование для Манипуляций:** Неэтичное применение знаний об эго-состояниях для управления другими людьми в своих интересах.

9. **Выход за Рамки Компетенций:** Особенно актуально для коучей и не-терапевтов – попытка использовать модель для глубокой психотерапевтической работы (например, с тяжелыми травмами, зависимостями, личностными расстройствами, анализом сценария) без соответствующей квалификации и подготовки. **Важно помнить о границах коучинга!**

Избегая этих ошибок, вы сможете использовать модель эго-состояний как тонкий, точный и этичный инструмент для глубокого понимания себя и мира, для личностного ро-

ста и построения эффективных и гармоничных отношений.

Теперь, когда мы всесторонне рассмотрели теорию и практику применения модели эго-состояний, самое время закрепить полученные знания с помощью упражнений.

## 1.12. Практикум Главы 1: Знакомимся со Своими Эго-состояниями

Теория – это карта местности, но настоящее путешествие начинается тогда, когда мы делаем первые шаги. Эта глава дала вам карту внутреннего мира – модель эго-состояний. Практикум поможет вам начать ориентироваться на этой карте, применяя полученные знания к вашему собственному уникальному опыту.

Цель этих упражнений – не поставить себе диагноз и не повесить ярлык, а **развить осознанность** и **начать замечать**, как эго-состояния Родителя, Взрослого и Дитя (и их функциональные проявления) «живут» и действуют внутри вас. Подходите к этим упражнениям с **любопытством исследователя** и **доброжелательностью к себе** (вспомните принцип ОКейности!). Здесь нет «правильных» или «неправильных» ответов – есть только ваш уникальный опыт, который достоин внимания и уважения.

**Упражнение 1: Саморефлексия «Мои Эго-состояния в Действии»**

Это упражнение направлено на то, чтобы вы начали от-

слеживать свои эго-состояния в реальных жизненных ситуациях. Вам понадобится блокнот, ручка или электронный документ, где вы сможете делать записи.

### **Инструкция:**

1. **Вспомните Ситуации:** В течение нескольких дней (или прямо сейчас, если есть свежие воспоминания) вспомните 3—5 недавних ситуаций, в которых вы:

о Испытывали сильные эмоции (позитивные или негативные).

о Реагировали автоматически, возможно, не так, как хотели бы.

о Вступали в спор или конфликт.

о Чувствовали себя особенно уверенно или, наоборот, неуверенно.

о Принимали какое-то решение.

о Взаимодействовали с разными людьми (близкими, коллегами, незнакомыми). Выбирайте ситуации, которые вам чем-то запомнились или вызвали вопросы к самому себе.

2. **Опишите Каждую Ситуацию:** Для каждой выбранной ситуации постарайтесь максимально честно и подробно (но не обязательно длинно) описать следующие моменты:

о **А. Ситуация:** Что конкретно происходило? Где это было? Кто еще был участником? Что послужило «спусковым крючком» (триггером) для вашей реакции?

о **Б. Мысли:** Какие мысли проносились у вас в голове в тот самый момент? О чем вы думали? Какие оценки,

суждения, предположения возникали?

о **В. Чувства:** Какие *конкретные* эмоции и чувства вы испытывали? Постарайтесь быть точным: не просто «мне было плохо», а «я чувствовал (а) гнев/обиду/страх/вину/растерянность/раздражение» или «я чувствовал (а) радость/восторг/любопытство/умиротворение». Какие телесные ощущения сопровождали эти чувства (напряжение, расслабление, жар, холод, дрожь, «бабочки в животе»)?

о **Г. Поведение:** Что вы **делали**? Что вы **говорили**? Каким **тоном**? Какие **жесты** использовали? Какой была ваша **поза, мимика**? (Вспомните поведенческие индикаторы из Раздела 1.7).

**3. Проанализируйте Свое Эго-состояние:** Теперь перечитайте свое описание и, опираясь на знания из этой главы (особенно на описания функциональных состояний КР, ЗР, В, ЕД, АД и чек-лист диагностики), попробуйте ответить на следующие вопросы:

о **Из какого функционального эго-состояния (или комбинации состояний) вы, скорее всего, действовали в этой ситуации?** Постарайтесь обосновать свой вывод, соотнося свои мысли, чувства и поведение с описаниями состояний.

о **Какая глубинная потребность (возможно, из вашего Дитя – в безопасности, признании, свободе, контроле и т.д.) могла стоять за вашей реакцией?**

о **Какое убеждение или правило (возможно, из ва-**

шего Родителя – «надо быть сильным», «ошибаться нельзя», «люди опасны» и т.д.) могло влиять на ваше поведение?

о Какой была реакция других людей (если они были)? Как она соотносится с вашим предполагаемым состоянием? (Элемент социальной диагностики).

о Если бы вы могли вернуться в ту ситуацию, как бы вы хотели отреагировать из своего Взрослого состояния? Что бы вы подумали, почувствовали, сказали или сделали по-другому?

4. **Сделайте Выводы:** Проанализировав несколько ситуаций, попробуйте заметить: есть ли у вас **повторяющиеся паттерны**? Какие эго-состояния вы используете чаще в определенных типах ситуаций? Какие реакции вам помогают, а какие мешают? Не осуждайте себя, просто наблюдайте и делайте выводы.

**Цель упражнения:** Развить навык самонаблюдения, научиться связывать свое внутреннее состояние с внешним поведением и начать распознавать свои привычные эго-состояния. Это первый шаг к осознанному выбору реакций.

**Упражнение 2: Экспресс-Оценка Своего Профиля Эгограммы**

Это упражнение поможет вам получить самое первое, **приблизительное** представление о том, как распределена энергия между вашими пятью функциональными эго-состояниями, дополняя интуитивное построение Эгограммы

из Раздела 1.9.

## **!!! ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!!!**

· Это **НЕ стандартизированный психологический тест**. Его результаты являются **субъективными** и служат исключительно для **саморефлексии**, а не для постановки диагноза.

· **Относитесь к результатам как к гипотезе**, по поводу для дальнейших размышлений и наблюдений, а не как к окончательной истине о себе.

· **Наиболее ценной остается Эгограмма, построенная вами интуитивно** на основе глубокого самоанализа (см. Раздел 1.9). Этот опросник – лишь вспомогательный инструмент.

### **Инструкция:**

1. **Прочитайте Утверждения:** Ниже приведены утверждения, описывающие типичные мысли, чувства и модели поведения, связанные с каждым из пяти функциональных эго-состояний.

2. **Оцените Частоту:** Для **каждого** утверждения оцените, **насколько часто** оно относится к вам в вашей **обычной** жизни. Используйте следующую шкалу:

о **1 балл** – Редко или Никогда

о **2 балла** – Иногда

о **3 балла** – Часто

о **4 балла** – Очень Часто или Всегда Будьте максимально честны с собой.

**3. Запишите Баллы:** Записывайте свои баллы напротив каждого утверждения.

**Утверждения:**

**· Блок КР (Контролирующий Родитель):**

о \_\_\_ Я легко замечаю ошибки и недостатки (у себя или других).

о \_\_\_ У меня есть четкие представления о том, что «правильно» и «неправильно».

о \_\_\_ Я считаю важным придерживаться правил и стандартов.

о \_\_\_ Я не боюсь высказывать критические замечания.

о \_\_\_ Иногда я бываю строг (а) и требователен (а) (к себе или другим).

о \_\_\_ Мне важно, чтобы все было под контролем и в порядке.

о \_\_\_ Я склонен (а) давать оценки поступкам людей.

**· Блок ЗР (Заботливый Родитель):**

о \_\_\_ Мне нравится заботиться о других людях.

о \_\_\_ Я легко сочувствую и сопереживаю другим.

о \_\_\_ Люди часто обращаются ко мне за поддержкой или утешением.

о \_\_\_ Я стараюсь помочь, если вижу, что кто-то нуждается.

о \_\_\_ Мне важно, чтобы близкие чувствовали себя хорошо и комфортно.

о \_\_\_ Я легко хвалю и одобряю других.

о \_\_\_ Иногда я беспокоюсь о других больше, чем о себе.

· **Блок В (Взрослый):**

о \_\_\_ Я стараюсь принимать решения, основываясь на фактах и логике.

о \_\_\_ Мне нравится анализировать информацию и разбираться в деталях.

о \_\_\_ Я обычно спокоен (а) и объективен (а) при обсуждении проблем.

о \_\_\_ Я задаю много вопросов, чтобы лучше понять ситуацию.

о \_\_\_ Я умею планировать свои действия и оценивать риски.

о \_\_\_ Я стараюсь проверять информацию, прежде чем ей доверять.

о \_\_\_ Я могу рассмотреть разные точки зрения на проблеме.

· **Блок ЕД (Естественное Дитя):**

о \_\_\_ Я легко и открыто выражаю свою радость или восторг.

о \_\_\_ Мне нравится играть, шутить и дурачиться.

о \_\_\_ Я часто действую спонтанно, по настроению.

о \_\_\_ У меня богатое воображение, и мне приходят в голову творческие идеи.

о \_\_\_ Я любопытен (а) и с интересом пробую новое.

о \_\_\_ Я легко выражаю и другие свои чувства (гнев, печаль, страх).

о \_\_\_ Я умею получать удовольствие от простых вещей.

· **Блок АД (Адаптивное Дитя):**

о \_\_\_ Мне бывает трудно отказать людям, даже если мне неудобно.

о \_\_\_ Я часто беспокоюсь о том, что обо мне подумают другие.

о \_\_\_ Иногда я упрямлюсь или делаю что-то назло, если чувствую давление.

о \_\_\_ Я склонен (а) откладывать неприятные или трудные дела.

о \_\_\_ В конфликтных ситуациях я могу замыкаться в себе или, наоборот, начинать оправдываться/обвинять.

о \_\_\_ Я стараюсь быть «хорошим/хорошей» и соответствовать ожиданиям.

о \_\_\_ Я легко чувствую вину или стыд, если сделал (а) что-то не так.

**4. Подсчет Баллов:** Теперь подсчитайте **сумму баллов** отдельно для каждого блока (КР, ЗР, В, ЕД, АД).

о Сумма баллов по КР = \_\_\_\_\_

о Сумма баллов по ЗР = \_\_\_\_\_

о Сумма баллов по В = \_\_\_\_\_

о Сумма баллов по ЕД = \_\_\_\_\_

о Сумма баллов по АД = \_\_\_\_\_

**5. Интерпретация (Предварительная!):** Полученные пять сумм баллов дают вам **очень приблизительное представление** о вашем профиле Эгограммы.

о **Сравните суммы:** Какие блоки набрали больше всего баллов? Какие – меньше всего? Это может указывать на ваши доминирующие и менее используемые функциональные состояния.

о **Соотнесите с интуитивной Эгограммой:** Сравните эти результаты с Эгограммой, которую вы рисовали сами (если рисовали). Насколько они совпадают или различаются?

о **Повод для Размышлений:** Используйте эти результаты не как диагноз, а как **пищу для размышлений**. Если какой-то блок набрал очень много или очень мало баллов, подумайте: как это проявляется в вашей жизни? Помогает это вам или мешает? Хотели бы вы что-то изменить?

о **Помните о +/-:** Высокий балл по КР, ЗР, ЕД или АД не обязательно означает «плохо». Важно, **как** проявляются эти состояния – конструктивно (+) или деструктивно (-). Низкий балл тоже не всегда «хорошо» – возможно, вы не используете важные ресурсы (например, низкий ЕД может говорить о недостатке радости). Анализируйте качественно, а не только количественно!

### **Заключение к Практикуму:**

Выполнение этих упражнений – это ваш первый практический шаг в мир Транзактного Анализа. Не расстраивайтесь, если что-то покажется сложным или непонятным. Главное – начать наблюдать за собой с интересом и без осуждения. Регулярная практика саморефлексии и диагностики поможет вам все лучше понимать свой внутренний мир

и осознанно строить свою жизнь. Рекомендуем возвращаться к этим упражнениям время от времени, чтобы отслеживать свой прогресс.

А чтобы вам было легче ориентироваться в терминах, которые мы использовали в этой главе, мы подготовили небольшой глоссарий, поскольку надеемся, что мини-глоссарий в конце главы – это отличный способ помочь читателям закрепить ключевые понятия и быстро освежить их в памяти при необходимости. А это сделает навигацию по миру Транзактного Анализа еще удобнее.

## **1.13. Интегрированный Взрослый и Интегрирующий Взрослый: Эволюция Ключевой Концепции ТА, или Почему Взрослый – это не просто компьютер?**

Дорогой читатель, до сих пор, говоря о Взрослом эго-состоянии, мы часто использовали одну очень удобную и популярную метафору – «компьютер». Мы описывали Взрослого как нашего внутреннего логика, беспристрастного обработчика фактов, который анализирует реальность «здесь и сейчас», отделяя ее от архаичных чувств Ребенка и усвоенных догм Родителя. Эта метафора была невероятно полезна, чтобы на старте понять саму суть и функцию Взрослого.

Однако, если мы остановимся на этом понимании, мы

рискуем сильно обеднить и упростить и саму модель, и наше представление о человеческой зрелости. Неужели здоровая, автономная личность – это холодный, бесчувственный «Терминатор», который просто калькулирует вероятности? Разве в зрелости нет места для страсти, эмпатии, этики, очарования и интуиции?

Именно в ответе на этот вопрос и кроется одно из самых глубоких и красивых развитий теории Транзактного Анализа. Эта подглава посвящена эволюции понимания Взрослого эго-состояния. Мы пройдем с вами путь от почти идеалистической концепции, разработанной Эриком Берном о Взрослом эго-состоянии, которую впоследствии назвали «**Интегрированным Взрослым**» (Integrated Adult) – этом некоем завершенном, статичном идеале – к современной, гораздо более живой и динамичной идее «**Интегрирующего Взрослого**» (Integrating Adult).

Этот сдвиг – не просто игра в академические термины. Это фундаментальный переход от взгляда на здоровье как на *состояние*, которого нужно достичь раз и навсегда, к пониманию здоровья как *непрерывного процесса* адаптации, ассимиляции опыта и личностного роста.

Мы увидим, что Взрослый – это не крепость, которую нужно оборонять от «иррациональных» Родителя и Ребенка. Напротив, это динамичный, живой и постоянно расширяющийся центр нашей личности, чья главная задача – не подавлять, а мудро **интегрировать** весь наш жизненный опыт:

и чувства Ребенка, и ценности Родителя – в единое, гармоничное и аутентичное «Я». Понимание этой концепции – прямой путь к подлинной автономии, о которой говорил Берн, и к той самой «функциональной беглости» в жизни, к которой мы все стремимся.

### 1.13.1. Первоначальный Замысел Берна: «Интегрированный Взрослый» как Идеал

Чтобы понять эволюцию, мы должны начать с истоков. В своей фундаментальной работе «Транзактный Анализ в психотерапии» (Eric Berne, «*Transactional Analysis in Psychotherapy: A Systematic Individual and Social Psychiatry*», Grove Press, 1961) Эрик Берн представил изначальную, более сложную структурную модель Взрослого эго-состояния. Для Берна конечной целью психотерапии было не просто «укрепить Взрослого», а достичь состояния, которое его ученики и последователи впоследствии стали называть «**Интегрированным Взрослым**».

Это, по большому счету, был ответ Берна на вопрос: «Как выглядит по-настоящему здоровый, автономный человек?». И его ответ был далек от образа бездушного компьютера. Берн предположил, что Взрослое эго-состояние само по себе имеет сложную структуру. С помощью структурного анализа второго порядка (подробно об этом – см. Главу 9) он выде-

лил в нем три ключевых компонента, которые должны быть гармонично соединены.

**1) В2**, или (как впоследствии, с легкой руки Ричарда Эрскина, стали называть) **Технос (Technos)**<sup>2</sup>. Это и есть та самая «компьютерная» функция: беспристрастная, логическая обработка данных, оценка вероятностей, анализ фактов «здесь и сейчас». Это наш внутренний рациональный процессор.

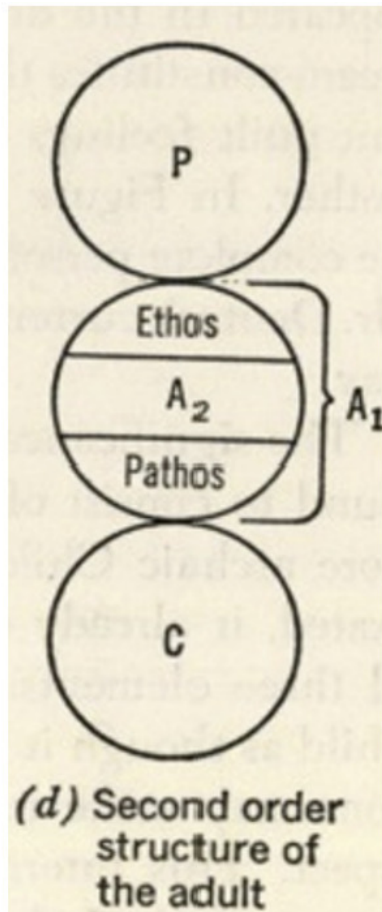
**2) Этос (Ethos)**. Это интегрированный этический компонент. Берн подчеркивал, что это не просто набор «правил», слепо скопированных у Родителей (это была бы контаминация). Этос – это глубоко осмысленная и принятая Взрослым **этическая ответственность**, основанная на общечеловеческих ценностях, таких как мужество, искренность, порядочность, надежность и лояльность. Это наш внутренний моральный компас, прошедший проверку Взрослым.

**3) Пафос (Pathos)**. Это наиболее «живой» компонент – интегрированный в личность опыт Внутреннего Ребенка. Это не архаичный страх или бунт, а **«детскоподобные» качества**: личное очарование, спонтанность, открытость натуры, интуиция, способность к эмпатии и подлинной близости. Берн также включал сюда чувство ответственности по отношению ко всему человечеству. Это то, что делает человека

---

<sup>2</sup> Richard G. Erskine, «*Ego Structure, Intrapsychic Function, and Defense Mechanisms: A Commentary on Eric Berne's Original Theoretical Concepts*», *Transactional Analysis Journal* (1988), 18:1, 15—19

не просто «правильным», но и живым, теплым, привлекательным.



Структура Взрослого 2-го порядка (из книги Eric Berne, «*Transactional Analysis in Psychotherapy: A Systematic Individual and Social Psychiatry*», 1961)

Таким образом, по Берну, **Интегрированный Взрослый** – это человек, у которого В2 (на английском, А2 от слова Adult) – Технос (логика) руководствуется Этосом (этикой) и окрашен Пафосом (эмпатией и живостью). В его «модели спутанности» (confusion model) психологическое здоровье как раз и определялось как укрепление этого интегрированного функционирования Взрослого.

Давайте посмотрим, как это работает на практике.

### **Кейс-пример: «Решение Руководителя»**

Представьте себе Светлану, руководителя департамента в компании, которая переживает сложные времена. Из-за кризиса высшее руководство поставило перед ней задачу – сократить расходы ее департамента на 20%, что неизбежно означает увольнение двух из десяти ее сотрудников.

Давайте посмотрим, как в этой крайне неприятной ситуации будет действовать ее Интегрированный Взрослый, гармонично используя все три компонента.

**1. Активация Техноса (Рациональная обработка данных):** Первым делом Взрослый-Технос Светланы приступает к беспристрастному анализу. Она не впадает в панику (Ребенок) и не сотрясает воздух обвинениями (Родитель). Она садится за стол и объективно изучает факты:

– Каковы точные финансовые цели?

– Какова реальная производительность каждого из десяти сотрудников?

– Какие функции являются критически важными для выживания отдела, а какие – второстепенными?

– Каковы юридические аспекты процедуры сокращения?

Технос собирает и обрабатывает информацию, готовя почву для взвешенного решения.

## **2. Активация Этоса (Этическая ответственность):**

Но Светлана – не просто калькулятор. Ее Технос работает в связке с Этосом. Принимая решение, она задает себе этические вопросы:

– Как сделать этот процесс максимально честным и прозрачным?

– Справедливо ли будет уволить сотрудника, который работает давно, но чья производительность слегка упала из-за недавней болезни?

– Каковы будут мои обязательства перед теми, кто уйдет?

– Как это решение отразится на репутации компании и на моральном духе оставшейся команды?

Этос не позволяет ей принять самое простое, но циничное решение. Он требует, чтобы решение было не только эффективным, но и *правильным* с точки зрения человеческой порядочности и корпоративных ценностей.

## **3. Активация Пафоса (Эмпатия и человечность):**

Наконец, когда решение на основе данных Техноса и филь-

тров Этоса принято, в игру вступает Пафос. Светлана понимает, что для двух ее сотрудников это будет тяжелейший удар.

- Ее Пафос позволяет ей *почувствовать* эмпатию и сострадание. Она не будет прятаться за безличными имейлами или передавать новость через HR.

- Она лично готовит разговор с каждым, подбирая слова, чтобы быть честной (Этос), но при этом максимально бережной (Пафос).

- Ее Пафос и Технос работают вместе, чтобы подготовить реальную поддержку: она лично составляет блестящие рекомендательные письма, активирует свои связи на рынке, чтобы помочь с трудоустройством, и договаривается о максимально возможном «золотом парашюте».

- Во время самого разговора ее Пафос позволяет ей быть не «роботом-начальником», а живым человеком – она может искренне сказать: «Мне ужасно жаль, что так вышло. Вы прекрасный специалист, и это решение было для меня очень тяжелым».

**Результат:** Ситуация остается трагичной, но благодаря работе Интегрированного Взрослого Светланы она решается с максимальным уважением, честностью и человечностью. Светлана демонстрирует зрелость, которая сочетает в себе логику, этику и эмпатию.

Именно такой Интегрированный Взрослый и был, вероятно, для Берна идеалом, к которому должна была вести пси-

хотерапия. Это состояние, когда человек не просто реагирует на мир, а осознанно выбирает свои действия, опираясь на всю полноту своей личности.

Этот идеал **Интегрированного Взрослого**, замысел которого был предложен Берном, был невероятно важен. Он задал высокую планку для психотерапии, показав, что ее цель – не просто «починить» симптомы, а вырастить целостную, этичную и живую личность. Он заложил фундамент для гуманистического и глубокого понимания человека, которое выгодно отличало Транзактный Анализ от чисто механистических и подобных им подходов того времени.

Однако, со временем все, в том числе, гениальные идеи, развиваются. Концепция «интегрированного» Взрослого описывала некий финальный, почти совершенный *результат*, которого можно было достичь. Но что происходит *после* достижения этого идеала? Жизнь-то продолжается. Появляются новые вызовы, новые отношения, новые кризисы. Неужели Интегрированный Взрослый, достигнув своего пика, просто перестает развиваться? А как Взрослый справляется с *непрерывным* потоком нового опыта? Как он ассимилирует то, что происходит с ним прямо сейчас, каждый день?

Именно поиск ответов на эти и аналогичные им вопросы послужил толчком для следующего большого шага в эволюции Транзактного Анализа. Мыслители следующего поколения взяли гениальный замысел Берна и сместили фокус

с *результата* на *процесс*. Так родился один из самых важных концептуальных сдвигов в современном ТА – переход от «Интегрированного» к «Интегрирующему» Взрослому.

## 1.13.2. Парадигмальный Сдвиг: Появление Концепции «Интегрирующего Взрослого»

Здесь мы с вами становимся свидетелями настоящей научной эволюции. На смену идее Взрослого как конечной цели пришла идея Взрослого как **непрерывного, пожизненного процесса**. Это и есть «Интегрирующий Взрослый» (Integrating Adult) – концепция, которая изменила ландшафт современного Транзактного Анализа.

Ключевой фигурой, блестяще сформулировавшей этот переход, стал британский транзактный аналитик **Кейт Тюдор (Keith Tudor)**. В своих работах<sup>3</sup> он бросил вызов устоявшейся метафоре Взрослого как «компьютера».

Тюдор утверждал, что такое «компьютерное» видение Взрослого – как нейтрального, логичного и объективного обработчика фактов – в лучшем случае неполно, а в худшем –

---

<sup>3</sup> Tudor, K., «*The neopsyche: The integrating adult ego state*». – в книге C. Sills & H. Hargaden (Eds.), «Ego states, Vol. 1 of Key concepts in transactional analysis: Contemporary views», pp. 201—231, Worth Pub, 2003; Keith Tudor, «*The State of the Ego: Then and Now*», Transactional Analysis Journal, 2010, 40:3—4, 261—277, и другие

просто неверно. Он, опираясь на современные конструктивистские и реляционные подходы (о которых мы поговорим позже), показал, что Взрослый формируется в контексте живых отношений и не является просто нейтральным «вычислителем», эдаким «компьютером». **Наш Взрослый никогда не бывает полностью объективным.** Он всегда субъективен, он всегда находится в отношениях, он формируется и нашим прошлым опытом, и нашим настоящим моментом.

**Разница в одном только суффиксе: «-анный» против «-ающий»?**

На первый взгляд, разница между «интегрированный» и «интегрирующий» кажется простой грамматикой. Но в психологии – это пропасть, разделяющая два разных мировоззрения:

**«Интегрированный Взрослый»** (Integrated) – это причастие прошедшего времени. Оно описывает состояние, которое *уже достигнуто*. Это как бы нечто завершенное, статичное. Это, если уместна такая метафора, как диплом, который вы получили и повесили на стену.

**«Интегрирующий Взрослый»** (Integrating) – это причастие настоящего времени. Оно описывает *непрерывный процесс*, который происходит прямо сейчас. Это не диплом, а само *обучение*, которое не прекращается никогда.

Интегрирующий Взрослый, по Тюдору, который критически переосмыслил «компьютерную» метафору Взрослого, предложив процессную, реляционную модель – это пуль-

сирующий, расширяющийся, развивающийся центр нашей личности. Его главная работа – не просто *иметь* интегрированный опыт, а постоянно *интегрировать* все, что с нами происходит: наши чувства из «здесь и сейчас», наши мысли, наши отношения, наши воспоминания о прошлом – и переплавлять все это в личностный рост.

Это больше не просто одна из «частей» личности. Это **самая динамичная часть** личности, которая постоянно обрабатывает прошлый опыт и ассимилирует его, чтобы мы могли быть эффективными в настоящем.

### **Метафора «Корабль и Капитан»**

Чтобы вы прочувствовали эту разницу, давайте воспользуемся метафорой.

**Интегрированный Взрослый** (модель Берна) – это идеально построенный, великолепный **корабль**. У него есть прочный корпус (Этос), мощный двигатель и навигационные приборы (Технос) и комфортабельные каюты (Пафос). Он полностью укомплектован и готов к плаванию. Это прекрасный, но *статичный* объект.

**Интегрирующий Взрослый** (модель Тюдора) – это **Капитан** этого корабля в открытом море. Капитан не может быть статичным. Он *ежесекундно* находится в процессе: он считывает показания приборов (Технос), сверяется с картой и миссией (Этос), прислушивается к шуму ветра и состоянию команды (Пафос). Он сталкивается с внезапным штормом (кризис), замечает течь (актуализация травмы Ребенка),

видит упрямство бoцмана (конфликт с Родителем). Его задача – не просто *быть* идеальным. Его задача – *действовать*, адаптироваться, принимать решения, чинить, управлять и вести корабль дальше, интегрируя весь этот новый опыт.

Интегрирующий Взрослый – это тот самый Капитан, который обрабатывает и интегрирует чувства, отношения, мысли и поведение в «здесь и сейчас», от рождения и до самой смерти. Это набор функций, который центрирован на настоящем, но *учитывает* прошлое, не *контролируясь* им.

### **Практический кейс: Неожиданное наследство**

Давайте посмотрим, как эта динамическая модель работает в жизни. Представьте себе Олега, 45-летнего инженера, который внезапно получает в наследство от дальнего родственника крупную сумму денег и старый дом в деревне. Эта ситуация – новый, мощный стимул, который требует интеграции.

#### **Реакция из эго-состояний (без интеграции):**

– **Ребенок (архаика):** «Ура! Я богат! Брошу работу, куплю спорткар, буду веселиться!» (импульс) ИЛИ «О, нет, это такие проблемы, этот дом, налоги... какой ужас!» (страх).

– **Родитель (догмы):** «„Легкие“ деньги до добра не доводят. Нужно от них избавиться / положить в банк и не трогать. Приличные люди не бросают работу».

#### **Процесс Интегрирующего Взрослого (динамика):**

Капитан-Взрослый Олега начинает активную работу по *ин-*

*теграции* этого события:

**1. Признание Ребенка (Пафос):** «Да, я чувствую огромный азарт и радость (Свободный Ребенок). А еще – тревогу и растерянность (Адаптивный Ребенок). Это нормально. Все эти чувства имеют право быть». Он не подавляет их, а *признает* как часть реальности.

**2. Выслушивание Родителя (Этос):** «Я слышу внутренний голос, который говорит мне быть осторожным и не „спустить“ все. В этом есть здоровое зерно – нужно поступить ответственно». Он *фильтрует* догмы Родителя, отделяя иррациональные запреты от разумных ценностей.

**3. Сбор данных (Технос):** «Так, нужно успокоиться и собрать факты. Какова точная сумма после налогов? В каком состоянии дом? Сколько стоит его содержание? Какие есть варианты инвестиций? Какие у меня *на самом деле* цели в жизни, и как эти деньги могут (или не могут) им служить?»

**4. Процесс интеграции:** Интегрирующий Взрослый Олега несколько недель или месяцев «переваривает» эту ситуацию. Он советуется с женой (реляционный аспект), встречается с финансовым консультантом (Технос), едет в тот дом и *чувствует*, что он там ощущает (Пафос).

**5. Новое решение:** В итоге он принимает решение, которое не является ни импульсивным (Ребенок), ни догматичным (Родитель). Например: «Мы не будем бросать работу. Мы вложим 70% денег в образование детей и на пенсию (Этос + Технос). На 20% мы сделаем ремонт в доме и бу-

дем ездить туда на выходные – мне там на удивление хорошо (Пафос). А на 10% мы позволим себе „глупость“ и поедem в то самое путешествие, о котором мечтали 10 лет (Пафос + Технос)».

В этом примере Взрослый Олега не был статичным «компьютером». Он был живым, динамичным *процессом*, который ассимилировал новый опыт, учел сигналы от Родителя и Ребенка и выработал новое, зрелое решение, расширившее его картину мира.

Тюдор предположил, что по мере того, как человек в терапии освобождается от власти переноса (то есть перестает проецировать на мир старые детские травмы и родительские фигуры), его Интегрирующий Взрослый **растет и расширяется**, в то время как архаичные, фиксированные эго-состояния Родителя и Ребенка как бы «сжимаются», занимая все меньше места в его поведении. Взрослый не «убивает» их, а скорее, *ассимилирует* их энергию и опыт, становясь мудрее, глубже и сильнее.

### **1.13.3. Расширение Горизонтов: Вклад Ведущих Теоретиков в Развитие Концепции**

Идея «Интегрирующего Взрослого», предложенная Кей-том Тюдором, не возникла в вакууме. Она стала кульминацией и блестящей формулировкой идей, которые уже мно-

го лет зрели в работах других выдающихся теоретиков Транзактного Анализа. Эти исследователи, каждый со своей стороны, подтачивали старую «компьютерную» модель, обогащая ее гуманистической, реляционной (основанной на отношениях) и интегративной глубиной.

Чтобы наше понимание было полным, мы должны отдать дань уважения этим ключевым фигурам, чьи труды и создали ту плодородную почву, на которой выросла современная концепция Интегрирующего Взрослого.

### **Ричард Эрскин и Интегративная Психотерапия**

Ричард Эрскин – один из титанов современного ТА, чья работа легла в основу целого направления – **Интегративной Психотерапии**. Для Эрскина слово «интегративный» имеет два глубоких и взаимосвязанных смысла:

- **Интеграция Теории:** Эрскин был убежден, что ни одна школа психотерапии не обладает монополией на истину. Он начал блестящую работу по интеграции аффективных (эмоциональных), когнитивных (мыслительных), поведенческих и физиологических подходов, объединяя лучшее из ТА, гештальт-терапии, телесной терапии и теории объектных отношений.

- **Интеграция Личности:** Это то, что интересует нас в первую очередь. Для Эрскина главная цель терапии – это помочь клиенту исцелить свою **фрагментированную** личность. Он показал, что в ответ на травму или хроническое неудовлетворение потребностей, наши эго-состояния

не просто «контаминируются», они могут *фрагментироваться* – раскалываться на отдельные, отчужденные части, которые фиксируются в прошлом.

В этой модели **Интегрирующий Взрослый** (или, как он его часто называет, «неопсихическое эго») – это не просто «одна из трех коробочек». Это тот самый исцеляющий центр, который:

- Осознает то, что происходит «момент за моментом».

- Помнит прошлый опыт и его болезненные эффекты.

- Понимает психологическое влияние значимых других (Родителей).

Работа Интегрирующего Взрослого, по Эрскину, – это **осознание и ассимиляция** содержания этих отколотых, зафиксированных в прошлом (архаичных) частей в единое, целостное чувство «Я».

**Практический кейс: «Работа с Внутренним Критиком»**

Давайте посмотрим, как это работает на практике в подходе Эрскина.

**Клиент:** Марина, 35 лет, успешный дизайнер. Ее проблема – жесточайший перфекционизм и внутренний критик (Критикующий Родитель), который обесценивает любую ее работу. В ответ на это она часто впадает в состояние «замирания» (Адаптивный Ребенок), не в силах начать новый проект.

- **Старый подход (механистический):** «Вам нужно

„выключить“ вашего Критикующего Родителя и „включить“ Взрослого». Это часто приводило к внутренней войне, где Взрослый пытался силой заткнуть Родителя, что лишь усиливало напряжение.

• **Подход Эрскина (Интегративный):** Терапевт не воюет с Критикующим Родителем. Он вместе с Интегрирующим Взрослым Марины начинает его *исследовать* следующим образом:

1) **Осознание (Взрослый):** «Давайте с любопытством прислушаемся к этому голосу. Что *конкретно* он говорит? Чьим голосом он говорит?» (Марина вспоминает голос своей строгой матери).

2) **Ассимиляция (Взрослый + Ребенок):** «Какую *потребность* он обслуживал? Какую позитивную функцию он пытался выполнять?» (Марина с удивлением обнаруживает, что этот голос пытался защитить ее от критики *извне* – «Если я сама себя раскритикую первой, мне не будет так больно от чужих слов»).

3) **Интеграция (Интегрирующий Взрослый):** Интегрирующий Взрослый Марины видит эту связку: «Ага, то есть мой 8-летний Ребенок испугался критики, а мой Внутренний Родитель создал эту „защитную“ стратегию. Но сейчас мне 35. Эта стратегия мне больше не помогает, она мне мешает. Я (мой Взрослый) могу сама себя поддержать (новый Заботливый Родитель) и сама оценить свою работу (Технос), мне больше не нужна эта старая, жестокая защита».

Здесь Интегрирующий Взрослый не «убил» Родителя, он *ассимилировал* его опыт, понял его функцию, поблагодарил за службу и взял управление на себя, создав новое, целостное и здоровое чувство «Я».

### **Петрушка Кларксон и Активная Деконтаминация**

Выдающийся теоретик **Петрушка Кларксон (Petruska Clarkson)** также внесла огромный вклад в понимание Взрослого как активной, деятельной силы. В ее работах, особенно в книге «Транзактный Анализ: Интегрированный подход» (Petruska Clarkson, «*Transactional Analysis Psychotherapy: An Integrated Approach*», Routledge, 1992) Интегрирующий Взрослый выступает как главный агент **деконтаминации**.

**Контаминация** (о которой, наряду с деконтаминацией, мы будем говорить в Главе 9) – это «загрязнение» Взрослого эго-состояния иллюзиями Ребенка (например, «Если я буду „хорошим“, меня все будут любить») или предрассудками Родителя (например, «Все мужчины/женщины одинаковы»). Как пишет Д. И. Шустов в своей книге «Руководство по клиническому транзактному анализу» (Когито-Центр, 2009), «Контаминации возникают, когда границы между эго-состояниями нарушаются и при этом часть содержания эго-состояния Ребенка или Родителя человек воспринимает как содержание своего Взрослого». Т.е., подчеркивают В.,В Макаров и Г. А. Макарова, «Контаминация происходит, когда во Взрослое эго-состояние проникают в качестве непре-

ложных истин преудубеждения Родительского эго-состояния или фантазии и страхи Детского. Находясь во Взрослом эго-состоянии, человек оправдывает их и дает им рациональное объяснение. Результат контаминации – искаженное видение действительности и, соответственно, непродуктивные, ошибочные стратегии поведения.» (Макаров В. В., Макарова Г. А. «Транзактный Анализ – Восточная версия», Академический Проект, ОППЛ, 2002<sup>4</sup>)

Однако вернемся к модели Петрушки Кларксон. В старой модели ТА Взрослый был пассивной жертвой этой контаминации. В модели же Кларксон, Взрослый (он же, фактически, Интегрирующий Взрослый, хотя Кларксон так его не называет) – это активный «чистильщик», главная функция которого – постоянно сканировать реальность, замечать эти «загрязнения» и проводить активную работу по их очистке.

**Пример из жизни: «Борьба с предрассудком о деньгах»**

**Ситуация:** Андрей вырос в семье, где его Родители (особенно отец) постоянно повторяли: «Честным трудом больших денег не заработаешь», «Все богатые – воры», «Деньги – это зло, главное – духовность».

**Контаминация (Р → В):** Взрослый Андрея «загрязнен» этим предрассудком. Как результат, Андрей (Взрослый) саботирует свой карьерный рост. Он бессознательно боится

---

<sup>4</sup> В этой книге В.В. и Г. А. Макаровых можно также познакомиться с моделью Интегрированного Взрослого

«стать плохим», если начнет хорошо зарабатывать. Он может отказываться от повышений, проваливать собеседования на высокооплачиваемую работу и т. д.

**Работа Интегрирующего Взрослого:** В какой-то момент (возможно, в терапии или в результате жизненного кризиса) Интегрирующий Взрослый Андрея активизируется, для того, чтобы:

**1) Заметить (Технос):** «Стоп. Я вижу факт: я пятый раз отказываюсь от проекта, который принесет мне вдвое больше денег. Почему я это делаю? Мои рациональные объяснения („слишком много ответственности“, „нет времени“) звучат слабо».

**2) Идентифицировать (Технос + Пафос):** «Когда я думаю о больших деньгах, я чувствую... вину. И страх. И слышу в голове голос отца: «Честным трудом...»».

**3) Деконтаминировать (Технос + Этос):** «Это убеждение моего отца, основанное на *его* опыте 30-летней давности. А какова *моя* реальность? Я вижу вокруг себя людей (например, мой друг-программист, моя знакомая-дизайнер), которые зарабатывают много и при этом являются абсолютно честными, порядочными людьми (Этос). Я вижу, что деньги – это просто инструмент, которым можно спасать жизни (благотворительность) или разрушать их. Вывод: убеждение моего отца – это предрассудок, не имеющий отношения к реальности 2024 года».

Здесь Интегрирующий Взрослый провел активную внут-

ренную работу: он заметил контаминацию, отделил ее от себя, проверил реальностью и создал новое, здоровое и этическое взрослое убеждение.

### **Краткий Обзор Других Важных Идей**

Этот сдвиг парадигмы был поддержан и другими исследователями, каждый из которых добавил свой важный штрих:

- **Мюриэль Джеймс (Muriel James):** Разработала концепцию «само-перевоспитания» (**self-reparenting**). По сути, это одна из ключевых *функций* Интегрирующего Взрослого. Это способность Взрослого осознанно и целенаправленно создавать для своего Внутреннего Ребенка новый, здоровый и Заботливый Внутренний Родительский опыт, взамен того деструктивного, что был получен в детстве.

- **Реляционный подход (Хелена Харгаден, Шарлотта Силлс):** В своих работах они подчеркнули, что Интегрирующий Взрослый не просто сидит у себя «в голове» и размышляет. Он *растет и развивается только в контакте*, в «здесь-и-сейчас» отношений – в первую очередь, терапевтических. Именно в диалоге с другим человеком наш Взрослый учится ассимилировать новый опыт, выдерживать сложные чувства и становиться сильнее.

Все эти идеи вместе и формируют современное, богатое и динамичное понимание Взрослого эго-состояния. Это больше не холодный «судья», а мудрый, теплый и постоянно развивающийся «внутренний менеджер», капитан наше-

го корабля, который учится интегрировать весь свой опыт – и боль, и радость, и ошибки, и достижения – в единую, целостную и неповторимую историю своей жизни.

Но как же это выглядит в реальном, ежесекундном поведении? Давайте рассмотрим два контрастных сценария.

### **1.13.4. Интегрирующий Взрослый в Действии: Наглядное Сравнение**

Лучший способ понять силу концепции Интегрирующего Взрослого – это сравнить два типа реакции на одну и ту же стрессовую ситуацию. В первом случае Взрослый будет слабым или не-интегрирующим, и эго-состояния будут просто «переключаться», захватывая контроль. Во втором – мы увидим в работе активный процесс интеграции.

**Кейс: «Реакция на Критику на Работе»**

**Ситуация:** Михаил, менеджер среднего звена, представляет своему руководителю, Игорю, важный проект, над которым он работал несколько недель. Игорь внимательно слушает и в конце говорит: «Михаил, спасибо за проделанную работу. Но, честно говоря, я разочарован. Аналитическая часть очень слабая, ты упустил ключевые риски. Это не тот уровень, которого я от тебя ожидал».

Это болезненный и сильный стимул. Давайте посмотрим на два варианта развития событий.

**Сценарий 1: Не-интегрирующий Взрослый (Реак-**

## **тивное поведение)**

Михаил чувствует внутренний удар. Его Взрослый «отключается», и управление перехватывают архаичные эго-состояния.

**1) Моментальная реакция (Адаптивный Ребенок):** Первое, что чувствует Михаил – это жгучий стыд и страх. Его захватывает состояние обиженного, напуганного Ребенка. Мысли в голове: «Я ничтожество! Я его подвел! Я плохой! Сейчас меня уволят». Он опускает глаза, физически сжимается, может покраснеть.

**2) Защитная Пере-реакция (Бунтующий Ребенок / Критикующий Родитель):** Сразу за страхом, чтобы не быть «слабаком», включается защитная агрессия. Эго-состояние может скакнуть в Бунтующего Ребенка или Критикующего Родителя (направленного на руководителя).

– **Внешнее проявление (Транзакция Р → Д):** «Я не согласен! Вы просто не поняли суть! Я работал над этим днем и ночью, а вы только критикуете!» (Это пересекающаяся транзакция, где на стимул В-В Михаил отвечает из возмущенного Родителя или Ребенка).

– **Внутренний диалог:** «Да кто он такой, чтобы меня учить?! Он сам в этом ничего не понимает! Вечно он ко всем придирается!»

**3) Результат:** Возникает конфликт. Отношения испорчены. Проект не улучшен. Михаил уходит с сессии опустошенный, злой и обиженный, еще больше укрепившись в сво-

ем сценарии («Меня никогда не ценят»). Его Взрослый так и не включился в работу.

## **Сценарий 2: Интегрирующий Взрослый (Про-активное поведение)**

Теперь посмотрим, как в той же ситуации будет действовать Интегрирующий Взрослый Михаила. Процесс будет внутренним и может занять всего несколько секунд, но он будет кардинально иным.

**1) Фаза 1: Осознание и Признание (Взрослый замечает Ребенка):** Михаил слышит те же слова и чувствует тот же самый удар. Его Адаптивный Ребенок так же активируется. **НО!** Его Взрослый не «отключается», а *замечает* это.

**Внутренний диалог (В → Д):** «Так, стоп. Я чувствую, как внутри все сжалось. Мне очень неприятно, обидно и стыдно. Это мой Ребенок так реагирует. Окей, я вижу это чувство. Оно есть. Дышим».

**2) Фаза 2: Осознание Импульса (Взрослый замечает Родителя):** Михаил также замечает вторую волну – желание защититься, напасть в ответ.

**Внутренний диалог (В → Р):** «Ага, а вот и мой Родитель пошел в атаку. Хочется сказать „сам дурак“. Этот импульс я тоже вижу. Но если я сейчас это сделаю, мы просто поссоримся. Это неконструктивно».

**3) Фаза 3: Активация Техноса (Проверка Реальности):** Признав, но не дав захватить себя чувствам Ребенка

и импульсам Родителя, Интегрирующий Взрослый берет паузу (возможно, просто глубоко вдыхает) и обращается к фактам.

**Внутренний диалог (Технос):** «Игорь – мой руководитель. Он злой? Нет, он говорит спокойно. Он хочет меня уволить? Вряд ли, он сказал „я ожидал большего“, значит, у него есть ожидания. Его критика тотальна? Нет, он сказал „аналитическая часть слабая“. Это конкретика. Могу ли я быть с ним не согласен? Возможно. Но для начала мне нужно больше информации».

**4) Фаза 4: Интегрированное Действие (Взрослый + Этос + Пафос):** Проведя эту мгновенную внутреннюю работу, Интегрирующий Взрослый Михаила формулирует ответ.

**Внешнее проявление (Транзакция В → В):** «Игорь, спасибо за обратную связь. Честно скажу, слышать это неприятно (признание Пафоса), потому что я вложил много сил. Но для меня важно сделать проект качественным (Этос). Не могли бы вы уточнить, какие именно риски я упустил и где, по-вашему, аналитика провисает? Мне важно понять».

**5) Результат:** Конфликта нет. Михаил не «проглотил» обиду, но и не пошел в атаку. Он остался в партнерской позиции, продемонстрировал стойкость и профессионализм (Этос). Он получил конкретную информацию для доработки проекта (Технос) и сохранил уважительные отношения с ру-

ководителем (Пафос). Его Интегрирующий Взрослый *ассимилировал* неприятный опыт (критику) и превратил его в материал для роста.

Этот пример наглядно показывает, что Интегрирующий Взрослый – это не отсутствие эмоций (Ребенка) или принципов (Родителя). Это способность *осознавать* и *включать* их в свой анализ реальности, не позволяя им захватить управление.

## 1.13.5. Заключение: От Внутренней Структуры к Внешнему Проявлению

Мы с вами прошли важный теоретический путь: от статичного, идеализированного Взрослого Эрика Берна (в структуре 2-го порядка), названного позднее «Интегрированным Взрослым», к живой, динамичной и постоянно развивающейся концепции «**Интегрирующего Взрослого**», обогащенной трудами Тюдора, Эрскина, Кларксон и других современных мастеров ТА.

Взрослый второго порядка в модели Эрика Берна структурно включает три компонента: рациональную центральную область (B2, или на английском – A2), а также сферы Ethos (этическую, ценностно-моральную) и Pathos (эмоционально-отзывчивую). Берн первым ввёл и описал эти компоненты, что послужило основой дальнейших интегративных моделей. Последующие авторы расширили детали, дава-

ли названия или переименовывали отдельные части, но базовая трёхкомпонентная структура Взрослого принадлежит именно Берну. Вместе с тем, как уже отмечалось, – в концепции структурной модели (первого порядка) Эрика Берна эго-состояние Взрослый, по большей части, описывается как система обработки информации, обеспечивающая контакт с реальностью и поддержание адаптации (см. подглаву 1.5.3). А что касается термина самого термина «интегрированный Взрослый», он не встречается у Берна напрямую (хотя идея, как мы уже сказали, содержится в описании структуры Взрослого второго порядка). Этот термин позднее был введён в комментариях и интерпретациях его последователей, прежде всего Ричарда Эрскина, для обозначения состояния внутренней согласованности между рациональными, эмоциональными и ценностными системами личности. В более позднем развитии теории (Тюдор, Эрскин, Кларксон) понятие перешло от статического состояния к процессуальной динамике – «Интегрирующему Взрослому», понимаемому как функция осознанной интеграции опыта в контексте текущих отношений. Таким образом, Интегрирующий Взрослый не является новым эго-состоянием, а представляет собой активное качество Взрослого эго-состояния, поддерживающее рефлексивность, диалог между частями личности и адаптацию в актуальных взаимодействиях.

Мы еще раз остановились на этом, поскольку ключевой вывод, который мы можем и должны унести из этой подгла-

вы, очень важен для всей нашей дальнейшей работы. Цель нашего развития, цель терапии и коучинга – это не «отрезать», «заткнуть», «затюкать» или «подавить» нашего Внутреннего Ребенка и Внутреннего Родителя. Это было бы не исцелением, а ампутацией, которая сделала бы нас гораздо беднее и суше.

Цель – в **интеграции**. Цель – в том, чтобы вырастить в себе сильного, мудрого и эмпатичного «внутреннего менеджера», Капитана нашего корабля. Этот Интегрирующий Взрослый способен с уважением выслушать страхи и желания нашего Ребенка, с благодарностью учесть ценности нашего Родителя, но при этом твердо держать штурвал, опираясь на факты «здесь и сейчас», этику и собственную осознанность.

Мы рассмотрели, как эта сложная внутренняя *структура* работает и как выглядит ее *процесс*. Но теперь перед нами встает логичный и самый практический вопрос: «Хорошо, я понял теорию. Но как это выглядит *снаружи*? Как этот Интегрирующий Взрослый проявляется в моем реальном, ежедневном *поведении*? И, самое главное, как мне его развить?»

Ответ на эти вопросы дает одна из самых элегантных и практически полезных моделей современного ТА – **Модель Функциональной Беглости (Functional Fluency Model)**, разработанная Сюзанной Темпл. Именно к ее рассмотрению мы и переходим в следующей подглаве.

## **1.14. Модель Функциональной Беглости (Functional Fluency Model): Интегрирующий Взрослый в Поведении**

**Модель Функциональной Беглости (Functional Fluency Model)**, разработанная знаменитым британским транзактным аналитиком **Сюзанной Темпл (Susannah Temple)**, представляет собой инновационный и позитивно-ориентированный подход к пониманию и развитию эффективного поведения. Вместо того чтобы фокусироваться на дисфункции, модель описывает спектр поведенческих проявлений, связанных с эго-состояниями, и предлагает язык для их оценки с точки зрения **эффективности** в межличностном взаимодействии. Эта модель стала значительным вкладом в современный Транзактный Анализ, особенно в образовательной и организационной сферах.

### **1.14.1. От Эго-состояний к Поведенческим Проявлениям**

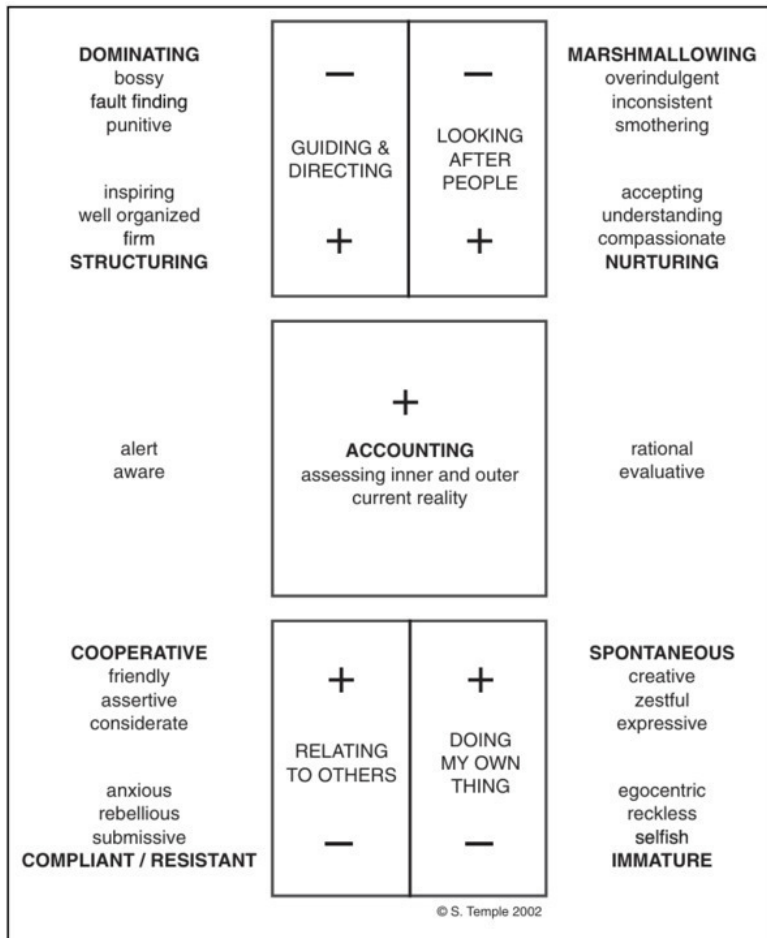
Модель Функциональной Беглости не заменяет классическую функциональную модель эго-состояний (Контролирующий Родитель, Заботливый Родитель и т.д.), а углубляет и развивает её. Фактически, она производна от функцио-

нальной модели ТА и иллюстрирует поведенческие проявления Взрослого в разных состояниях. Эта модель демонстрирует поведенческое воплощение зрелого Взрослого, способного гибко использовать различные модусы функционирования. Однако она не тождественна концепции Интегрирующего Взрослого, а иллюстрирует последствия его интегративной работы на уровне поведения. Сюзанна Темпл предлагает рассматривать поведение как проявление **Интегрирующего Взрослого** – концепции, описывающей Взрослого, который имеет доступ ко всему спектру эго-состояний и может гибко и осознанно выбирать наиболее подходящий способ реагирования в данный момент.

**Функциональная беглость** – это способность свободно и гибко использовать полный спектр своих поведений, выбирая те, которые наиболее эффективны для достижения позитивных результатов в коммуникации и поддержания Я+ Ты + позиции.

### **Структура Модели: Девять Режимов Поведения**

Модель описывает девять поведенческих режимов, которые сгруппированы в три категории: **эффективные**, **допустимые (временно эффективные)** и **неэффективные**.



Модель Функциональной Беглости: 9 режимов поведения. (S. Temple, 2015, «Celebrating Functional Fluency and Its

## **Зелёная Зона: Эффективные Режимы (Effective Modes)**

Это поведение, которое с наибольшей вероятностью приведёт к позитивным результатам и укреплению отношений (Я+ Ты+).

– **Структурирование (Structuring)**: Установка ясных границ, правил и направлений. Проявление лидерства и ответственности. (Аналог позитивного Контролирующего Родителя).

– **Забота (Nurturing)**: Проявление тепла, поддержки, эмпатии и безусловного принятия. (Аналог позитивного Заботливого Родителя).

– **Учёт (Accounting)**: Сбор и анализ информации, решение проблем, объективность. (Аналог Взрослого).

– **Спонтанность (Spontaneous)**: Проявление естественных чувств, творчества, интуиции и энергии. (Аналог позитивного Свободного Ребенка).

– **Кооперативность (Cooperative)**: Готовность к сотрудничеству, компромиссам и следованию правилам. (Аналог позитивного Адаптивного Ребенка).

## **Жёлтая Зона: Допустимые / Рискованные Режимы (Tolerated / Counter-productive Modes)**

Это поведение может быть эффективным в краткосроч-

ной перспективе или в определённых ситуациях, но при частом использовании становится контрпродуктивным.

– **Критика (Criticizing)**: Обвинение, придирки, поиск недостатков. (Негативный Контролирующий Родитель).

– **Угодливость (Marshmallowing)**: Чрезмерная опека, «удушающая» забота, которая мешает развитию автономии другого. (Негативный Заботливый Родитель).

### **Красная Зона: Неэффективные Режимы (Ineffective Modes)**

Это поведение почти всегда приводит к негативным последствиям, разрушает контакт и усиливает Я- или Ты- позиции.

– **Сопротивление / Бунт (Resistant / Rebellious)**: Упрямство, пассивная агрессия, саботаж. (Негативный Адаптивный Ребенок).

– **Импульсивность / Недисциплинированность (Immature / Undisciplined)**: Хаотичное, эгоистичное поведение без учёта последствий. (Негативный Свободный Ребенок).

### **TIFF®: Инструмент для Измерения Функциональной Беглости**

На основе своей модели Сюзанна Темпл разработала валидированный психометрический инструмент – **The Temple Index of Functional Fluency (TIFF®)**. Это опросник, который позволяет людям оценить, как часто они используют каждый из девяти поведенческих режимов. Результаты TIFF

помогают повысить самосознание и служат отправной точкой для коучинга и тренингов, направленных на развитие более гибкого и эффективного поведения.

### **Значение Модели для ТА**

Модель Функциональной Беглости представляет собой значительное развитие теории ТА по нескольким причинам:

**Позитивная психология:** Она смещает фокус с патологии и проблем на развитие сильных сторон и эффективности.

**Понятный язык:** Модель предлагает простой и не-обвиняющий язык для описания поведения, что делает её доступной для использования в образовании, бизнесе и саморазвитии.

**Измеримость:** Создание инструмента TIFF позволило эмпирически подтвердить и измерить поведенческие паттерны, что повышает научную обоснованность подхода.

## The model concerns three categories of human functioning

<b>SOCIAL RESPONSIBILITY</b>	About UPBRINGING and the role of BEING IN CHARGE	The use of energy on behalf of others -- includes grown-up responsibility for self, parental responsibility, professional responsibility for others, etc.
<b>REALITY ASSESSMENT</b>	About SURVIVAL and being "WITH IT"	The basis for how realistically we respond to life moment by moment
<b>SELF-ACTUALIZATION</b>	About GROWING UP BEING & BECOMING MYSELF	The use of energy on our own behalf -- to do with identity and expression of self throughout life

## These categories divide into five elements

Guiding & directing self and others	SOCIAL RESPONSIBILITY <b>CONTROL      CARE</b>		Looking after self and others
	REALITY ASSESSMENT <b>ACCOUNTING</b>		
Relating to and getting along with others	<b>SOCIALIZED SELF</b>	<b>NATURAL SELF</b>	Doing my own thing in my own unique way

## These elements divide into nine behavioral modes

<b>NEGATIVE CONTROL</b>	<b>NEGATIVE CARE</b>
<b>POSITIVE CONTROL</b>	<b>POSITIVE CARE</b>
<b>ACCOUNTING</b> (undivided)	
<b>POSITIVE SOCIALIZED SELF</b>	<b>POSITIVE NATURAL SELF</b>
<b>NEGATIVE SOCIALIZED SELF</b>	<b>NEGATIVE NATURAL SELF</b>

Структура Модели Функциональной Беглости (S. Temple, 2015, «Celebrating Functional Fluency and Its Contribution to Transactional Analysis Theory», Transactional Analysis

Модель Функциональной Беглости является элегантным и мощным инструментом (см. примеры ниже). Она успешно переводит теоретические концепции эго-состояний в практическую, наблюдаемую и измеримую модель поведения. Особенно ценным является её позитивный и развивающий подход, который позволяет людям не просто анализировать свои проблемы, но и видеть конкретные пути для роста своей личной и профессиональной эффективности. Вклад этой модели в современный Транзактный Анализ, несомненно, очень велик

## **1.14.2. Еще раз про Интегрирующего Взрослого: Дирижер Внутреннего Мира**

В рамках Модели Функциональной Беглости **Сюзанна Темпл (Susannah Temple)**, как мы уже отметили выше, развивает концепцию **Интегрирующего Взрослого (Integrating Adult)**. Это не новое эго-состояние, а скорее метафорическое описание **функции** Взрослого эго-состояния, когда оно находится в своём наиболее ресурсном и осознанном проявлении. Интегрирующий Взрослый – это внутренний «центр управления» или «дирижер», который обладает доступом ко всему спектру поведенческих режимов (связанных с Родительским и Детским эго-состояниями)

и способен **осознанно выбирать** наиболее эффективный из них в каждой конкретной ситуации.

## **Основные Функции Интегрирующего Взрослого**

Главная задача Интегрирующего Взрослого – обеспечить **гибкость, осознанность и эффективность** поведения. Он постоянно выполняет следующие функции:

**Оценка Ситуации «Здесь и Сейчас»:** Он анализирует текущий контекст: что происходит, кто участвует в коммуникации, каковы цели и каковы возможные последствия тех или иных действий.

**Доступ ко Всему Репертуару Поведения :** Он осознает и может задействовать как позитивные аспекты Родителя (устанавливать границы, заботиться), так и позитивные аспекты Ребенка (быть спонтанным, сотрудничать).

**Сознательный Выбор:** Вместо автоматической, сценарной реакции, Интегрирующий Взрослый делает паузу и выбирает тот поведенческий режим, который с наибольшей вероятностью приведёт к желаемому результату и поддержанию Я+ Ты+ позиции.

Развитие Интегрирующего Взрослого является синонимом достижения **функциональной беглости**.

## **Примеры Работы Интегрирующего Взрослого**

Чтобы лучше понять эту концепцию, рассмотрим, как Интегрирующий Взрослый проявляется в реальных жизненных ситуациях, в отличие от неинтегрированных, автоматических реакций.

**Пример 1: Подчиненный совершает серьезную ошибку в отчете**

**Неинтегрированная реакция (из Критикующего режима):** Руководитель немедленно реагирует: *«Это совершенно неприемлемо! Сколько раз я говорил, как это делать? Из-за тебя мы сорвем все сроки!»*

**Результат:** Подчиненный демотивирован, чувствует себя Я-, контакт нарушен, проблема не решается конструктивно.

**Реакция Интегрирующего Взрослого:** Руководитель осознает свое первоначальное раздражение (Ребенок) и желание раскритиковать (Родитель), но делает осознанный выбор. **Оценка:** *«Ошибка серьезная, но крик не поможет. Моя цель – исправить отчет и сделать так, чтобы это не повторилось, сохранив рабочие отношения».*

**Выбор поведения:** Сначала он использует режим **Заботы**, чтобы установить контакт: *«Вижу, ты и сам расстроен из-за этого. Давай спокойно разберемся, не стоит паниковать».*

Затем переключается на режим **Учёта** для анализа фактов: *«Давай посмотрим, что именно пошло не так и каковы реальные последствия для проекта».*

И, наконец, использует режим **Структурирования** для решения проблемы: *«Я предлагаю следующий план: ты исправляешь вот эти разделы до 15:00, а я предупрежу клиента о возможной задержке. Согласен?»*

**Результат:** Ситуация решается конструктивно, подчи-

ненный чувствует поддержку и несет ответственность, рабочие отношения укрепляются.

### **Пример 2: Партнер забыл о важной годовщине**

**Неинтегрированная реакция (из режима Сопротивления/Бунта):** Обиженный партнер весь вечер молчит, демонстративно игнорирует другого, на вопросы отвечает односложно. **Результат:** Партнер в замешательстве, возникает напряжение, истинные чувства не выражены, потребность во внимании не удовлетворена.

**Реакция Интегрирующего Взрослого:** Человек чувствует обиду и разочарование (Ребенок), но понимает, что молчание – неэффективная стратегия. **Оценка:** *«Мне очень обидно, и я хочу, чтобы он понял мои чувства. Молчание и упреки только усугубят ситуацию. Моя цель – поделиться своими переживаниями и услышать его».*

**Выбор поведения:** Он использует режим **Спонтанности** (в позитивном ключе, для выражения подлинных чувств через «Я-сообщение»): *«Знаешь, я сейчас чувствую грусть и разочарование, потому что для меня сегодняшний день был очень важен, и мне жаль, что ты о нем забыл».*

Затем он переходит в режим **Кооперативности**, чтобы найти решение: *«Я не хочу ссориться. Давай подумаем, как мы можем вместе исправить этот вечер и что сделать, чтобы в будущем такого не случилось?»*

**Результат:** Происходит открытый диалог, чувства выражены без обвинений, партнеры вместе ищут выход из ситуа-

ции, что укрепляет близость.

Таким образом, Интегрирующий Взрослый – это ключ к автономии и построению здоровых отношений, позволяющий нам быть не марионетками своего сценария, а авторами своей жизни.

Как мы видим, Модель Функциональной Беглости с концепцией Интегрирующего Взрослого является элегантным и мощным инструментом.

## 1.15. Культуральный Родитель: Голос Культуры Внутри Нас

Концепция **Культурального Родителя (Cultural Parent)**, разработанная индийским транзактным аналитиком **Перл Дрего (Pearl Drego)**, является значимым расширением структурной модели эго-состояний. Она описывает, как культура, общество и социальные группы интроецируются (внутренне усваиваются) человеком и становятся неотъемлемой частью его Родительского эго-состояния. Эта концепция позволяет анализировать не только семейные, но и более широкие, социокультурные влияния на формирование личности, сценария и поведения.

### **Что такое Культуральный Родитель?**

*Культуральный Родитель* – это совокупность убеждений, ценностей, предрассудков, норм поведения, традиций и запретов, транслируемых культурой, в которой живет чело-

век. Это внутренний «голос» общества, который определяет, что является «правильным», «приемлемым» или «недопустимым» в данном социуме. Он формируется под влиянием не только прямых родителей, но и всего культурного окружения: школы, религии, СМИ, национальных традиций, профессиональных сообществ и социальных групп.

Как отмечает Дрего в своей основополагающей статье «*The Cultural Parent*» (1983), Культуральный Родитель является частью эго-состояния Родителя (Р) и, в свою очередь, отражается в Родителе в Дитя/Ребенке (Р1)<sup>5</sup>. Это означает, что культурные послания усваиваются нами как на уровне сознательных установок, так и на уровне архаичных, детских адаптаций.

### **Структура и Содержание Культурального Родителя**

Опираясь на работы Эрика Берна, Дрего выделяет три ключевых компонента, через которые культура проявляется в индивиде:

**Этикет (Etiquette):** Это правила и нормы поведения, ритуалы, традиции и социальные условности. Они соответствуют **Родительской** составляющей культуры. *Пример: правила приветствия, столовый этикет, нормы одежды.*

**Техническая Часть (Technicality):** Это знания, навыки, методы и технологии, используемые в данной культуре для решения практических задач. Этот аспект соответствует **Взрослому** составляющей. *Пример: методы лечения болезней.*

---

<sup>5</sup> О Родителе в Дитя/Ребенке (Р1) смотри Главу 9.

ней, способы ведения сельского хозяйства, научные знания.

**Характер (Character):** Это мифы, верования, фантазии, ценности и эмоциональные установки, лежащие в основе мировоззрения культуры. Этот компонент соответствует **Детской** составляющей. *Пример: национальные мифы о героях, религиозные верования, суеверия, коллективные страхи.*

Эти три элемента вместе формируют внутренний Культуральный Родитель, который диктует индивиду, как думать, чувствовать и вести себя в соответствии с нормами его общества.

**Угнетение и Регенерация: Две Стороны Культурального Родителя**

В своей работе «*Cultural Parent Oppression and Regeneration*» (1996) Дрего глубоко исследует двойственную природу этого концепта.

**Угнетающая Функция (Oppression):** Культуральный Родитель может быть источником мощного социального давления и угнетения. Он транслирует **культурные предписания и запреты**, которые часто носят ограничивающий и дискриминирующий характер. Дрего анализирует это на примере угнетения женщин в патриархальных обществах, где культурные нормы диктуют подчиненную роль, ограничивают доступ к образованию и ресурсам, формируя негативный жизненный сценарий. Сюда же относятся расовые, классовые и другие социальные предрассудки.

**Регенеративная Функция (Regeneration):** В то же вре-

мя Культуральный Родитель несет в себе и позитивный, жизнеутверждающий потенциал. Он является хранителем мудрости, традиций и ценностей, которые обеспечивают выживание и развитие группы. Через регенеративную функцию культура может адаптироваться к изменениям, пересматривать устаревшие нормы и создавать новые, более здоровые модели поведения. Терапевтическая и социальная работа, направленная на осознание и изменение угнетающих культурных посланий, активизирует этот регенеративный потенциал.

### **Применение в Современном Мире**

Итальянский исследователь **Чезаре Фрегола (Cesare Fregola)** в своей работе «*Cultural Parent and Learning in the Knowledge Society*» (2021) применяет концепцию Дрего для анализа процессов обучения в современном обществе. Он показывает, как Культуральный Родитель влияет на формирование **системы взглядов (Frame of Reference)** у студентов, определяя их отношение к учебе, знаниям и собственной роли в «обществе знаний». Анализ Культурального Родителя помогает понять, какие культурные установки способствуют, а какие препятствуют эффективному обучению и развитию автономии у учащихся в цифровую эпоху.

Концепция Культурального Родителя является мощным аналитическим инструментом. Она элегантно встраивается в классическую теорию Транзактного Анализа и позволяет вывести анализ личности и сценария за пределы семейной

системы, включая в рассмотрение широкий социокультурный контекст.

Модель Дрего особенно ценна своей диалектичностью: она показывает, как одна и та же структура – Культуральный Родитель – может быть как источником **угнетения** (через жесткие запреты и стереотипы), так и источником **регенерации** и развития (через переосмысление ценностей и адаптацию). Это делает концепцию незаменимой для работы с темами социальной идентичности, межкультурных различий, дискриминации и расширения автономии в сложном современном мире.

## 1.16. Раздел Мини-Глоссарий Главы 1

Этот небольшой словарь поможет вам быстро вспомнить значения основных терминов Транзактного Анализа, с которыми мы познакомились в этой главе. Более полный глоссарий вы найдете в конце книги.

- **Адаптивное Дитя (АД)** (Adapted Child – AC): Функциональное проявление эго-состояния Дитя, отражающее поведение и чувства, выученные в детстве как способ приспособиться к требованиям и ожиданиям окружения (например, Послушный, Бунтующий, Замкнувшийся паттерны).

- **Взрослый (В)** (Adult – A):

1. (Структурная модель) Одно из трех эго-состояний, отвечающее за объективное восприятие реальности «здесь

и сейчас», логическое мышление, анализ фактов и принятие осознанных решений. Формируется через тестирование реальности и собственный опыт.

2. (Функциональная модель) Наблюдаемое поведение, характеризующееся спокойствием, объективностью, сбором и анализом информации, задаванием проясняющих вопросов.

· **Взрослый Интегрирующий (Integrating Adult)** – метафорическое описание **функции** Взрослого эго-состояния, когда оно находится в своём наиболее ресурсном и осознанном проявлении, внутренний «центр управления», который обладает доступом ко всему спектру поведенческих режимов (связанных с Родительским и Детским эго-состояниями) и способен **осознанно выбирать** наиболее эффективный из них в каждой конкретной ситуации.

· **Диагностика эго-состояний (Ego State Diagnosis):** Процесс определения активного эго-состояния у себя или другого человека. Основные методы:

о *Поведенческая:* На основе наблюдения за словами, тоном, жестами, позой, мимикой.

о *Социальная:* На основе реакций, которые поведение вызывает у других.

о *Историческая:* Путем сравнения с поведением родителей или собственным детским поведением.

о *Феноменологическая:* На основе субъективного переживания состояния «здесь и сейчас».

о *Контекстуальная (Тони Вайт)*: С учетом ситуации и контекста, в котором проявляется поведение.

· **Дитя (Д) (Child – С)**: (Структурная модель) Одно из трех эго-состояний, хранящее записи детских чувств, потребностей, интуиции, творчества, спонтанных реакций и выученных адаптаций. Источник жизненной энергии и эмоций.

· **Дитя Естественное (ЕД) (Free Child – FC / Natural Child – NC)**: Функциональное проявление эго-состояния Дитя, характеризующееся спонтанным, нефильТРованным выражением аутентичных чувств, потребностей, любопытства, творчества и игривости.

· **Заботливый Родитель (ЗР) (Nurturing Parent – NP)**: Функциональное проявление эго-состояния Родителя, выражающееся в заботе, поддержке, сочувствии, одобрении, утешении. Может иметь позитивные (ЗР+) и негативные (ЗР-, Спасательство, гиперопека) аспекты.

· **Катексис (Cathexis)**: Психическая энергия, которой «заряжается» (инвестируется) эго-состояние, делая его активным и придавая ему исполнительную власть над поведением. Переключение эго-состояний происходит за счет перемещения катексиса.

· **Контролирующий Родитель (КР) (Controlling Parent – CP / Critical Parent – CP)**: Функциональное проявление эго-состояния Родителя, выражающееся в установлении правил, границ, стандартов, критике, оценках, суждениях. Может иметь позитивные (КР+, защита, структура) и нега-

тивные (КР-, обесценивание, догматизм) аспекты.

· **Культуральный Родитель** – совокупность убеждений, ценностей, предрассудков, норм поведения, традиций и запретов, транслируемых культурой, в которой живет человек.

· **ОКейность** (OK-ness): Фундаментальный философский принцип ТА, утверждающий изначальную, безусловную ценность и полноценность каждой человеческой личности («Я ОК – Ты ОК» как базовая здоровая позиция).

· **Родитель (Р)** (Parent – Р): (Структурная модель) Одно из трех эго-состояний, содержащее совокупность мыслей, чувств, убеждений и моделей поведения, скопированных в детстве у родителей и других значимых фигур. Источник правил, норм, ценностей, моделей заботы и критики.

· **Структурная модель эго-состояний** (Structural Ego State Model): Модель, описывающая состав и происхождение личности как состоящей из трех эго-состояний: Родителя (Р), Взрослого (В) и Дитя (Д). Отвечает на вопрос: «Что внутри? Откуда это?».

· **Триггер** (Trigger): Внешнее событие или внутренний процесс (мысль, чувство, воспоминание), который активизирует («включает») определенное эго-состояние и связанные с ним паттерны из прошлого.

· **Функциональная модель эго-состояний** (Functional Ego State Model): Модель, описывающая наблюдаемые проявления эго-состояний в поведении «здесь и сейчас». Выделяет пять основных функциональных режимов: КР, ЗР, В,

ЕД, АД. Отвечает на вопрос: «Как я действую? Как это выглядит?».

· **Эгограмма** (Egogram): (Разработана Джоном Дюссеем) Гистограмма (столбчатая диаграмма), субъективно отображающая относительное распределение психической энергии (катексиса) между пятью функциональными эго-состояниями (КР, ЗР, В, ЕД, АД). Инструмент для самоанализа и постановки целей.

· **Эго-состояние** (Ego State): (По Берну, 1972) Последовательная (целостная) система мыслей и чувств, проявляющаяся в соответствующих паттернах поведения. Основной элемент анализа в ТА.

Надеюсь, этот мини-гlossарий будет вам полезен при дальнейшем чтении и практическом применении идей из этой главы.

И вот мы завершаем наше глубокое погружение в первую, но, пожалуй, самую фундаментальную концепцию Транзактного Анализа. Вы проделали большую работу, познакомившись со структурой и функцией эго-состояний, методами их диагностики и практическими способами применения этих знаний. Давайте подведем итоги и наметим путь к следующей увлекательной теме.

## 1.17. Резюме Главы

В этой насыщенной главе мы с вами заложили прочный

фундамент для понимания всей системы Транзактного Анализа. Мы открыли для себя, что наша личность – это не нечто единое и статичное, а динамическая система, состоящая из **трех базовых эго-состояний – Родителя, Взрослого и Дитя (структурная модель Р-В-Д)**, каждое из которых хранит уникальные записи нашего жизненного опыта.

Мы увидели, как эти внутренние состояния проявляются вовне через **пять функциональных режимов поведения – Контролирующий Родитель (КР), Заботливый Родитель (ЗР), Взрослый (В), Естественное Дитя (ЕД) и Адаптивное Дитя (АД)**. Мы научились распознавать их по характерным вербальным и невербальным сигналам, используя **методы диагностики** (особенно поведенческой и контекстуальной), и поняли важность **баланса и ОКейности** – признания ценности всех частей нашей личности (в их конструктивных проявлениях).

Мы познакомились с концепцией **катексиса** – психической энергии, которая активизирует эго-состояния и позволяет нам переключаться между ними, а также с **Эгограммой** – инструментом для визуализации нашего типичного энергетического профиля.

Самое главное, мы увидели, насколько **практична** модель эго-состояний. Ее можно использовать для:

- **Глубокого самопознания и личностного роста.**
- **Лучшего понимания других людей и развития эмпатии.**

- **Повышения эффективности коммуникации и разрешения конфликтов.**
- **Успешной работы в коучинге и психотерапии.**
- **Более осознанного лидерства и управления.**
- **Построения гармоничных личных отношений.**

Мы также освоили **практические инструменты**: чек-лист для диагностики, технику «Переключения во Взрослого», упражнения для саморефлексии и экспресс-оценки профиля Эгограммы, и обсудили **важность соблюдения этических границ**, особенно между коучингом и терапией.

**Освоение языка эго-состояний – это действительно получение ключа к пониманию внутреннего мира человека.** Это тот «алфавит», который необходим, чтобы читать «текст» человеческого поведения и взаимодействия.

Теперь, когда мы понимаем, **«кто» действует внутри нас** (Родитель, Взрослый или Дитя), логичным следующим шагом будет разобраться, **как эти «внутренние актеры» взаимодействуют друг с другом, когда люди общаются.** Ведь общение – это не просто обмен словами, это обмен между эго-состояниями.

Как именно наш Родитель «разговаривает» с Дитя другого человека? Почему ответ нашего Взрослого на вопрос Взрослого собеседника приводит к конструктивному диалогу, а ответ из нашего Адаптивного Дитя на критику из Критикующего Родителя может запустить конфликт? Существуют ли предсказуемые паттерны в этих взаимодействиях?

Именно этим вопросам и посвящена следующая глава нашей книги. Мы переходим к изучению **транзакций** – единиц общения в Транзактном Анализе. Мы узнаем, что такое транзакция, какие типы транзакций бывают (комплементарные, пересекающиеся, скрытые) и как их анализ помогает нам понять, почему одни разговоры текут гладко и продуктивно, а другие приводят к недопониманию, обидам и конфликтам. Мы получим еще один мощный инструмент для анализа и улучшения нашего взаимодействия с окружающим миром.

Итак, фундамент заложен. Переходим теперь к анализу того, как мы общаемся.

# ГЛАВА 2. Как Мы Общаемся и Взаимодействуем? Транзакции в Жизни, на работе, в терапии и Коучинге

Эта глава даст вам «рентгеновское зрение» для анализа общения и инструменты для того, чтобы сделать ваши собственные взаимодействия более осознанными, ясными и эффективными. Приготовьтесь расшифровывать диалоги!

## Саммари Главы

В этой главе мы переходим от анализа внутреннего мира (эго-состояний) к анализу внешнего взаимодействия – **транзакций**, базовых единиц общения по Эрику Берну. Вы узнаете, что любая транзакция состоит из **стимула** и **реакции**, и ее истинный смысл раскрывается через анализ **эго-состояний (Р-В-Д)** участников. Мы детально разберем **три типа транзакций: параллельные** (общение течет гладко), **пересекающиеся** (общение прерывается, возникают конфликты) и **скрытые** (угловые и дуплексные), где одновременно передаются социальное и психологическое сообщения, и именно последнее определяет исход (этим транзакциям, ввиду их распространенности, трудности распознавания и важности, будет посвящена отдельная большая подглава, которая будет также включать технику «**Бычий Глаз**»).

Мы освоим **Три Правила Коммуникации Берна**, управляющие динамикой любого диалога, и научимся **диагностировать** типы транзакций с помощью **диаграмм** и поведенческих ключей (используя **чек-лист**). Особое внимание уделено **практическому применению** анализа транзакций: как использовать его для улучшения общения в жизни, бизнесе и, особенно, в **коучинге ICF** (включая связь с компетенциями и типичные ошибки). Мы также рассмотрим **культуральные аспекты** транзакций, **мета-транзакции**, **технику «Транзакционный стоп-кран»**, выполним **упражнения** и пройдем **тест** на определение своего стиля. Понимание транзакций – это следующий важнейший шаг к мастерству коммуникации и глубокому пониманию человеческих отношений.

## **2.1. Общение – Танец Эго-состояний: Введение в Транзакции**

Представьте себе оживленную площадь большого города. Люди снуют туда-сюда, вступают в разговоры, обмениваются жестами, улыбками, взглядами. Кажется – хаос. Но если присмотреться, можно заметить определенные ритмы, паттерны, невидимые нити взаимодействий, связывающие людей. Точно так же и наше повседневное общение – от утреннего «Привет!» до вечернего «Спокойной ночи», от деловых переговоров до дружеской болтовни – подчиняется своим

внутренним законам и структурам.

Транзактный Анализ дает нам уникальный инструмент, позволяющий увидеть эту скрытую структуру, разложить кажущийся хаос коммуникации на понятные элементы. Основатель ТА, Эрик Берн, будучи не только терапевтом, но и внимательным наблюдателем социального поведения, пришел к выводу, что любой, даже самый сложный и запутанный, процесс общения состоит из последовательности простых единиц взаимодействия. Эту **базовую единицу социального взаимодействия** он назвал **транзакцией (Transaction)**.

Что же такое транзакция? Определение очень простое:

**Транзакция** – это единица социального взаимодействия, состоящая из **транзакционного стимула (Stimulus)** от одного человека и **транзакционной реакции (Response)** на этот стимул от другого человека.

По сути, это обмен:

1. **Человек А** делает что-то, обращенное к **Человеку Б**. Это может быть слово, вопрос, утверждение, жест, взгляд, выражение лица, даже простое присутствие, сигнализирующее о готовности к контакту. Это – **транзакционный стимул**.

2. **Человек Б** каким-либо образом **реагирует** на этот стимул – словами, действием, мимикой, жестом. Это – **транзакционная реакция**.

Эта реакция Человека Б, в свою очередь, становится но-

вым стимулом для Человека А, тот реагирует, и так далее... Из этих цепочек транзакций и складывается весь процесс нашего общения, подобно тому, как из отдельных па складывается танец.

· **Простейший пример:**

о Стимул (Коллега 1 → Коллега 2): «Ты пойдешь сегодня на обед?»

о Реакция (Коллега 2 → Коллега 1): «Да, пойду».

о Это одна завершенная транзакция.

Но сама по себе эта схема стимул-реакция не была бы революционной. Гениальность Берна заключалась в том, что он предложил **анализировать каждую транзакцию через призму эго-состояний (Родителя, Взрослого и Дитя)**, с которыми мы так подробно познакомились в Главе 1.

Транзакционный Анализ – это буквально **анализ транзакций с точки зрения участвующих в них эго-состояний**. Ключевые вопросы, которые мы задаем при анализе любой транзакции:

1. **Стимул:** Из какого эго-состояния (Р, В или Д) одного человека исходит стимул? К какому эго-состоянию (Р, В или Д) другого человека он направлен (осознанно или неосознанно)?

2. **Реакция:** Из какого эго-состояния (Р, В или Д) второго человека исходит реакция? К какому эго-состоянию (Р, В или Д) первого человека она адресована?

Именно ответы на эти вопросы превращают анализ обще-

ния из простого наблюдения за обменом репликами в глубокое понимание **психологической динамики** взаимодействия. Мы начинаем видеть не просто слова, а танец эго-состояний, который разворачивается между людьми. Это позволяет нам понять, почему одни разговоры протекают легко и продуктивно, а другие приводят к конфликтам, обидам и ощущению, что нас не понимают.

Чтобы сделать этот анализ наглядным, ТА использует простой графический язык – диаграммы транзакций.

## 2.2. Диаграммы Транзакций: Визуализация Общения

Как говорится, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Для анализа транзакций Эрик Берн предложил использовать очень простые, но информативные **диаграммы**. Они помогают визуализировать векторы взаимодействия между эго-состояниями участников коммуникации.

### **Как построить диаграмму транзакции:**

1. **Изобразите Участников:** Нарисуйте рядом (обычно слева и справа) две **структурные модели эго-состояний** для каждого участника общения. Каждая модель – это три круга, расположенные вертикально: верхний – **Р (Родитель)**, средний – **В (Взрослый)**, нижний – **Д (Дитя)**. (Используем унифицированную терминологию, согласованную в Главе 1).

2. **Нарисуйте Стимул:** Изобразите **транзакционный стимул** в виде **сплошной (т.е. не пунктирной) стрелки (вектора)**. Стрелка должна начинаться от того эго-состояния первого участника, из которого, по вашей гипотезе, исходит стимул, и указывать на то эго-состояние второго участника, к которому стимул обращен.

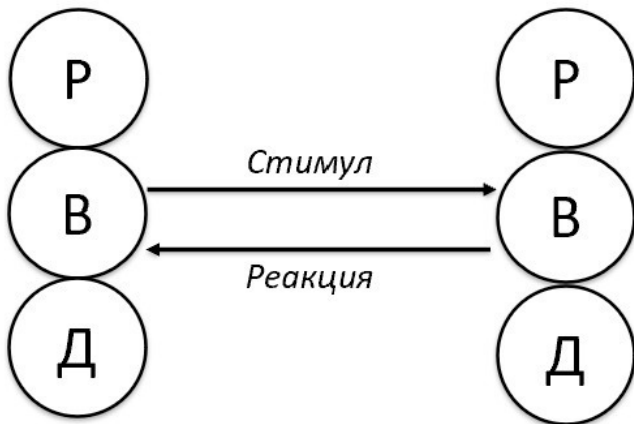
3. **Нарисуйте Реакцию:** Изобразите **транзакционную реакцию** также в виде **сплошной стрелки**, идущей в обратном направлении: от эго-состояния второго участника (откуда пришел ответ) к эго-состоянию первого участника (к которому ответ адресован).

В рассмотренном нами простейшем примере

*Стимул (Коллега 1 → Коллега 2): «Ты пойдешь сегодня на обед?»*

*Реакция (Коллега 2 → Коллега 1): «Да, пойду».*

соответствующая диаграмма выглядит следующим образом:



Графическое изображение транзакции (диаграмма транзакции)

Эти диаграммы – наш основной инструмент для классификации и понимания транзакций. Анализируя направление и взаимное расположение векторов стимула и реакции, Эрик Берн выделил **три фундаментальных типа транзакций**:

1. **Параллельные (Дополнительные) транзакции** (Parallel / Complementary Transactions)
2. **Пересекающиеся транзакции** (Crossed Transactions)
3. **Скрытые транзакции** (Ulterior Transactions), которые, в свою очередь, делятся на **Угловые** (Angular) и **Дуплексные** (Duplex).

Давайте теперь погрузимся в детальное изучение каждого

из этих типов. Понимание их различий и правил, которым они подчиняются, даст вам ключ к расшифровке практически любого диалога.

## 2.3. Параллельные (Дополнительные) Транзакции: Плавное Течение Разговора

Начнем с самого простого и гармоничного типа взаимодействия. Представьте себе двух людей, играющих в мяч: один бросает, другой ловит и бросает обратно по той же траектории. Мяч летает плавно, игра продолжается. Примерно так же работают параллельные транзакции.

### Определение:

Транзакция называется **параллельной** или **дополнительной (Complementary)**, если вектор транзакционной реакции исходит из того эго-состояния, к которому был адресован транзакционный стимул, и направлен обратно к тому эго-состоянию, из которого стимул был послан.

Проще говоря: **ответ приходит оттуда, куда посылался стимул, и адресован тому, кто послал стимул.** На диаграмме стрелки стимула и реакции выглядят **параллельными** друг другу (они могут быть и горизонтальными, и диагональными, но они не пересекаются).

### Ключевая Характеристика и Первое Правило Коммуникации:

Самое важное свойство параллельных транзакций за-

ключается в том, что они обеспечивают **плавное, непрерывное и предсказуемое течение коммуникации**. Пока транзакции остаются параллельными, разговор может продолжаться по существу неопределенно долго, без сбоев и конфликтов (по крайней мере, на уровне структуры общения). Люди как бы находятся «на одной волне» на уровне эго-состояний.

Это наблюдение Эрик Берн сформулировал как **Первое Правило Коммуникации**:

**Правило 1: Пока транзакции остаются параллельными, коммуникация будет продолжаться.**

Это правило объясняет, почему некоторые разговоры (например, деловое обсуждение фактов или обмен дружескими шутками) могут длиться часами, не вызывая напряжения.

### **Типы и Примеры Параллельных Транзакций:**

Теоретически возможно **девять** типов параллельных транзакций, так как стимул и реакция могут исходить из любого из трех эго-состояний (Р, В, Д) и быть направлены на любое из трех состояний собеседника, главное, чтобы векторы были параллельны:

- 1)  $P \rightleftharpoons P$ ;
- 2)  $P \rightleftharpoons B$ ;
- 3)  $P \rightleftharpoons D$ ;
- 4)  $B \rightleftharpoons P$ ;
- 5)  $B \rightleftharpoons B$ ;
- 6)  $B \rightleftharpoons D$ ;

7) Д  $\rightleftharpoons$  Р;

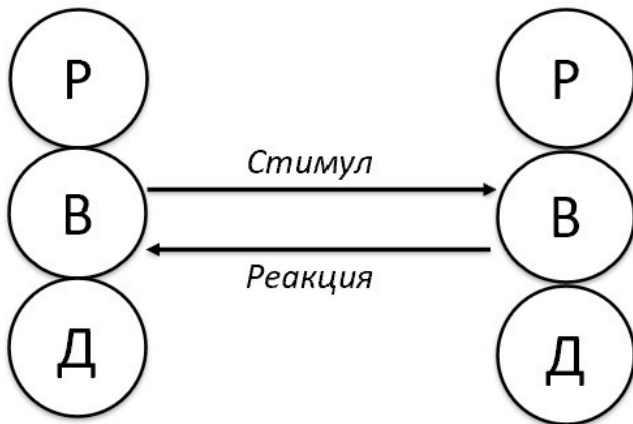
8) Д  $\rightleftharpoons$  В;

9) Д  $\rightleftharpoons$  Д.

**Примечание.** Иногда параллельные транзакции будем обозначать еще проще, например:  $P \leftrightarrow P$ , что будет подразумевать  $P \rightleftharpoons P$ )

Однако нет необходимости подробно разбирать все девять вариантов. Гораздо важнее понять **основные и наиболее часто встречающиеся типы** параллельных транзакций и их значение:

**Тип 1: Взрослый  $\rightleftharpoons$  Взрослый (В  $\rightleftharpoons$  В)**



Графическое изображение транзакции Взрослый  $\rightleftharpoons$  Взрослый

· **Характер:** Это транзакции, ориентированные на реальность «здесь и сейчас». Обмен объективной информацией, фактами, деловыми вопросами и ответами, логическими аргументами, мнениями (выраженными как мнения, а не как догмы), совместное решение проблем, планирование.

· **Пример 1 (Работа):**

о Стимул (Коллега 1 → Коллега 2): «Во сколько начинается презентация по новому проекту?» (В→В)

о Реакция (Коллега 2 → Коллега 1): «В 11:00, в большой переговорной.» (В→В)

· **Пример 2 (Быт):**

о Стимул (А → Б): «Нужно купить молоко, оно закончилось.» (В→В)

о Реакция (Б → А): «Хорошо, я зайду в магазин после работы.» (В→В)

· **Пример 3 (Коучинг):**

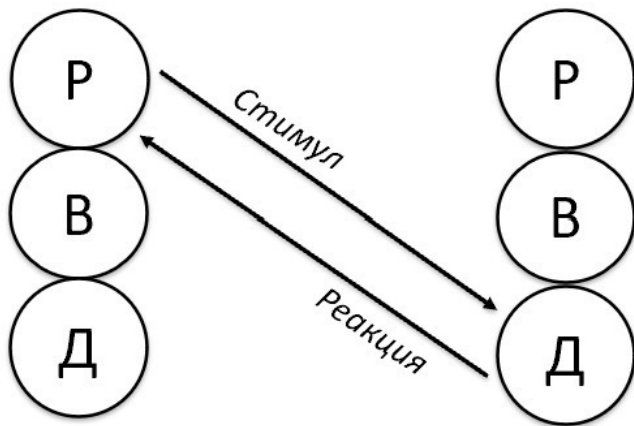
о Стимул (Коуч → Клиент): «Какие конкретные шаги вы планируете предпринять на этой неделе для достижения вашей цели?» (В→В)

о Реакция (Клиент → Коуч): «Я планирую сделать три звонка потенциальным партнерам и составить предварительный бизнес-план.» (В→В)

· **Значение:** Транзакции  $V \rightleftharpoons V$  являются **основой для продуктивной работы, обучения, решения проблем и осознанного планирования.** Это язык разума и фактов.

В коучинге поддержание В↔В канала является ключевой задачей для обеспечения осознанности, ответственности и эффективности клиента.

## Тип 2: Родитель ⇌ Дитя (Р ⇌ Д и Д ⇌ Р)



· **Характер:** Эти транзакции отражают динамику, часто наблюдаемую в отношениях между родителями и детьми, а также в ситуациях опеки, контроля, обучения или просьбы о помощи. Стимул может идти от Родителя (Заботливого или Контролирующего) к Дитя (Адаптивному или Естественному) собеседника, и ответ приходит от Дитя к Родителю, или наоборот.

· **Пример 1 (Забота/Послушание: ЗР→АД / АД→ЗР):**

о Стимул (Бабушка → Внук): «Внучек, съешь еще пирожок, ты совсем худенький.» (ЗР→АД)

о Реакция (Внук → Бабушка): «Спасибо, бабушка, он очень вкусный.» (АД→ЗР)

· **Пример 2 (Контроль/Страх: КР→АД / АД→КР):**

о Стимул (Строгий Учитель → Ученик): «Иванов! Почему опять не готов к уроку?!» (КР→АД)

о Реакция (Ученик → Учитель): «Извините, Марья Ивановна, я... я забыл тетрадь...» (АД→КР)

· **Пример 3 (Просьба/Помощь: ЕД/АД→ЗР / ЗР→ЕД/АД):**

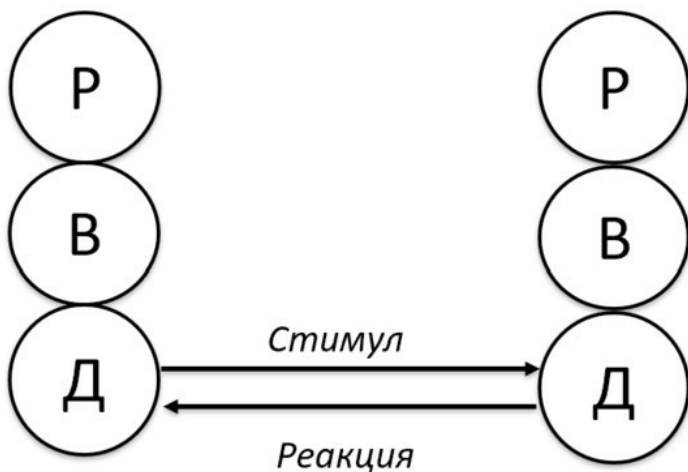
о Стимул (Маленькая Девочка → Мама): «Мамочка, почитай мне, пожалуйста!» (ЕД→ЗР)

о Реакция (Мама → Девочка): «Конечно, солнышко, садись удобнее.» (ЗР→ЕД)

· **Значение:** Такие транзакции **естественны и необходимы** в определенных контекстах (воспитание детей, уход за больными). Однако, если они становятся **доминирующим способом общения между взрослыми людьми** (например, в паре, где один партнер постоянно «заботится» или «контролирует», а другой – «подчиняется» или «капризничает»; или между руководителем и подчиненным, где начальник – вечный «Родитель», а сотрудник – «Дитя»), это может говорить о **нездоровом симбиозе**, созависимости, подавлении Взрослого и отсутствии равного партнерства. Коучу важно отслеживать такие паттерны и помогать

клиенту выходить на В  $\rightleftharpoons$  В уровень.

### Тип 3: Дитя $\rightleftharpoons$ Дитя (Д $\rightleftharpoons$ Д)



· **Характер:** Это живой обмен непосредственными чувствами, желаниями, фантазиями, шутками, игрой. Часто это транзакции между Естественными Детьми (ЕД  $\rightleftharpoons$  ЕД), но могут быть и между Адаптивными (например, совместные жалобы или бунт).

· **Пример 1 (Игра/Веселье: ЕД  $\rightleftharpoons$  ЕД):**

о Стимул (Друг 1 → Друг 2): «Смотри, какая смешная собака!» (Смеется) (ЕД→ЕД)

о Реакция (Друг 2 → Друг 1): «Ха-ха! Точно! А уши-то какие!» (Смеется) (ЕД→ЕД)

· **Пример 2 (Флирт: ЕД ⇌ ЕД):**

о Стимул (Он → Она): (Восхищенный взгляд, улыбка) «У вас потрясающие глаза!» (ЕД→ЕД)

о Реакция (Она → Он): (Смущенная улыбка, ответный взгляд) «Спасибо!» (ЕД→ЕД)

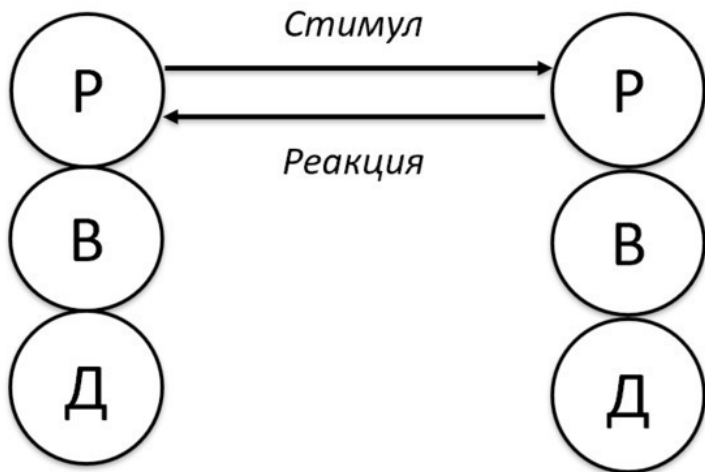
· **Пример 3 (Совместные жалобы: АД ⇌ АД):**

о Стимул (Коллега 1): «Ох, как же надоела эта работа...» (АД→АД)

о Реакция (Коллега 2): «И не говори... Сил уже никаких нет...» (АД→АД)

· **Значение:** Транзакции Д ⇌ Д (особенно ЕД ⇌ ЕД) – это источник радости, удовольствия, творчества, близости, интимности, эмоциональной разрядки. Они необходимы для полноты жизни и здоровых отношений. Однако, если люди общаются *только* на этом уровне, игнорируя Взрослого, они рискуют потерять связь с реальностью и не справиться с жизненными задачами.

**Тип 4: Родитель ⇌ Родитель (Р ⇌ Р)**



· **Характер:** Обмен мнениями, суждениями, оценками, правилами, часто основанными на общих ценностях, стандартах или предрассудках. Нередко это транзакции между Контролирующими Родителями ( $KP \rightleftharpoons KP$ ), но могут быть и между Заботливыми ( $ЗР \rightleftharpoons ЗР$  – например, обсуждение методов воспитания).

· **Пример 1 (Общие предрассудки/Критика:  $KP \rightleftharpoons KP$ ):**

о Стимул (Соседка 1  $\rightarrow$  Соседка 2): «Слыхали, что

Сидоровы опять учудили? Ни стыда ни совести у людей!» (КР→КР)

о Реакция (Соседка 2 → Соседка 1): «И не говорите! В наше время такого не было!» (КР→КР)

· **Пример 2 (Обсуждение правил/ценностей: КР/ЗР  $\rightleftharpoons$  КР/ЗР):**

о Стимул (Родитель 1 → Родитель 2 на собрании): «Я считаю, что детям нужно давать больше самостоятельности.» (Р→Р)

о Реакция (Родитель 2 → Родитель 1): «Да, я тоже так думаю, но контроль все же необходим.» (Р→Р)

· **Значение:** Транзакции  $P \rightleftharpoons P$  могут выполнять важную социальную функцию **поддержания групповых норм и ценностей**. Однако они часто бывают **непродуктивными**, превращаясь в обмен сплетнями, жалобами на «неправильный» мир или взаимным подкреплением предрассудков, и **не ведут к решению проблем**.

### **Важный Нюанс:**

Параллельность транзакции **не означает автоматически ее «хорошесть» или конструктивность**. Общение может гладко продолжаться и при обмене взаимными обвинениями ( $P \rightleftharpoons P$ ), и при жалобах ( $D \rightleftharpoons P$ ), и при нездоровой опеке ( $P \rightleftharpoons D$ ). Первое Правило Коммуникации говорит лишь о том, что сам **канал общения остается открытым**, пока векторы параллельны.

Параллельные транзакции – это основа стабильной ком-

муникации. Они обеспечивают плавное и предсказуемое течение разговора, позволяя коммуникации продолжаться до тех пор, пока это соответствует намерениям участников. Но что происходит, когда эта параллельность нарушается? Что случается, когда ответ (реакция) приходит «не оттуда» (не из того эго-состояния), куда был направлен стимул? И мы тут вступаем на территорию **пересекающихся транзакций**.

## 2.4. Пересекающиеся Транзакции: Обрыв, Конфликт или Смена Курса

Представьте, что вы едете в потоке машин по оживленному шоссе с несколькими полосами (параллельные транзакции). Вдруг кто-то резко перестраивается прямо перед вами, подрезая вас и заставляя ударить по тормозам (пересекающаяся транзакция). Движение прервано, возникает напряжение, возможна авария (конфликт). Примерно так же пересекающиеся транзакции влияют на поток общения.

### **Определение:**

Транзакция называется **пересекающейся (Crossed)**, если вектор транзакционной реакции исходит **не** из того эго-состояния, к которому был направлен транзакционный стимул, **и/или** направлен **не** к тому эго-состоянию, из которого стимул был послан.

На диаграмме (графическом изображении транзакции)

стрелки (векторы) стимула и реакции **пересекаются**.

**Ключевая Характеристика и Второе Правило Коммуникации:**

Главное следствие пересекающейся транзакции – это **обязательное прерывание изначальной линии коммуникации**. Происходит **сбой**, разговор на заданную тему прекращается, или же он резко **меняет свое направление и эмоциональный тон**.

Это наблюдение легло в основу **Второго Правила Коммуникации** Эрика Берна:

**Правило 2: Когда транзакция пересекается, коммуникация прерывается (либо изменяет свое направление).**

**Важное Уточнение:**

Формулировка «коммуникация прерывается» может звучать так, будто пересечение – это всегда плохо и ведет только к конфликту. Это не совсем так. Берн имел в виду, что **прерывается именно изначальный, параллельный ход транзакций**.

· **Большинство неосознанных, реактивных пересечений действительно ведут к проблемам:** недопониманию, обидам, спорам, конфликтам. Если человек ожидал ответа от Взрослого, а получил критику от Родителя, или ждал поддержки от Заботливого Родителя, а получил жалобу от Дитя – конструктивный диалог не состоится. Именно пересекающиеся транзакции лежат в основе большинства ком-

муникативных неудач.

· **Однако, пересечение может быть и конструктивным!** Если оно инициируется **осознанно, из Взрослого эго-состояния**, в ответ на неадекватный или непродуктивный стимул (например, на критику из КР-, на манипуляцию, на приглашение в игру), то такое пересечение может быть **эффективным способом**:

о **Прервать деструктивный паттерн.**

о **Блокировать «крючок» психологической игры.**

о **Вернуть общение в рациональное, Взрослое русло.**

о **Установить границы.**

Пример конструктивного пересечения: Стимул (Коллега из КР-): «Почему ты всегда опаздываешь с отчетами?!» (КР→АД) Осознанная Реакция (Вы из В→В): «Я понимаю твое беспокойство о сроках [Признание чувства из В]. Давай посмотрим на факты: отчет был задержан один раз на два дня по объективным причинам, которые мы обсуждали. Сейчас он готов. Предлагаю обсудить, как нам лучше спланировать работу в будущем, чтобы избежать задержек.» (Пересечение КР→АД стимула реакцией В→В). В этом случае вы не «клюнули» на провокацию и не ответили из АД (оправдания) или КР (встречные обвинения). Вы осознанно пересекли транзакцию, переведя разговор на уровень Взрослого обсуждения фактов и решений.

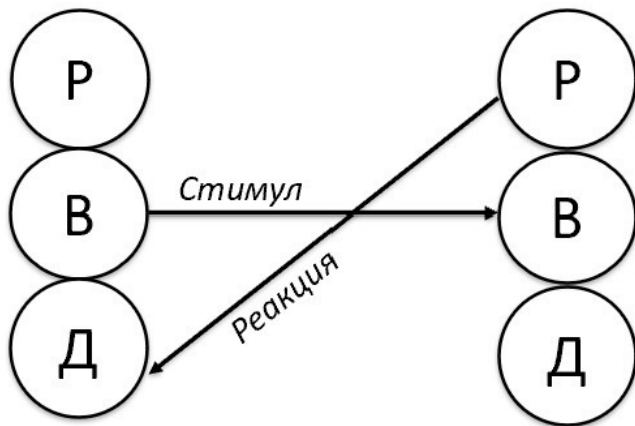
Таким образом, Правило 2 означает, что пересечение ме-

**няет** ход коммуникации. Куда оно его изменит – в сторону конфликта или в сторону конструктивного разрешения – зависит от того, из каких эго-состояний происходит пересечение и насколько осознанно оно используется.

### **Типы и Примеры Пересекающихся Транзакций:**

Теоретически возможно 72 варианта пересекающихся транзакций (9 типов стимулов могут быть пересечены 8 типами непараллельных реакций). Но на практике чаще всего встречаются несколько характерных паттернов, которые важно научиться распознавать.

**Тип 1: Классический Конфликт «Обвинение вместо Ответа» (Стимул В→В, Реакция Р (КР) →Д (АД))**



Графическое изображение (диаграмма) пересекающейся

## транзакции

· **Что происходит:** Один человек обращается к другому с фактами, вопросом или предложением из Взрослого к Взрослому. Второй человек вместо ответа по существу реагирует из своего Родителя (а еще точнее, из Контролирующего / Критикующего Родителя, направляя критику, обвинение или нравоучение на (предполагаемое) Адаптивное Дитя первого. Это одна из самых частых причин бытовых и рабочих ссор.

### · **Пример 1 (Семья):**

о Стимул (Муж, В→В): «Я не могу найти свои носки, ты не видела, где они могут быть?» (Запрос информации).

о Реакция (Жена, Р→Д, а еще точнее, КР→АД): «Сколько раз тебе говорить – убирай вещи на место! Вечно у тебя беспорядок!» (Обвинение и нравоучение вместо ответа).

### · **Пример 2 (Работа):**

о Стимул (Сотрудник А, В→В): «Предлагаю попробовать новый метод ведения отчетности, он может сэкономить время.» (Предложение).

о Реакция (Сотрудник Б, Р→А, а еще точнее, КР→АД): «Опять ты со своими идеями! Мы всегда делали так, и ничего тут выдумывать, работай по инструкции!» (Обесценивание и приказ).

### · **Пример 3 (Друзья):**

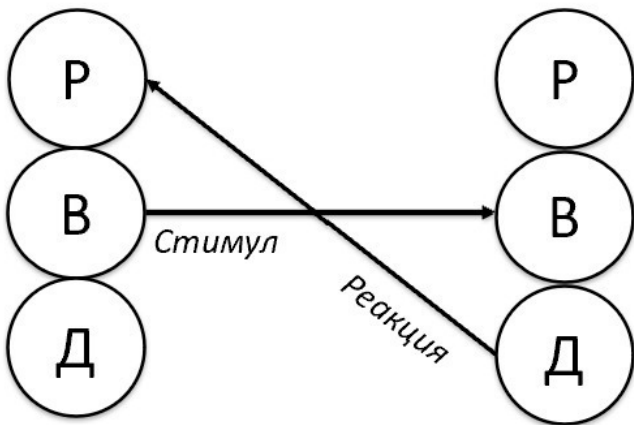
о Стимул (Друг 1, В→В): «Мне кажется, в этой ситуации

ты был не совсем прав.» (Выражение мнения из Взрослого).

о Реакция (Друг 2,  $P \rightarrow A$ , а еще точнее,  $KP \rightarrow AD$ ): «А ты сам-то на себя посмотри! Вечно меня учишь!» (Встречное обвинение, переход на личности).

· **Результат:** Изначальный диалог (поиск носков, обсуждение метода, анализ ситуации) прерван. Первый участник, получив «удар» по своему Адаптивному Дитя, скорее всего, почувствует обиду, вину, злость иотреагирует либо из АД (оправдания, молчание, слезы), либо из КР (ответная критика), либо из ЕД (гнев). Конфликт практически неизбежен.

**Тип 2: Реакция «Жалоба/Обида/Бунт вместо Ответа» (Стимул  $V \rightarrow V$ , Реакция  $D (AD) \rightarrow P (KR/ЗР)$ )**



Графическое изображение (диаграмма) пересекающейся

## транзакции

· **Что происходит:** На деловой или информационный стимул В→В человек отвечает из своего Дитя (а еще точнее, из Адаптивного Дитя, жалуясь, обижаясь, бунтуя, оправдываясь), обращаясь при этом к (предполагаемому) Родителю собеседника (ищет сочувствия у Заботливого Родителя (ЗР) или провоцирует Контролирующего Родителя (КР)).

### · **Пример 1 (Работа):**

о Стимул (Руководитель, В→В): «Пожалуйста, подготовьте анализ конкурентов к среде.» (Постановка задачи).

о Реакция (Подчиненный, Д→Р, а еще точнее, АД→Р): «Опять мне?! У меня и так куча дел! Почему Ивановой ничего не поручаете? Это несправедливо!» (Жалоба, обвинение, апелляция к Родителю).

### · **Пример 2 (Учеба):**

о Стимул (Преподаватель, В→В): «Для зачета нужно прочитать эти три книги.» (Информирование).

о Реакция (Студент, Д→Р, а еще точнее, АД→Р): «Три книги?! Это так много! Я не успею! Может, можно только одну?» (Жалоба, попытка разжалобить/уговорить Родителя).

### · **Пример 3 (Отношения):**

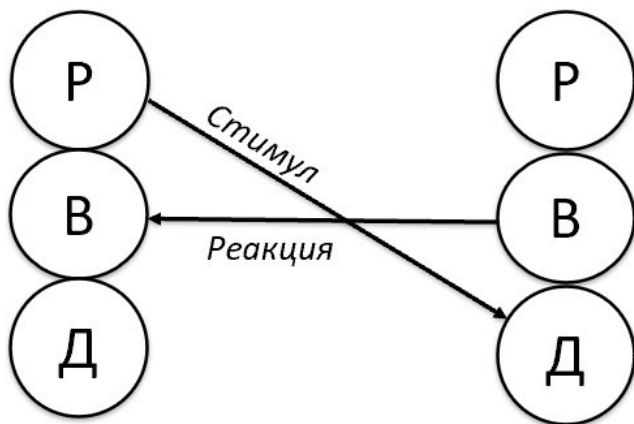
о Стимул (Партнер 1, В→В): «Нам нужно обсудить наши расходы в этом месяце.» (Предложение к анализу).

о Реакция (Партнер 2, Д→Р, а еще точнее, АД→Р): «Опять ты про деньги! Ты меня только упрекаешь, что я

много трату! А я ведь это делаю для нас обоих!» (Обида, обвинение, уход от темы).

· **Результат:** Конструктивное обсуждение задачи, требований или проблемы становится невозможным. Собеседник, к Родителю которого апеллируют, может либо «включиться» в роль Родителя (начать критиковать из КР или жалеть из ЗР), либо попытаться остаться во Взрослом и вернуть диалог в конструктивное русло (что требует усилий), либо сам «свалиться» в Дитя (обидеться в ответ).

**Тип 3: Реакция «Игнорирование Родителя» (Стимул Р→Д, Реакция В→В)**



Графическое изображение (диаграмма) пересекающейся транзакции

· **Что происходит:** Один человек обращается к другому из Родителя (критикуя, контролируя, опекая или поучая), ожидая реакции от Дитя (подчинения, страха, бунта). Однако второй отвечает из своего Взрослого, обращаясь к Взрослому первого, как бы игнорируя родительский посыл.

· **Пример 1 (Родители и взрослые дети):**

о Стимул (Мама, Р→Д, а точнее, КР→АД): «Почему ты до сих пор не замужем/не женился?! Все подруги/друзья уже с детьми!» (Обвинение/упрек).

о Реакция (Дочь/Сын, В→В): «Мам, я понимаю твое беспокойство [Признание чувства]. Я приму решение о браке, когда буду к этому готов (а) и встречу подходящего человека. У каждого свой путь.» (Спокойный ответ по существу, установление границ).

· **Пример 2 (Работа):**

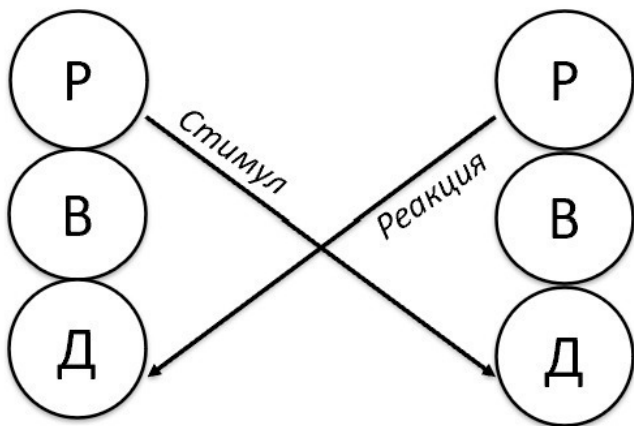
о Стимул (Начальник, Р→Д, а точнее, КР→АД): «Вы должны были предвидеть эти риски! Это ваша вина!» (Обвинение).

о Реакция (Сотрудник, В→В): «Давайте проанализируем, какие факторы привели к этой ситуации и какие шаги мы можем предпринять сейчас, чтобы минимизировать последствия.» (Фокус на решении проблемы, а не на поиске виноватых).

· **Результат:** Изначальная Р→Д коммуникация прервана. Это потенциально конструктивное пересечение. Оно

демонстрирует психологическую зрелость отвечающего, его способность не «включаться» в непродуктивную коммуникацию, психологические игры и оставаться в контакте с реальностью. Однако реакция первого участника непредсказуема: он может либо «подтянуться» до уровня Взрослого и продолжить конструктивный диалог, либо, если его Родитель слишком ригиден, воспринять ответ В→В как неповиновение или дерзость и усилить давление из КР, что приведет к новому пересечению или конфликту.

**Тип 4: Конфронтация «Родитель против Родителя» (Стимул Р→Д, Реакция Р→Д)**



Графическое изображение (диаграмма) пересекающейся транзакции

· **Что происходит:** На критику или обвинение (стимул из Контролирующего (Критикующего) Родителя в Адаптивного Дитя: КР→АД) человек отвечает не из ожидаемого Адаптивного Дитя, а встречной критикой или обвинением, также из своего Контролирующего (Критикующего) Родителя, направляя ее на Адаптивное Дитя оппонента.

· **Пример 1 (Супруги):**

о Стимул (Жена, Р→Д, а точнее, КР→АД): «Ты опять потратил деньги на свои глупости!»

о Реакция (Муж, Р→Д, а точнее, КР→АД): «А ты сама сколько вчера на платья спустила?!»

· **Пример 2 (Политики):** (Очень часто встречается в политических дебатах)

о Стимул (Политик А, Р→Д, а точнее, КР→АД): «Ваша политика привела страну к кризису!»

о Реакция (Политик Б, Р→Д, а точнее, КР→АД): «Нет, это ваша безответственность во всем виновата!»

· **Результат:** Классическая ссора, «пинг-понг» взаимными обвинениями и критикой. Конструктивного диалога нет, общение разрушено, участники лишь утверждают в своей «правоте» и негативном отношении друг к другу.

**Как Распознать Пересечение Транзакций в Жизни?**

Научиться замечать пересечения «на лету» – важный навык. Обращайте внимание на следующие сигналы:

· **Резкая смена темы или тона разговора.**

- **Внезапное возникновение напряжения, раздражения, обиды, непонимания.**
- **Ощущение, что вы «говорите на разных языках» или «как об стенку горох».**
- **Разговор заходит в тупик, ходит по кругу без результата.**
- **Неожиданный обрыв коммуникации.**
- **Появление защитных реакций** (оправдания, обвинения, уход от ответа).

Если вы заметили один или несколько этих признаков, скорее всего, только что произошло пересечение транзакции.

### **Пересекающиеся Транзакции в Коучинге:**

Для коуча умение распознавать и грамотно обходиться с пересекающимися транзакциями со стороны клиента является одной из ключевых компетенций.

· **Что означает пересечение со стороны клиента?** Чаще всего это сигнал о:

– **Внутреннем сопротивлении:** Клиент боится изменений, не готов брать ответственность, сомневается в себе (проявления АД).

– **Негативных убеждениях:** Активировались ограничивающие убеждения из Родителя или Дитя («Я не смогу», «Это опасно», «Мне нельзя»).

– **Переносе:** Клиент бессознательно переносит на коуча свои прошлые отношения (например, с критикующим роди-

телем или спасающей матерью) и реагирует соответственно.

– **Непонимании:** Возможно, клиент просто не понял вопрос коуча.

· *Как реагировать коучу/терапевту?*

– **Не «вестись»:** Самое главное – не поддаваться на провокацию и не отвечать из своего Р или Д (не критиковать, не спасать, не обижаться).

– **Оставаться во Взрослом:** Сохранять спокойствие, центрированность и коучинговую позицию.

– **Диагностировать:** Понять, из какого состояния клиент отвечает и какова вероятная причина пересечения.

– **Вернуть в В-В:** Использовать мета-транзакции или проясняющие вопросы из Взрослого, чтобы вернуть диалог в конструктивное русло.

*Пример:* Клиент на вопрос коуча из В→В «Какие варианты вы видите?» отвечает из Д→Р (а точнее, из АД→Р): «Я не знаю, вы мне скажите, вы же коуч!». Коуч (из В→В): «Моя роль – помочь вам найти ваши собственные ответы. Давайте вместе подумаем, какие первые идеи приходят вам в голову, даже если они кажутся незначительными?»

– **Иногда – осознанно пересекать:** Как уже говорилось, опытный коуч может использовать пересечение для прерывания непродуктивных жалоб или мягкого вызова клиенту, но всегда с ясной целью и из Взрослого состояния.

**Заключение по Разделу:**

Пересекающиеся транзакции – это «перекрестки» на пу-

ти коммуникации. Они неизбежны, но важно научиться их распознавать. Неосознанные пересечения чаще всего ведут к конфликтам и обрыву связи. Однако осознанное пересечение, инициированное из Взрослого, может стать инструментом для прояснения ситуации, установления границ и возвращения диалога в конструктивное русло. Понимание Второго Правила Коммуникации и практика анализа пересечений помогут вам стать более эффективным и осознанным коммуникатором.

Но мир общения еще сложнее и интереснее! Существуют ситуации, когда люди говорят одно, а подразумевают совсем другое... Переходим к самому интригующему типу – скрытым транзакциям.

мы разобрались с параллельными транзакциями, обеспечивающими гладкое общение, и пересекающимися, которые его прерывают или разжигают конфликт. Теперь мы готовы погрузиться в самый загадочный, многослойный и, пожалуй, самый интересный тип взаимодействий – **скрытые транзакции**. Это ключ к пониманию намеков, подтекстов, манипуляций, флирта, юмора и, конечно же, психологических игр.

## **2.5. Скрытые Транзакции: Говорим Одно, Подразумеваем Другое**

Представьте себе айсберг. Мы видим только его вершину,

возвышающуюся над водой, но основная масса льда скрыта под поверхностью и именно она определяет движение айсберга. Скрытые транзакции работают похожим образом: на поверхности идет один разговор, но под ним скрывается другой, невидимый, но гораздо более значимый диалог, который и определяет реальный смысл и исход взаимодействия.

### **Определение:**

**Скрытая (Ulterior)** транзакция – это сложная транзакция, в которой одновременно передается **два сообщения**:

**1. Социальное сообщение (т.н. социальный уровень коммуникации):** Явное, открытое, произносимое на уровне слов. Это «вершина айсберга», то, что формально обсуждается.

**2. Психологическое сообщение (т.н. психологический уровень коммуникации):** Скрытое, неявное, подразумеваемое. Оно передается через интонацию, выражение лица, жесты, позу, контекст ситуации или использование определенных «кодовых» слов. Это «подводная часть айсберга», истинное намерение или приглашение.

В скрытых транзакциях всегда задействовано **более двух эго-состояний** – три (в угловых) или четыре (в дуплексных).

### **Ключевая особенность и Третье Правило Коммуникации:**

Самое фундаментальное и важное, что нужно знать

о скрытых транзакциях, заключается в том, что **поведенческий результат взаимодействия всегда определяется психологическим уровнем, а не социальным.** То, что люди говорят на поверхности (социальный уровень), может быть лишь прикрытием для истинного обмена, происходящего на скрытом уровне (психологический уровень).

Это наблюдение Эрик Берн сформулировал как **Третье Правило Коммуникации:**

**Правило 3: Поведенческий результат скрытой транзакции определяется на психологическом уровне коммуникации.**

**Важное Уточнение для Понимания:**

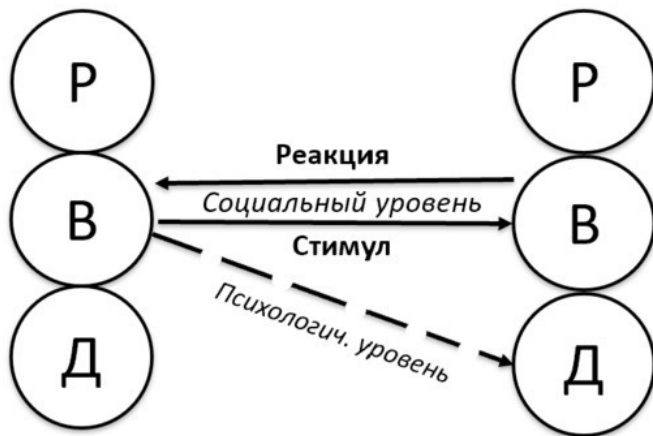
Как правило, участники скрытой транзакции **осознают только социальный уровень** общения. Психологическое сообщение часто посылается и принимается **бессознательно.** Именно поэтому эти транзакции называются «скрытыми» – их истинный смысл не всегда очевиден самим участникам, что и приводит к неожиданным реакциям, недоумению («Почему он так странно отреагировал на мой невинный вопрос?») или ощущению, что вас втянули во что-то непонятное. Понимание этого механизма – ключ к разгадке многих «странностей» в человеческом общении и основа для анализа психологических игр.

**Два Вида Скрытых Транзакций:**

Берн выделил два основных типа скрытых транзакций, различающихся по количеству задействованных эго-состоя-

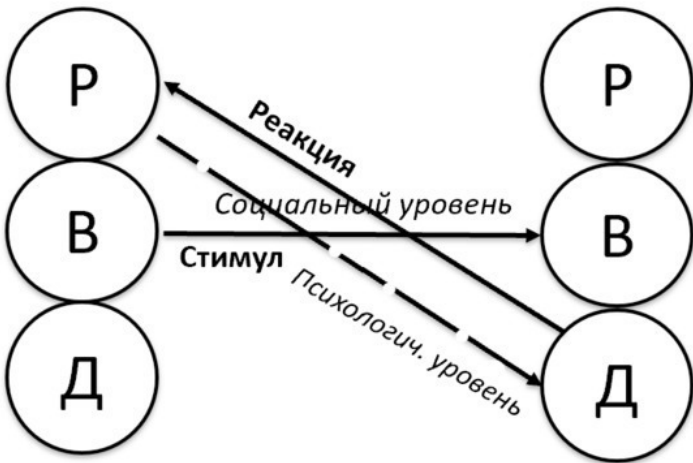
ний и механизму передачи сообщений:

### 2.5.1. Угловая Скрытая Транзакция (Angular Ulterior Transaction)



Графическое изображение (диаграмма) угловой транзакции

или



Графическое изображение (диаграмма) угловой транзакции

- **Характеристика:** В угловой транзакции задействовано три эго-состояния.

- **Механизм:**

1. **Стимул на социальном уровне** обычно идет от одного эго-состояния отправителя (часто Взрослого) к одному эго-состоянию получателя (тоже часто Взрослому). Этот уровень выглядит как вполне рациональный обмен информацией или деловое предложение.

2. **Одновременно** с этим отправитель посылает **скрытый стимул на психологическом уровне**. Этот скрытый стимул может исходить из того же Взрослого (но с расчетом) или из Родителя отправителя, но он всегда направлен на **другое** эго-состояние получателя – как правило, на его **Дитя** (Адаптивное или Естественное).

3. **Цель отправителя** – «зацепить» именно Дитя получателя, обойдя его Взрослого, и получить реакцию с психологического уровня, которая выгодна отправителю (например, вызвать импульсивную покупку, спровоцировать на действие, заставить почувствовать вину и т.д.).

· **Классический Пример (Продавец и Покупатель – детальный разбор):**

о *Ситуация*: Покупатель с интересом рассматривает дорогой смартфон последней модели. Продавец подходит.

о *Стимул Продавца*: «Это наша флагманская модель, абсолютно топовые характеристики, камера просто невероятная! [пауза, возможно, легкая усмешка или внимательный взгляд] Конечно, цена соответствует уровню, не каждый может себе позволить такое сразу...»

о *Анализ Стимула*:

**Социальный уровень (В→В)**: Продавец (В) информирует Покупателя (В) о характеристиках и цене товара. Звучит объективно.

**Психологический уровень (В/Р (КР) → Д)**: Продавец (из своего расчетливого Взрослого, но используя психологию

ческий «крючок», похожий на родительскую провокацию) посылает скрытое сообщение Дитя Покупателя: «А ты достаточно крут/успешен/состоятелен, чтобы владеть этой вещью? Сможешь ли ты доказать свой статус? Или тебе это не по карману?». Это прямой вызов самолюбию, статусу или желанию быть «не хуже других», которые часто «живут» в Детском эго-состоянии.

о *Возможная Реакция Покупателя (если «зацепился»):*

**Психологический уровень (Д→Р/В):** Его Дитя (задетое вызовом) реагирует: «Как это не каждый?! Думает, я не могу себе позволить? Я могу! Я докажу!».

**Социальный уровень (поведение, продиктованное Д):** «Не каждый? Да что вы говорите! Отличный телефон, заверните!» (Импульсивное решение, чтобы доказать свою состоятельность, а не на основе реальной потребности или анализа бюджета из В)

о *Анализ:* Угловая транзакция позволила продавцу обойти Взрослого покупателя (который мог бы начать сравнивать цены или думать о бюджете) и напрямую обратиться к его Детскому желанию самоутвердиться. Исход определился психологическим уровнем.

· **Другие примеры угловых транзакций:**

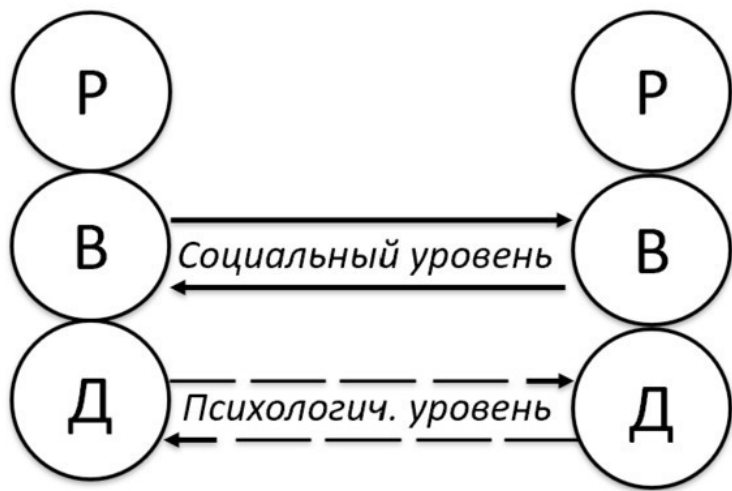
о **На работе:** Руководитель: «Этот проект очень сложный, требует нестандартного мышления... Не знаю, кто у нас мог бы за него взяться...» (Социальный В→В: констатация сложности. Психологический В/Р→Д: вызов амбиции).

ям – «А тебе слабо?»).

о **В обучении:** Преподаватель: «Материал этой лекции довольно абстрактный, его обычно понимают только самые способные студенты.» (Социальный В→В: информация о сложности. Психологический В/Р→Д: вызов интеллекту).

· **Цель:** Угловые транзакции часто используются для мотивации, убеждения, манипуляции, провокации, флирта (например, комплимент с двойным дном).

### 2.5.2. Дуплексная Скрытая Транзакция (Duplex Ulterior Transaction)



Графическое изображение (диаграмма) дуплексной тран-

· **Характеристика:** Это самый сложный тип транзакций, в котором одновременно активны **четыре эго-состояния**.

· **Механизм:**

1. На **социальном уровне** происходит видимый, часто вполне приемлемый обмен **стимулом и реакцией** между одной парой эго-состояний (например, Взрослый  $\rightleftharpoons$  Взрослый).

2. **Параллельно** с этим, на **психологическом уровне**, происходит **скрытый обмен стимулом и реакцией** между **другой парой** эго-состояний (часто Дитя  $\rightleftharpoons$  Дитя или Родитель  $\rightleftharpoons$  Дитя, или Родитель  $\rightleftharpoons$  Родитель).

3. Оба уровня – социальный и психологический – развиваются **одновременно**, но, как мы помним (Правило 3), **реальный смысл и исход** общения определяются именно **психологическим** уровнем.

· **Классический Пример (Флирт – детальный разбор 4 состояний):**

о *Ситуация:* Мужчина (М) и Женщина (Ж) встречаются на вечеринке.

о *Стимул (М):* «Здесь довольно шумно, не правда ли?» (Говорит с улыбкой, задерживая взгляд).

**Социальный уровень (Взрослый М → Взрослому Ж):** Обмен нейтральной информацией об обстановке.

**Психологический уровень (Дитя М → Дитя Ж):** «Ты

мне нравишься, я хочу познакомиться поближе».

о *Реакция (Ж)*: «Да, музыка играет громко. Может, выйдем на балкон, там тише?» (Отвечает с улыбкой, поддерживает зрительный контакт).

**Социальный уровень (Взрослый Ж → Взрослому М)**: Предложение переместиться в более тихое место для разговора.

**Психологический уровень (Дитя Ж → Дитя М)**: «Ты мне тоже симпатичен, я не против продолжить общение».

о *Анализ*: Задействованы все четыре эго-состояния: Взрослый М, Взрослый Ж, Дитя М, Дитя Ж. Социальный диалог В  $\Leftrightarrow$  В служит лишь прикрытием для психологического диалога Д  $\Leftrightarrow$  Д, где происходит истинное взаимодействие – выражение взаимного интереса. Дальнейшее поведение (уйдут ли они на балкон) будет определяться этим психологическим обменом.

· **Пример (Приглашение в игру «Пни меня» – детальный разбор 4 состояний)**:

о *Ситуация*: Сотрудник (С) приносит отчет Руководителю (Рк).

о *Стимул (С)*: «Вот отчет, Иван Петрович. Я очень старался, но, наверное, там опять что-то не так...» (Говорит неуверенно, избегая взгляда).

**Социальный уровень (Взрослый С → Взрослому Рк)**: Представление отчета с комментарием.

**Психологический уровень (Адаптивное Дитя С →**

**Критикующему Родителю Рк):** «Я „плохой“/некомпетентный, я ожидаю критики. Пожалуйста, подтвердите это, „пните“ меня».

о *Реакция (Рк, если «включился»):* «Дайте-ка посмотреть... Ну конечно! Опять те же ошибки! Ну, как так можно! Это просто безобразие! Вы вообще способны учиться?!» (Раздраженно, критикуя).

**Социальный уровень (Критикующий Родитель Рк → Адаптивному Дитя С):** Выражение недовольства качеством работы.

**Психологический уровень (Критикующий Родитель Рк → Адаптивному Дитя С):** «Да, ты „плохой“/некомпетентный, и я подтверждаю это своей критикой».

о *Анализ:* Задействованы Взрослый С, Взрослый Рк, Адаптивное Дитя С, Критикующий Родитель Рк. Сотрудник неосознанно провоцирует критику (психологический стимул), чтобы получить привычный негативный результат и подтвердить свою сценарную жизненную позицию «Я не ОК». Руководитель «включается» в игру, выдавая ожидаемую реакцию (психологический ответ). Исход – оба получают свои психологические «выигрыши» (сотрудник – подтверждение своей не-ОКейности, руководитель – возможность выразить гнев/почувствовать превосходство).

· **Другие примеры дуплексных транзакций:**

о **Сплетни:** Социальный В  $\rightleftharpoons$  В («А ты слышал новость про N?»), Психологический Р  $\rightleftharpoons$  Р («Давай осудим N и по-

чувствуем себя лучше/ближе»).

о **Игра «Почему бы тебе не... – Да, но...»:** Социальный В  $\rightleftharpoons$  В (Один предлагает решения, другой их анализирует), Психологический Д  $\rightleftharpoons$  Р (Один ищет «Спасателя», чтобы потом его отвергнуть, другой играет роль «умного» Родителя).

· **Цель:** Дуплексные транзакции часто служат для **инициирования психологических игр**, позволяют **косвенно выражать** «запрещенные» чувства или потребности (например, агрессию, сексуальный интерес, потребность в зависимости), **поддерживать симбиотические отношения** и **укреплять сценарные убеждения**.

### 2.5.3. Как Распознавать Скрытые Транзакции?

Распознать скрытую транзакцию бывает непросто, ведь она на то и скрытая. Но есть несколько ключей, на которые стоит обращать внимание:

1. **Несоответствие (Инконгруэнтность):** Самый явный признак – **расхождение между словами (социальный уровень) и невербальными сигналами (психологический уровень)**. Человек говорит одно, но его тон голоса, выражение лица, жесты, поза передают совершенно другое сообщение.

о *Пример:* Коллега говорит: «Поздравляю с повышением!» (социальное В→В), но голос звучит холодно, улыбка натянутая, взгляд избегающий (психологическое сообщение может быть завистью Д→Д или неодобрением Р→Д).

2. **Интуиция и «Шестое Чувство»:** Часто мы интуи-

**тивно чувствуем**, что в разговоре что-то «не так», что собеседник неискренен, что есть какой-то подвох или скрытый смысл. Не игнорируйте эти ощущения! Ваш Внутренний Ребенок или Взрослый могут улавливать тонкие психологические сигналы, которые не всегда осознаются логически. Спросите себя: «Что я сейчас чувствую в ответ на эти слова? Какой импульс у меня возникает?».

**3. Неожиданный Результат (Правило 3):** Если разговор, который на поверхности шел вполне нормально (например,  $A \Leftrightarrow B$ ), вдруг приводит к **ссоре, обиде, недоумению, чувству вины или странному дискомфорту**, – это почти наверняка указывает на наличие скрытой транзакции, психологический уровень которой и определил такой исход. Анализируйте результат!

**4. Повторяющиеся Паттерны и Игры:** Если вы замечаете, что с определенным человеком или в определенных ситуациях вы **раз за разом попадаете в один и тот же непродуктивный сценарий** общения, который заканчивается неприятными чувствами (обида, гнев, вина, растерянность), – вы, скорее всего, являетесь участником психологической игры, которая всегда начинается со скрытой транзакции.

**5. Ощущение «Двойного Послания» (Double Bind):** Иногда скрытая транзакция создает ощущение ловушки: как ни ответь – все будет не так. Если вы чувствуете, что любой ваш ответ будет неверным или приведет к негативным по-

следствиям, возможно, вы имеете дело со скрытой транзакцией, посылающей противоречивые сигналы на социальном и психологическом уровнях.

Развитие навыка распознавания скрытых транзакций требует практики, наблюдательности и доверия своей интуиции. Это похоже на изучение иностранного языка – сначала вы улавливаете только отдельные слова, но со временем начинаете понимать нюансы и подтекст.

#### **2.5.4. Позитивные (Конструктивные) Скрытые Транзакции**

Важно понимать, что **не все скрытые транзакции являются манипулятивными или ведут к играм**. Иногда двойное сообщение может использоваться с вполне позитивными и конструктивными намерениями, хотя и здесь всегда есть риск быть неправильно понятым.

· **Юмор и Игра:** Многие шутки и игривые взаимодействия основаны на дуплексных транзакциях  $D \rightleftharpoons D$ , скрытых за формальным социальным обменом. Это обогащает общение и доставляет удовольствие.

о *Пример:* Коллеги обсуждают серьезный проект ( $B \rightleftharpoons B$ ), но обмениваются шутивными взглядами или комментариями «для своих» ( $D \rightleftharpoons D$ ), что помогает снять напряжение.

· **Флирт и Выражение Симпатии:** Как мы видели, флирт часто использует дуплексные транзакции  $D \rightleftharpoons D$  под прикрытием  $B \rightleftharpoons B$ . Это позволяет выразить интерес безопасно, оставляя путь к отступлению.

· **Педагогические и Мотивационные Приемы:** Иногда угловая транзакция может использоваться для мягкого «вызова» или стимулирования интереса (В/Р→Д), чтобы подтолкнуть к развитию или действию, не прибегая к прямому давлению.

о *Пример:* Наставник говорит стажеру: «Эта задача требует действительно творческого подхода, не каждый сразу найдет решение...» (Психологический посыл Д: «А ты сможешь проявить креативность?»).

· **Поддержка и Одобрение:** Иногда поддержка может быть передана не только прямо (ЗР+), но и через скрытое психологическое сообщение.

о *Пример:* Руководитель говорит команде: «Впереди сложный квартал, потребуются все наши силы.» (Социальный В→В). Но уверенный тон, спокойный взгляд могут нести психологическое сообщение Р→В/Д: «Я верю, что мы справимся, я спокоен за результат».

· **Терапевтические и Коучинговые Интервенции:** Опытные терапевты и коучи могут иногда использовать скрытые транзакции (например, парадоксальные вопросы, метафоры с двойным смыслом) как специальные техники для обхода сопротивления или стимулирования инсайта у клиента. Это требует высокой квалификации и этической ответственности.

### **Риски и Предпочтения:**

Несмотря на возможность конструктивного использова-

ния, скрытые транзакции **всегда несут риск недопонимания и конфликта**, так как психологический уровень может быть интерпретирован неверно. Поэтому в большинстве ситуаций, особенно в профессиональном и деловом общении, а также при обсуждении важных вопросов в личных отношениях, **наиболее безопасной, ясной и эффективной является прямая, открытая коммуникация из Взрослого (В ⇌ В).**

Стремление к ясности и честности в общении, минимизация скрытых сообщений (особенно деструктивных) – важный шаг к построению здоровых и доверительных отношений.

### **Заключение по Разделу:**

Скрытые транзакции – это «подводные течения» нашего общения. Они сложны, многогранны и требуют особого внимания для распознавания. Понимание их механизма, двух уровней (социального и психологического) и Третьего Правила Коммуникации («Исход определяет психологический уровень») является ключом к разгадке многих тайн человеческого взаимодействия, психологических игр и манипуляций. Научившись их замечать, мы получаем возможность избегать ловушек и строить более аутентичное и прямое общение.

Теперь, когда мы детально разобрали все три типа транзакций, давайте еще раз вернемся к трем золотым правилам коммуникации Эрика Берна и подведем итог.

Итак, мы с вами детально рассмотрели три фундаментальных типа транзакций: параллельные, обеспечивающие плавный ход беседы; пересекающиеся, ведущие к сбоям и конфликтам; и скрытые, несущие двойные послания. Анализируя динамику этих взаимодействий, Эрик Берн вывел три простых, но чрезвычайно мощных правила, которые управляют ходом любой коммуникации. Эти правила – своего рода «законы физики» для общения, знание которых позволяет нам понимать, прогнозировать и даже влиять на то, как разворачиваются наши диалоги.

Давайте сведем их воедино.

## **2.6. Три Золотых Правила Коммуникации Эрика Берна: Итоги Анализа Транзакций**

Эти три правила являются квинтэссенцией транзакционного анализа общения. Они лаконичны, но их глубина и практическая ценность огромны.

**Правило 1: Касается Параллельных (Дополнительных) Транзакций**

**Пока транзакции остаются параллельными, коммуникация будет продолжаться.**

· **Суть:** Если ответ на стимул приходит из того эго-состояния, к которому обращались, и направлен к тому эго-состоянию, которое инициировало стимул (векторы на диаграмме

параллельны), то канал общения остается открытым. Разговор может течь гладко, естественно и продолжаться по существу неопределенно долго – до тех пор, пока у участников есть интерес или необходимость в этом обмене.

· **Пример:** Если идет обмен фактами Взрослый  $\Leftrightarrow$  Взрослый, он может продолжаться, пока вся информация не будет передана. Если идет обмен шутками Дитя  $\Leftrightarrow$  Дитя, он может длиться, пока обоим весело.

· **Значение:** Это правило объясняет стабильность и непрерывность конструктивного (и не очень) общения.

**Правило 2: Касается Пересекающихся Транзакций**  
**Когда транзакция пересекается, коммуникация прерывается (либо изменяет свое направление).**

· **Суть:** Как только ответ приходит не из того эго-состояния, к которому был направлен стимул, и/или адресован не тому состоянию, которое его послало (векторы на диаграмме пересекаются), изначальная линия коммуникации обрывается. Происходит сбой, смена темы, эмоционального тона, или разговор просто прекращается.

· **Нюанс (Конструктивное Пересечение):** Важно помнить, что прерывание коммуникации – не всегда плохо. Осознанное пересечение из Взрослого (например, ответ В→В на стимул КР→АД) может быть конструктивным способом остановить непродуктивный обмен (например, критику или жалобы) и перевести диалог в рациональное русло.

· **Значение:** Это правило объясняет причину большин-

ства конфликтов, ссор, недоразумений и «разговоров глухих». Если вы чувствуете, что диалог зашел в тупик – ищите пересечение!

### **Правило 3: Касается Скрытых Транзакций**

**Поведенческий результат скрытой транзакции определяется на психологическом уровне, а не на социальном.**

· **Суть:** В скрытых транзакциях (угловых и дуплексных) передаются одновременно два сообщения: открытое (социальное) и подразумеваемое (психологическое). То, что произойдет дальше – как люди будут себя вести, какие чувства испытывать, к какому итогу придет взаимодействие – определяется именно скрытым, психологическим посланием, а не тем, что было сказано на словах.

· **Пример:** В примере с флиртом (Раздел 2.5.2) дальнейшее поведение (уединятся ли мужчина и женщина) будет определяться не их разговором о марках (социальный уровень), а их взаимным интересом, переданным на психологическом уровне  $D \rightleftharpoons D$ .

· **Значение:** Это правило – ключ к пониманию психологических игр, манипуляций, неискренности, интуитивных ощущений в общении и ситуаций, когда слова расходятся с делом или результат диалога кажется нелогичным.

### **Сила Трех Правил:**

Представленные вместе, эти три правила образуют мощную систему для анализа и прогнозирования коммуникации:

### · **Диагностика:**

о Общение идет гладко? → Вероятно, транзакции **параллельны** (Правило 1).

о Возник сбой, конфликт, ступор? → Вероятно, произошло **пересечение** (Правило 2). Ищите, где и как.

о Результат странный, нелогичный, есть дискомфорт? → Вероятно, действует **скрытая** транзакция (Правило 3). Ищите психологический смысл.

### · **Прогнозирование:**

о Если вы поддерживаете параллельные транзакции, общение будет продолжаться.

о Если вы или собеседник пересекаете транзакцию, общение прервется или изменится.

о Если вы инициируете или принимаете скрытую транзакцию, будьте готовы к результату, определяемому ее психологическим уровнем.

### · **Влияние:**

о Хотите продолжить разговор по существу? → Поддерживайте **параллельные** транзакции (чаще В  $\Leftrightarrow$  В).

о Хотите прервать непродуктивный обмен (жалобы, критику, игру)? → **Пересеките** транзакцию осознанно из Взрослого.

о Хотите избежать манипуляций и игр? → Учитесь **распознавать скрытые** транзакции и реагировать на них из Взрослого (например, выводя психологический уровень на поверхность через мета-транзакцию).

Овладение этими тремя правилами и умение применять их на практике – это не просто теоретическое знание, это обретение реальной **коммуникативной компетентности**. Это позволяет нам переходить от роли пассивного участника, реагирующего на стимулы, к роли **осознанного архитектора** своего общения.

Конечно, чтобы эффективно использовать эти правила, необходим навык точной диагностики транзакций в реальном времени. Давайте теперь сфокусируемся на том, как оттачивать этот навык и применять анализ транзакций на практике.

Мы подробно разобрали теорию транзакций и три правила коммуникации. Теперь самое время перейти от теории к активной практике. Как научиться применять эти знания в реальной жизни? Как развить то самое «рентгеновское зрение», чтобы «читать» диалоги и понимать, что на самом деле происходит между людьми?

## **2.7. Практика Анализа Транзакций: Как «Читать» Разговоры?**

Анализ транзакций – это не врожденный талант, а **навык**, который, как и любой другой, требует **осознанной практики и тренировки**. Сначала это может показаться сложным, как изучение нового языка или чтение партитуры. Но чем больше вы будете наблюдать, анализировать и рефлексиро-

вать, тем быстрее и точнее вы начнете распознавать эго-состояния, типы транзакций и скрытые послания в общении – как в чужом, так и, что не менее важно, в своем собственном.

Овладение этим навыком дает огромные преимущества: вы сможете избегать ненужных конфликтов, строить более глубокие и доверительные отношения, эффективнее доносить свои мысли и добиваться своих целей в коммуникации. Это инвестиция в вашу коммуникативную компетентность, которая окупится сторицей во всех сферах жизни.

### **Алгоритм Анализа Транзакции: 8 Шагов к Ясности**

Чтобы сделать процесс анализа более структурированным, особенно на начальном этапе, предлагаем использовать следующий пошаговый алгоритм. Вы можете применять его как для анализа разговоров постфактум (вспоминая или разбирая запись), так и тренироваться делать это мысленно в режиме реального времени (что требует большей сноровки).

Рассмотрим любую единицу общения (стимул + реакция):

#### **Шаг 1: Идентифицируйте Стимул.**

· **Что было сказано или сделано?** Зафиксируйте содержание сообщения, его социальный уровень. (Например: «Ты вынесешь мусор?»)

· **Как это было сказано или сделано?** Обратите внимание на все невербальные и паравербальные сигналы: тон голоса (спокойный, требовательный, просящий?), выражение лица, жесты, поза. Это ключ к пониманию психологического уровня и эго-состояния. (Например: Сказано ровным тоном

или раздраженно?)

## **Шаг 2: Сформулируйте Гипотезу о Стимуле.**

· **Из какого эго-состояния (Р/В/Д и функц. КР/ЗР/В/ЕД/АД) исходил стимул?** Обоснуйте свою гипотезу, опираясь на данные Шага 1 и знания из Главы 1. (Например: «Ровный тон, прямой вопрос о действии – похоже на Взрослого (В)»).

· **На какое эго-состояние собеседника он был, скорее всего, направлен?** (Например: «Вопрос о действии обычно направлен к Взрослому (В)»).

· **Ваша гипотеза о стимуле:** (Например: В→В).

## **Шаг 3: Идентифицируйте Реакцию.**

· **Что было сказано или сделано в ответ?** (Например: «Сейчас вынесу» или «Почему всегда я?!»).

· **Как это было сделано?** Снова обратите внимание на тон, мимику, жесты. (Например: Сказано спокойно или с обидой/гневом?).

## **Шаг 4: Сформулируйте Гипотезу о Реакции.**

· **Из какого эго-состояния пришла реакция?** Обоснуйте. (Например: «Спокойное согласие выполнить задачу – похоже на Взрослого (В)» или «Возмущение и обвинение – похоже на Бунтующее Адаптивное Дитя (АД) или Критикующего Родителя (КР)»).

· **К какому эго-состоянию первого участника она была направлена?** (Например: «Спокойный ответ В адресован В» или «Обвинение АД/КР часто адресовано Родите-

лю (Р)»).

· **Ваша гипотеза о реакции:** (Например: В→В или АД→Р).

### **Шаг 5: Визуализируйте Транзакцию (Диаграмма).**

· Нарисуйте (хотя бы мысленно) две модели Р-В-Д и проведите стрелки стимула и реакции в соответствии с вашими гипотезами из Шагов 2 и 4.

### **Шаг 6: Классифицируйте Транзакцию.**

· **Посмотрите на векторы:** Они параллельны или пересекаются?

· **Сделайте вывод о типе:** Это Параллельная или Пересекающаяся транзакция?

· **Проверьте на скрытый смысл:** Было ли расхождение между словами и невербаликой? Есть ли ощущение подтекста? Если да, то это, скорее всего, Скрытая транзакция. Попробуйте определить ее тип (Угловая или Дуплексная) и сформулировать социальное и психологическое сообщения.

### **Шаг 7: Примените Правила Коммуникации.**

· Что предсказывает соответствующее правило Берна (1, 2 или 3) о результате этой конкретной транзакции? (Общение продолжится? Прервется? Исход определится психологическим уровнем?)

· Соответствует ли реальный результат разговора предсказанию правила?

### **Шаг 8: Оцените Эффективность и Альтернативы.**

· Насколько эта транзакция (или вся серия транзакций) была эффективной для достижения первоначальной цели общения? Привела ли она к взаимопониманию, решению проблемы, конфликту, игре?

· Если результат был нежелательным, как можно было бы отреагировать по-другому? Какая реакция (особенно из Взрослого эго-состояния) могла бы изменить динамику и привести к более конструктивному исходу?

Этот алгоритм кажется подробным, но с практикой многие шаги вы начнете выполнять почти автоматически. Главное – приучить себя наблюдать не только за содержанием, но и за процессом общения.

### **Практика на Типичных Ситуациях:**

Давайте потренируемся применять алгоритм на нескольких примерах, рассматривая разные варианты реакций.

#### **1. Утренний разговор дома**

· **Ситуация:** Муж и Жена завтракают.

· **Стимул (Жена):** «Дорогой, можешь сегодня после работы заехать за продуктами? Вот список.» (Тон спокойный, деловой).

о *Шаг 1—2:* Содержание – просьба + информация (список). Тон – спокойный. Гипотеза: Взрослый → Взрослому (В→В).

· **Возможная Реакция – вариант 1:**

о *Шаг 3—4:* Муж: «Да, конечно, закину список в заметки.» (Тон спокойный). Гипотеза реакции: В→В.

о Шаг 5—6: Векторы В  $\rightleftharpoons$  В параллельны. Тип: Параллельная.

о Шаг 7: Правило 1: Коммуникация продолжается гладко.

о Шаг 8: Эффективно, цель (договориться о покупках) достигнута.

· **Возможная Реакция – вариант 2:**

о Шаг 3—4: Муж: «Почему опять я?! Ты же раньше освобождаешься! У меня и так дел полно!» (Тон раздраженный, обиженный). Гипотеза реакции: Адаптивное Дитя (Бунтующее/Жалующееся) → Родителю (АД→Р).

о Шаг 5—6: Векторы В→В и АД→Р пересекаются. Тип: Пересекающаяся.

о Шаг 7: Правило 2: Коммуникация прерывается. Обсуждение списка продуктов прекращено, начался потенциальный конфликт.

о Шаг 8: Неэффективно. Альтернатива из В: «Сегодня, к сожалению, не смогу, у меня встреча до поздна. Можем заказать доставку или ты сможешь заехать?».

· **Возможная Реакция – вариант 3:**

о Шаг 3—4: Муж: «Опять ты меня нагружаешь! Сама не можешь съездить?» (Тон обвиняющий). Гипотеза реакции: Критикующий Родитель → Адаптивному Дитя (КР→АД).

о Шаг 5—6: Векторы В→В и КР→АД пересекаются. Тип: Пересекающаяся.

о Шаг 7: Правило 2: Коммуникация прервана, скорее все-

го, начнется ссора.

о *Шаг 8*: Неэффективно. Альтернатива из В (та же, что и для реакции Б).

## **2. Обсуждение идеи на работе**

· **Ситуация**: Сотрудник (А) предлагает новую идею Коллеге (Б).

· **Стимул (А)**: «У меня появилась идея, как можно оптимизировать наш процесс согласования документов. Давай обсудим?» (Тон энтузиазма, но вопрос по делу).

о *Шаг 1—2*: Содержание – предложение обсудить идею. Тон – позитивный. Гипотеза: Взрослый (возможно, с энергией ЕД) → Взрослому (В (ЕД) → В).

### **· Возможная Реакция – вариант 1:**

о *Шаг 3—4*: Коллега Б: «Интересно! Рассказывай, какие у тебя мысли?» (Тон заинтересованный). Гипотеза реакции: В→В (ЕД).

о *Шаг 5—6*: Векторы В (ЕД) → В и В→В (ЕД) параллельны. Тип: Параллельная.

о *Шаг 7*: Правило 1: Обсуждение продолжается конструктивно.

о *Шаг 8*: Эффективно.

### **· Возможная Реакция – вариант 2:**

о *Шаг 3—4*: Коллега Б: «Ой, только не сейчас! У меня голова другим забита, потом как-нибудь.» (Тон усталый, отмахивается). Гипотеза реакции: Адаптивное Дитя (Усталое/Избегающее) → Родителю (АД→Р).

о Шаг 5—6: Векторы В (ЕД) →В и АД→Р пересекаются.

Тип: Пересекающаяся.

о Шаг 7: Правило 2: Обсуждение идеи прервано.

о Шаг 8: Неэффективно. Альтернатива из В: «Сейчас действительно не могу, давай вернемся к этому завтра в 10 утра?».

· **Возможная Реакция – вариант 3:**

о Шаг 3—4: Коллега Б: «Да что ты опять придумываешь? У нас и так все работает! Только время тратить на твои фантазии!» (Тон раздраженный, обесценивающий). Гипотеза реакции: Критикующий Родитель → Адаптивному Дитя (КР→АД).

о Шаг 5—6: Векторы В (ЕД) →В и КР→АД пересекаются.

Тип: Пересекающаяся.

о Шаг 7: Правило 2: Обсуждение прервано, возможен конфликт.

о Шаг 8: Неэффективно. Альтернатива из В: «Понимаю твой скептицизм. Позволь, я кратко изложу суть идеи, возможно, она покажется тебе полезной».

**3. Попытка получить поддержку**

· **Ситуация:** Подруга (А) звонит Подруге (Б).

· **Стимул (А):** «Привет! У меня такой день ужасный был, шеф накричал, все валится из рук... Могу я тебе пожаловаться?» (Тон расстроенный, ищет сочувствия).

о Шаг 1—2: Содержание – жалоба + запрос на поддержку. Тон – расстроенный. Гипотеза: Адаптивное Дитя → Забот-

ливому Родителю (АД→ЗР).

· **Возможная Реакция – вариант 1:**

о Шаг 3—4: Подруга Б: «Ой, бедняжка! Конечно, рассказывай! Этот твой шеф – просто монстр!» (Тон сочувствующий, поддерживающий). Гипотеза реакции: Заботливый Родитель (+) → Адаптивному Дитя (ЗР+→АД).

о Шаг 5—6: Векторы АД→ЗР и ЗР→АД параллельны. Тип: Параллельная.

о Шаг 7: Правило 1: Общение продолжается, подруга А получает искомую поддержку.

о Шаг 8: Эффективно для цели получения сочувствия.

· **Возможная Реакция – вариант 2:**

о Шаг 3—4: Подруга Б: «Так, соберись! Что конкретно случилось? Какие факты? Что ты сама сделала не так?» (Тон деловой, рациональный). Гипотеза реакции: Взрослый → Взрослому (В→В).

о Шаг 5—6: Векторы АД→ЗР и В→В пересекаются. Тип: Пересекающаяся.

о Шаг 7: Правило 2: Общение прервано. Подруга А не получила ожидаемого сочувствия, может почувствовать себя непонятой или даже обвиненной.

о Шаг 8: Неэффективно для первоначального запроса А (получить поддержку). Реакция Б может быть уместна позже, но сначала стоило бы ответить из ЗР+.

· **Возможная Реакция – вариант 3:**

о Шаг 3—4: Подруга Б: «А у меня-то сегодня какой день

был! Ты не представляешь!..» (Перебивает, начинает жаловаться сама). Гипотеза реакции: Адаптивное Дитя → Родителю (АД→Р).

о *Шаг 5—6*: Векторы АД→ЗР и АД→Р пересекаются. Тип: Пересекающаяся.

о *Шаг 7*: Правило 2: Общение прервано, перешло в соревнование «кому хуже».

о *Шаг 8*: Неэффективно.

**Практический Инструмент: Чек-лист для Диагностики Транзакций**

Чтобы помочь вам в анализе, предлагаем использовать этот чек-лист. Он фокусируется на распознавании **типа** транзакции, исходя из векторов и ключевых признаков.

Признак	а) Параллельная Транзакция	б) Пересекающаяся Транзакция	в) Скрытая Транзакция
Векторы на Диаграмме	Параллельны	Пересекаются	Двойные векторы (соц. + псих.)
Ощущение от Общения	Плавное, естественное, предсказуемое	Сбой, обрыв, напряжение, конфликт, смена темы	Недоумение, дискомфорт, ощущение подтекста, неискренность
Результат (Правило)	Коммуникация продолжается (Правило 1)	Коммуникация прерывается/меняется (Правило 2)	Определяется психологическим уровнем (Правило 3)
Типичные Эго-Состояния	$V \rightleftharpoons V$ , $R \rightleftharpoons D$ , $D \rightleftharpoons D$ , $R \rightleftharpoons R$ (ожидаемый ответ)	Любая комбинация, где ответ «не оттуда» или «не туда»	Обычно $V \rightleftharpoons V$ на соц. + $R \rightleftharpoons D$ или $D \rightleftharpoons D$ на псих. уровне
Вопросы для Анализа	«Соответствует ли реакция стимулу по эго-состояниям?»	«Где произошло пересечение? Кто „сменил пластинку“?»	«Есть ли расхождение слов и невербалики? Какой скрытый смысл?»

Таблица. Чек-лист «Диагностика Транзакций»

## Советы для Практики:

- **Начинайте с Малого:** Не пытайтесь анализировать каждую транзакцию в длинном разговоре. Выберите короткий диалог или даже одну пару стимул-реакция.
- **Анализируйте Постфактум:** Легче всего начинать с анализа разговоров, которые уже произошли. Вы можете их вспомнить, записать или даже проанализировать диалоги из книг или фильмов.
- **Наблюдайте за Другими:** Смотрите на взаимодействие людей со стороны (на работе, в общественных местах).

Попробуйте применить алгоритм анализа к их общению.

· **Анализируйте Себя:** Самая ценная практика – анализ собственных транзакций. Будьте честны с собой, но без излишней самокритики (помните про ОКейность!).

· **Используйте Диаграммы:** Не ленитесь рисовать диаграммы – они действительно помогают визуализировать и понять динамику.

· **Не Бойтесь Ошибаться:** Диагностика эго-состояний и транзакций – это всегда формулирование **гипотез**. Вы можете ошибаться, особенно поначалу. Главное – развивать наблюдательность и аналитическое мышление.

· **Практикуйтесь с Партнером:** Если у вас есть друг, партнер или коллега, также интересующийся ТА, вы можете договориться анализировать ваше общение вместе (но делать это уважительно и с фокусом на обучении, а не на обвинениях!).

· **Будьте Терпеливы:** Как и любой навык, анализ транзакций требует времени и регулярной практики. Не ждите мгновенных результатов, но замечайте свой прогресс.

Постепенно, практикуясь в «чтении» разговоров, вы начнете замечать то, что раньше ускользало от вашего внимания. Вы будете лучше понимать себя, других и динамику ваших отношений. А это – прямой путь к более осознанной и гармоничной жизни.

Теперь переходим к важному разделу, посвященному применению анализа транзакций непосредственно в коучин-

говой практике.

## 2.8. Транзакции в Коучинге: Создание Пространства для Роста

Итак, мы вооружены пониманием эго-состояний, транзакций и правил коммуникации. Теперь давайте направим наш «транзактный микроскоп» на одну из самых интересных и ответственных областей применения ТА – на **коучинг**. Как анализ транзакций помогает коучу создавать то самое пространство доверия, осознанности и ответственности, в котором клиент может расти и достигать своих целей? Как понимание этого «танца эго-состояний» между коучем и клиентом позволяет сделать коучинговый процесс более глубоким и эффективным?

Для профессионального коуча, особенно работающего в рамках этических стандартов и компетенций **Международной Федерации Коучинга (ICF)**, анализ транзакций – это не просто дополнительный инструмент, это фундаментальный навык, пронизывающий всю его работу.

### **Коучинговое Взаимодействие как Транзакционное Поле**

Важно понимать, что вся коуч-сессия – от начала до конца – представляет собой **непрерывную серию транзакций** между коучем и клиентом. Качество этих транзакций напрямую влияет на качество и результативность всего ко-

учингового процесса. То, из какого эго-состояния коуч задает вопрос, и то, из какого эго-состояния клиент на него отвечает, определяет, будет ли сессия продвигать клиента к осознанию и действиям или же она «забуксует» в сопротивлении, играх или неэффективных паттернах.

### **Главная Цель: Канал Взрослый $\rightleftharpoons$ Взрослый (В $\rightleftharpoons$ В)**

Как мы уже неоднократно подчеркивали, **основная задача коуча – установить и поддерживать Взрослый-Взрослый канал коммуникации** на протяжении большей части сессии. Почему? Потому что именно Взрослое эго-состояние отвечает за:

- **Осознанность:** Способность объективно воспринимать реальность, свои мысли, чувства и поведение.
- **Ответственность:** Принятие ответственности за свой выбор и свои действия.
- **Анализ и Решение Проблем:** Способность логически мыслить, оценивать варианты и находить решения.
- **Постановку Целей и Планирование:** Формулирование реалистичных целей и разработка конкретных шагов.
- **Обучение и Рост:** Способность интегрировать новый опыт и менять свое поведение.

Все это – ключевые элементы эффективного коучинга. Поэтому коуч своими действиями постоянно **приглашает Взрослого клиента** к диалогу:

- **Коуч действует из В:** Задает открытые, сильные, проясняющие вопросы; активно слушает без оценок и интер-

претаций; предоставляет объективную обратную связь по наблюдениям; помогает структурировать информацию; заключает ясные контракты.

· **Коуч обращается к В клиента:** Его вопросы направлены на анализ, рефлексию, поиск ресурсов, планирование, оценку («Что вы думаете об этом?», «Какие факты это подтверждают?», «Какие варианты вы рассмотрели?», «Какой первый шаг вы сделаете?»).

## **Использование Транзакций для Диагностики и Понимания Клиента**

Анализ транзакций дает коучу бесценную информацию для понимания клиента «здесь и сейчас», в процессе сессии:

### **1. Наблюдение за Паттернами Клиента:**

о Из каких эго-состояний клиент чаще всего говорит о своих целях? О своих успехах? О своих трудностях и неудачах? (Например, о цели говорит из В, а о трудностях – из жалующегося АД?)

о Какие транзакции он обычно инициирует? (Например, ищет одобрения из АД? Задает вопросы из В? Критикует из КР?)

о Как он реагирует на разные типы вопросов коуча? (На вопросы о фактах отвечает из В, а на вопросы о чувствах – уходит в Р или АД?)

о Есть ли видимый внутренний конфликт между его эго-состояниями? (Например, Взрослый ставит цель, а Дитя боится или бунтует).

## 2. Анализ Реакций Клиента на Стимулы Коуча:

о **Параллельные В  $\rightleftharpoons$  В:** Клиент отвечает по существу, анализирует, размышляет – хороший знак продуктивной работы.

о **Пересекающиеся транзакции:** Если клиент часто «пересекает» Взрослые вопросы коуча, отвечая из АД (страх, «не знаю», оправдания, жалобы, бунт) или из КР (самокритика, обвинение других, обесценивание коучинга), это **сигнал** для коуча. Это может указывать на:

– **Соппротивление:** Страх изменений, выход из зоны комфорта.

– **Ограничивающие убеждения:** Активировались «родительские» запреты или детские решения («Я не смогу», «Это опасно»).

– **Перенос:** Клиент бессознательно видит в коуче родительскую фигуру и реагирует соответственно.

– **Недопонимание:** Возможно, вопрос был неясен.

о **Скрытые транзакции:** Если коуч чувствует инконгруэнтность (слова клиента расходятся с невербаликой), или разговор кажется поверхностным, или клиент постоянно «уводит» беседу в сторону, возможно, действуют скрытые транзакции, и клиент приглашает коуча в **психологическую игру** (например, «Да, но...», «Почему это всегда случается со мной?», «Попробуй-ка мне помоги»).

Понимание этих транзакционных сигналов позволяет коучу не действовать вслепую, а формулировать гипотезы

о том, что происходит с клиентом на более глубоком уровне, и выбирать адекватные интервенции.

## **Осознанное Использование Транзакций Коучем**

Эффективный коуч не просто поддерживает В↔В канал, но и может **осознанно использовать другие типы транзакций** (преимущественно позитивные их варианты) для достижения коучинговых целей:

· **Транзакции ЗР+ → Д (Забота/Поддержка):** Используются **кратковременно и дозированно** для:

о **Установления раппорта:** Создания атмосферы доверия и безопасности («Я здесь, чтобы поддержать вас», «Я понимаю, что это непросто»).

о **Валидации чувств клиента:** Признания права клиента на его эмоции («Это нормально – чувствовать растерянность/злость/радость»).

о **Поддержки в трудные моменты:** Ободрения, выражения веры в силы клиента («Я верю, что вы найдете решение»).

о **Признания усилий и прогресса:** Позитивного подкрепления («Вы проделали большую работу!», «Отличный шаг!»).

о **Важно:** Не застревать в роли ЗР и **избегать Спасательства (ЗР-)**. Цель – поддержать, а не сделать за клиента.

· **Транзакции ЕД ⇌ ЕД (Игра/Творчество):** Используются **редко и очень контекстно**, если это соответствует стилю клиента и цели сессии, для:

о **Стимуляции творчества:** «А если бы это была игра, какой был бы следующий ход?»

о **Мозгового штурма:** Поощрения самых смелых идей.

о **Использования юмора:** Для разрядки напряжения или создания метафоры (если уместно).

о **Важно:** Не уходить в пустое веселье, сохраняя фокус на коучинговом процессе.

· **Транзакции КР+ → В/Д (Структура/Защита):** Используются **крайне редко, осознанно и с большой осторожностью**, только для:

о **Удержания рамок контракта:** «Мы договаривались сфокусироваться сегодня на X. Предлагаю вернуться к этому.» (Сказано из В, но функционально – установление границы).

о **Защиты процесса от деструктивных игр:** Мягкое, но твердое пресечение попыток клиента саботировать работу (опять же, из Взрослого!).

о **Важно:** Избегать любой критики, обвинений или нравочений (КР-)!

· **Конструктивное Пересечение (Ответ В→В на стимул из Р или Д):** Как уже обсуждалось, это **ключевой инструмент** коуча для работы с сопротивлением или непродуктивными состояниями клиента. Вместо того чтобы «подключаться» к драме клиента, коуч остается во Взрослом и своим ответом приглашает туда же клиента.

**Избегание Психологических Игр**

Одно из важнейших применений анализа транзакций в коучинге – **распознавание и избегание психологических игр**. Игры всегда начинаются со скрытой транзакции и ведут к негативному предсказуемому результату («расплате»). Коуч, понимающий ТА, может:

- **Распознать «крючок»:** Заметить скрытое приглашение в игру (например, жалобу Д, ищущую Спасателя Р; или самокритику АД, ищущую Преследователя КР).

- **Отказаться от Роли:** Не «включаться» в предписанную игрой роль (Спасателя, Преследователя или Жертвы).

- **Остаться во Взрослом:** Реагировать на социальный уровень сообщения или использовать мета-транзакцию для вскрытия психологического уровня.

о *Пример (Игра «Да, но...»):* Клиент: «Я бы хотел сменить работу (В), но сейчас кризис, хороших вакансий нет, да и опыта у меня мало...» (Психологический Д→Р: «Попробуй предложи мне решение, я его отвергну»). Коуч (из В, не предлагая решений): «Вы видите много препятствий. Какое из них кажется вам наиболее значимым?» или «Что могло бы помочь вам посмотреть на ситуацию с точки зрения возможностей, а не только ограничений?».

### **Контрактирование на Уровне Взрослый-Взрослый**

Анализ транзакций помогает коучу убедиться, что **коучинговый контракт** (как на всю работу, так и на каждую сессию) заключается **осознанно, из Взрослого состояния клиента**. Контракт должен отражать реальные цели, жела-

ния и готовность клиента к действиям, а не быть результатом:

- **Послушного АД:** «Я буду работать над этим, потому что вы сказали / потому что так надо».
- **Бунтующего АД:** «Я вам докажу, что смогу!» (Мотивация не из цели, а из протеста).
- **Родителя:** «Я должен стать лучше / успешнее» (Внутреннее или внешнее давление).

Коуч через В↔В вопросы помогает клиенту сформулировать четкий, реалистичный и **принадлежащий ему самому** контракт.

## **Интеграция ТА с Компетенциями ICF**

Многие коучи задаются вопросом: как теория ТА соотносится с моделью компетенций ICF? На самом деле, они прекрасно дополняют друг друга. Понимание и использование ТА может значительно усилить проявление ключевых компетенций коуча. Ниже приведен кратко один из аспектов такого соотношения:

### **Компетенция 2. Воплощает коучинговое мышление**

Инструмент/Концепция ТА: ОКейность, Позиция «Я ОК-Ты ОК», Взрослое состояние

Как ТА Помогает: Поддерживать веру в потенциал клиента, безоценочность, осознанность себя.

Пример Вопроса/Действия Коуча (из ТА) (Внутренний диалог коуча): «Клиент ОК, даже если сейчас в АД. Как мне остаться в В и поддержать его В?»»

### **Компетенция 3. Создает и поддерживает соглашения**

Инструмент/Концепция ТА:  $V \rightleftharpoons B$  Контрактирование, Ясность Р-В-Д в запросе.

Как ТА Помогает: Убедиться, что контракт заключается из В клиента, ясен, измерим, реалистичен, принадлежит клиенту.

Пример Вопроса/Действия Коуча (из ТА): «Какой конкретный, измеримый результат нашей работы будет для вас наилучшим (В)? Что вы готовы сделать (В)?»

### **Компетенция 4. Культивирует доверие и безопасность**

Инструмент/Концепция ТА: Параллельные транзакции  $ZP+ \rightarrow D$  и  $V \rightleftharpoons B$ , Раппорт.

Как ТА Помогает: Создавать атмосферу принятия, эмпатии, уважения через поддерживающие и ясные транзакции.

Пример Вопроса/Действия Коуча (из ТА): «Я слышу ваши переживания (ЗР+). Давайте рассмотрим факты (В)?»

### **Компетенция 5. Сохраняет Присутствие**

Инструмент/Концепция ТА: Осознанность эго-состояний (своих и клиента), Взрослый

Как ТА Помогает: Быть «здесь и сейчас», замечать тонкие сигналы, управлять своими реакциями, оставаться гибким.

Пример Вопроса/Действия Коуча (из ТА) (Наблюдение коуча): «Замечаю, что тон клиента изменился, когда мы заговорили о Х. Из какого он состояния?»

## **Компетенция 6. Активно слушает**

Инструмент/Концепция ТА: Диагностика эго-состояний и транзакций

Как ТА Помогает: Слышать не только слова, но и эго-состояние, стоящее за ними, улавливать скрытые сообщения, потребности.

Пример Вопроса/Действия Коуча (из ТА): «Когда вы говорите „я должен“, чей это голос звучит внутри вас (Р)?»

## **Компетенция 7. Стимулирует Осознанность**

Инструмент/Концепция ТА: Вопросы из В, Мета-транзакции, анализ пересечений

Как ТА Помогает: Помогать клиенту увидеть свои паттерны, внутренние конфликты (Р/Д), осознать свои ресурсы Взрослого.

Пример Вопроса/Действия Коуча (из ТА): «Что происходит сейчас, когда вы говорите об этом?», «На что похожа эта реакция из вашего прошлого?»

## **Компетенция 8. Способствует развитию клиента**

Инструмент/Концепция ТА: Усиление Взрослого, доступ к ресурсам Р+ и Д+

Как ТА Помогает: Помогать клиенту принимать решения из В, использовать ценности (Р+), энергию и творчество (Д+).

Пример Вопроса/Действия Коуча (из ТА): «Какие ваши сильные стороны (В) помогут вам?», «Что вас по-настоящему вдохновляет (Д+) в этой цели?»

В виде сводной таблицы это выглядит следующим образом:

Компетенция ICF (Кратко)	Инструмент/Концепция ТА	Как ТА Помогает	Пример Вопроса/Действия Коуча (из ТА)
<b>Компетенция 2.</b> Воплощает коучинговое мышление	ОКейность, Позиция «Я ОК-Ты ОК», Взрослое состояние	Поддерживать веру в потенциал клиента, безоценочность, осознанность себя.	(Внутренний диалог коуча): «Клиент ОК, даже если сейчас в АД, как мне остаться в В и поддержать его В?»
<b>Компетенция 3.</b> Создает и поддерживает соглашения	В= В Контрактирование, Ясность Р-В-Д в запросе	Убедиться, что контракт заключается из В клиента, ясен, измерим, реалистичен, принадлежит клиенту.	«Какой конкретный, измеримый результат нашей работы будет для вас наилучшим (В)? Что вы готовы сделать (В)?»
<b>Компетенция 4.</b> Культивирует доверие и безопасность	Параллельные транзакции ЗР+→Д и В= В, Раппорт	Создавать атмосферу принятия, эмпатии, уважения через поддерживающие и ясные транзакции.	«Я слышу ваши переживания (ЗР+). Давайте рассмотрим факты (В)?»
<b>Компетенция 5.</b> Сохраняет Присутствие	Осознанность эго-состояний (своих и клиента), Взрослый	Быть «здесь и сейчас», замечать тонкие сигналы, управлять своими реакциями, оставаться гибким.	(Наблюдение коуча): «Замечаю, что тон клиента изменился, когда мы заговорили о X. Из какого он состояния?»
<b>Компетенция 6.</b> Активно слушает	Диагностика эго-состояний и транзакций	Слышать не только слова, но и эго-состояние, стоящее за ними, улавливать скрытые сообщения, потребности.	«Когда вы говорите „я должен“, чей это голос звучит внутри вас (Р)?»
<b>Компетенция 7.</b> Стимулирует Осознанность	Вопросы из В, Мета-транзакции, анализ пересечений	Помогать клиенту увидеть свои паттерны, внутренние конфликты (Р/Д), осознать свои ресурсы Взрослого.	«Что происходит сейчас, когда вы говорите об этом?», «На что похожа эта реакция из вашего прошлого?»
<b>Компетенция 8.</b> Способствует развитию клиента	Усиление Взрослого, доступ к ресурсам Р+ и Д+	Помогать клиенту принимать решения из В, использовать ценности (Р+), энергию и творчество (Д+).	«Какие ваши сильные стороны (В) помогут вам?», «Что вас по-настоящему вдохновляет (Д+) в этой цели?»

## Компетенции ICF и ТА

## Типичные Ошибки Коучей в Работе с Транзакциями

Понимание транзакций помогает не только эффективно работать, но и избегать распространенных ошибок, особенно на начальном этапе практики.

### Ошибка 1. Спасательство (ЗР-)

– Клиент (АД): «Я не знаю, как...»

– Коуч (ЗР-): «Сделайте X,Y,Z!»

Последствия: Поощрение зависимости, снятие ответственности с клиента.

Как Избежать? Оставаться во Взрослом (В), задавать вопросы о ресурсах клиента: «Какие варианты вы уже пробовали?», «Кто мог бы помочь?»

### **Ошибка 2. Критика/Оценка (КР-)**

– Клиент (АД): «Я опять не сделал...» →

– Коуч (КР-): «Почему? Вы должны!»

Последствия: Разрушение раппорта, усиление АД клиента, уход в защиту.

Как Избежать? Оставаться в (В), исследовать причины без оценки: «Что помешало?», «Что можно сделать иначе в след. раз?»

### **Ошибка 3. Вовлечение в Игру**

– Клиент (Д): «Да, но...» →

– Коуч (Р/В): Предлагает еще решения.

Последствия: Трата времени, фрустрация коуча, клиент не двигается.

Как Избежать? Распознать игру, остаться в (В), использовать мета-транзакцию: «Я замечаю, что... Что происходит?»

### **Ошибка 4. «Присоединение» к Родителю Клиента**

– Клиент (Р): «Это невозможно...»

– Коуч (Р): «Да, вы правы...»

Последствия: Подкрепление ограничивающих убеждений клиента.

Как Избежать? Оставаться в (В), исследовать убеждения: «Что заставляет вас так думать?», «Были ли исключения?»

### **Ошибка 5. Потеря Взрослого Присутствия**

Клиент (КР/АД) → Коуч реагирует из своего Р (раздражение) или Д (обида).

Последствия: Потеря объективности, проекции коуча, нарушение альянса.

Как Избежать? Осознанность своих реакций, саморегуляция (техника «стоп-кран»), работа с супервизором.

### **Ошибка 6. Неуместное использование ТА-терминов**

Коуч клиенту: «Вы сейчас явно в Адаптивном Дитя!»

Последствия: Отчуждение, защита клиента, нарушение этики.

Как Избежать? Использовать ТА для *своего* понимания, а с клиентом говорить на его языке, задавая вопросы из Взрослого (В).

Ошибка	Пример Транзакции (Коуч)	Последствия	Как Избежать
<b>1. Спасательство (ЗР-)</b>	Клиент (АД): «Я не знаю, как...» → Коуч (ЗР-): «Сделайте X,Y,Z!»	Поощрение зависимости, снятие ответственности с клиента.	Оставаться в В, задавать вопросы о ресурсах клиента: «Какие варианты вы уже пробовали?», «Кто мог бы помочь?»
<b>2. Критика/Оценка (КР-)</b>	Клиент (АД): «Я опять не сделал...» → Коуч (КР-): «Почему? Вы должны!»	Разрушение раппорта, усиление АД клиента, уход в защиту.	Оставаться в В, исследовать причины без оценки: «Что помешало?», «Что можно сделать иначе в след. раз?»
<b>3. Вовлечение в Игру</b>	Клиент (Д): «Да, но...» → Коуч (Р/В): Предлагает еще решения.	Трата времени, фрустрация коуча, клиент не двигается.	Распознать игру, остаться в В, использовать мета-транзакцию: «Я замечаю, что... Что происходит?»
<b>4. «Присоединение» к Родителю Клиента</b>	Клиент (Р): «Это невозможно...» → Коуч (Р): «Да, вы правы...»	Подкрепление ограничивающих убеждений клиента.	Оставаться в В, исследовать убеждения: «Что заставляет вас так думать?», «Были ли исключения?»
<b>5. Потеря Взрослого Присутствия</b>	Клиент (КР/АД) → Коуч реагирует из своего Р (раздражение) или Д (обида).	Потеря объективности, проекции коуча, нарушение альянса.	Осознанность своих реакций, саморегуляция (техника «стоп-кран»), работа с супервизором.
<b>6. Неуместное использование ТА-терминов</b>	Коуч клиенту: «Вы сейчас явно в Адаптивном Дитя!»	Отчуждение, защита клиента, нарушение этики.	Использовать ТА для своего понимания, а с клиентом говорить на его языке, задавая вопросы из В.

## Типичные Ошибки Коучей в Работе с Транзакциями

### Заключение по Разделу:

Транзактный Анализ предоставляет коучам мощную и структурированную модель для понимания динамики коучингового процесса и отношений с клиентом. Осознанное применение анализа транзакций, фокус на поддержании В↔В канала, умение распознавать и конструктивно обходиться с пересекающимися и скрытыми транзакциями, а также избегание типичных ошибок позволяют коучу создавать по-настоящему трансформационное пространство для роста и развития клиента. Это требует постоянной практики, саморефлексии и приверженности этическим принципам.

Далее мы кратко коснемся того, как культуральный контекст может влиять на наши типичные транзакционные паттерны.

## 2.9. Культуральный Контекст Транзакций: Универсальное и Уникальное в ОбщениИ

До сих пор мы рассматривали модели эго-состояний и транзакций как универсальные инструменты, применимые к любому человеку. И действительно, базовая структура Р-В-Д (Родитель-Взрослый-Дитя) и три типа транзакций считаются в ТА универсальными психологическими феноменами. Однако было бы ошибкой полагать, что то, *как* эти структуры и типы проявляются, как часто они используются, как интерпретируются и какие из них считаются социально приемлемыми, – одинаково во всем мире.

**Культура**, в которой мы рождаемся, растем и живем, накладывает значительный отпечаток на наши способы мышления, чувствования и, конечно же, **общения**. Национальные традиции, социальные нормы, язык, история, система ценностей – все это формирует определенный «культуральный фильтр», через который мы воспринимаем мир и взаимодействуем с другими людьми.

Поэтому для глубокого и точного применения Транзактного Анализа, особенно в межкультуральной коммуника-

ции, коучинге или терапии с представителями разных культур, **критически важно учитывать культуральный контекст**. Жесткое и негибкое применение «классических» ТА-моделей без учета культуральных особенностей может привести к неверной диагностике, непониманию и даже нанесению вреда.

## **Измерения Культур: Индивидуализм vs Коллективизм**

Один из полезных ракурсов для понимания культуральных различий в коммуникации – это шкала «**индивидуализм – коллективизм**», широко используемая в кросс-культуральной психологии (например, в работах Гирта Хофстеде / Geert Hofstede).

· **Индивидуалистические культуры** (например, США, Австралия, Великобритания, страны Западной и Северной Европы) обычно ценят:

- о Личную автономию, независимость, уникальность.
- о Прямоту и ясность в общении.
- о Личные достижения и конкуренцию.
- о Равенство (относительное) в отношениях.

о **Предполагаемые транзакционные особенности:**

Можно ожидать большей частоты прямых **В $\rightleftharpoons$ В** транзакций в деловом общении, более открытого выражения личных потребностей и чувств (даже негативных) из **ЕД**, возможно, более частых и прямых **пересечений** как способа отстоять свою точку зрения (из **В** или **КР**).

· **Коллективистские культуры** (например, многие страны Азии, Латинской Америки, Африки, а также, в значительной степени, страны постсоветского пространства и Кавказа, хотя и с большими внутренними вариациями) обычно ценят:

о Гармонию в группе, взаимозависимость, лояльность «своим».

о Сохранение «лица» (своего и собеседника), непрямые коммуникации.

о Уважение к старшим, авторитетам, иерархии.

о Групповые цели и сотрудничество внутри группы.

о **Предполагаемые транзакционные особенности:**

**R⇌R транзакции** могут быть более частыми как способ подтверждения общих норм, традиций, мнений («Как принято», «Что люди скажут?»).

**D⇌D транзакции** (особенно AD⇌AD) могут чаще использоваться для выражения солидарности, совместных переживаний или жалоб внутри «своей» группы («Давай потерпим вместе», «Нам всем тяжело»).

**R⇌D транзакции** могут чаще встречаться в иерархических структурах (начальник-подчиненный, старший-младший, родитель-взрослый-ребенок/дитя) как отражение уважения к статусу или возрасту. Ответ из AD (послушание, согласие) может быть нормой вежливости, а не признаком инфантильности.

**Скрытые транзакции** могут использоваться чаще для

передачи критики, несогласия или отказа, чтобы избежать прямой конфронтации и сохранить гармонию или «лицо».

Прямое пересечение транзакции, особенно критикующее (КР) или прямое выражение несогласия (В), может восприниматься как грубость или неуважение.

о **Статистика и Наблюдения:** Существуют наблюдения и гипотезы, что в культурах с сильными коллективистскими традициями транзакционные паттерны, подчеркивающие групповую принадлежность ( $P \rightleftharpoons P$ ,  $D \rightleftharpoons D$ ) или иерархию ( $P \rightleftharpoons D$ ), могут действительно встречаться чаще, чем в ярко выраженных индивидуалистических обществах, где акцент делается на  $V \rightleftharpoons V$  обмене и индивидуальном самовыражении.

### **Примеры из Пост-советского Контекста:**

Давайте рассмотрим несколько примеров, которые могут быть узнаваемы для читателей из этого культурального пространства (помня, что это обобщения, и индивидуальные различия всегда существуют):

· **Пример 1: Руководитель и Подчиненный ( $P \rightleftharpoons D$  Динамика).** Транзакции, где руководитель обращается из контролирующего или заботливого (иногда покровительственного) Родителя, а подчиненный отвечает из Адаптивного Дитя (послушного или испуганного), все еще достаточно распространены во многих организациях.

о *Стимул (Начальник, КР):* «Вы должны были закончить это вчера! Чтобы к вечеру было на столе!»

о *Реакция (Подчиненный, АД):* «Да, извините, Акакий Ге-

оргиевич, сейчас все сделаю!»

о *Комментарий*: Хотя такая транзакция может быть привычной, она часто скрывает страх подчиненного и не способствует его инициативе и ответственности. Коучу или прогрессивному лидеру важно уметь переводить такое общение в В↔В русло: «Какие ресурсы вам нужны, чтобы завершить задачу к согласованному сроку?», «Какие возникли трудности?». Однако и сам переход к В↔В может потребовать времени, так как сотрудники могут поначалу воспринимать это как непривычное или небезопасное поведение.

· **Пример 2: Уважение к Старшим (Р↔Д или В→Р/Д←Р)**. Глубокое уважение к старшим по возрасту или статусу может приводить к тому, что младший (даже будучи взрослым) чаще отвечает из Адаптивного Дитя (соглашается, не спорит) или обращается к Взрослому старшего как к Родителю (ищет совета, одобрения). Прямой В↔В диалог или несогласие со старшим может восприниматься как неуважение.

· **Пример 3: Коллектив и «Свои»/«Чужие»**. Сильная ориентация на группу («коллектив», «семья», «друзья») может приводить к очень теплым, поддерживающим транзакциям (ЗР↔Д, Д↔Д) внутри «своего» круга, но при этом к более формальным, настороженным или даже критикующим (КР) транзакциям по отношению к «чужим».

· **Пример 4: Важность Непрямой Коммуникации**. Чтобы «не обидеть» или «не ставить в неловкое положение»,

критика или отказ могут часто передаваться через **скрытые транзакции** или намеки, а не прямо. Прямой отказ («Нет, я не могу/не хочу») может считаться невежливым, вместо него используются уклончивые ответы или объяснения обстоятельств (что может быть воспринято представителем более прямой культуры как неискренность).

о *Пример:* Вместо «Я не приду на твой день рождения» (В→В), человек может сказать: «Спасибо за приглашение! У меня как раз в этот день приезжает тетя из деревни, не знаю, как все успеть...» (Социальный В→В: сообщение об обстоятельствах. Психологический В→Д: «Я не приду, но не хочу тебя обижать прямым отказом»).

### **Выводы для Коучей и Практиков ТА:**

Учет культурального контекста абсолютно необходим для эффективной и этичной работы:

1. **Культуральная Смирность (Cultural Humility):** Подходите к каждому человеку как к уникальной личности, сформированной в том числе и его культуральным бэкграундом. Не накладывайте свои культуральные шаблоны и интерпретации ТА на его поведение без проверки.

2. **Контекстуальная Диагностика:** Используйте пятый метод диагностики Тони Вайта – всегда учитывайте контекст. То, что кажется проявлением АД в одной культуре, может быть нормой вежливости в другой.

3. **Адаптация Интервенций:** Будьте гибкими. Прямая конфронтация или пересечение транзакций могут потребо-

вать большей деликатности. Способы установления раппорта (ЗР+) также могут различаться.

**4. Исследование Культуральных Влияний (из Взрослого):** В коучинге можно тактично исследовать вместе с клиентом, как его культуральные нормы и убеждения влияют на его коммуникацию, цели и жизненный сценарий (если это релевантно запросу). Вопросы из Взрослого: «А как принято общаться в вашей культуре в таких ситуациях?», «Насколько это правило помогает или мешает вам сейчас?».

**5. Самоосознанность Коуча:** Коучу важно осознавать и свой собственный культуральный бэкграунд и то, как он может влиять на его восприятие и реакции в работе с клиентами из других культур.

### **Заключение по Разделу:**

Культура – это не просто внешний фон, это активный участник наших транзакций. Она формирует наши ожидания, нормы и стили общения. Учет культурального контекста обогащает наш транзактный анализ, делает его более точным, гибким и по-настоящему полезным в разнообразном мире человеческих взаимодействий. Быть культурально-чувствительным – значит быть более эффективным практиком Транзактного Анализа.

Теперь давайте кратко рассмотрим некоторые дополнительные, более углубленные аспекты анализа транзакций, которые могут быть интересны опытным читателям.

## 2.10. Дополнительные Аспекты для Углубленного Изучения

Хотя знание трех типов транзакций и трех правил коммуникации уже дает мощную базу для анализа общения, Транзактный Анализ предлагает и более тонкие инструменты, а также показывает, как транзакции вплетены в общую ткань других ключевых концепций ТА.

### 2.10.1. Мета-транзакции: Общение об Общении

Представьте, что вы смотрите пьесу, и вдруг один из актеров выходит из роли и обращается к зрителям, комментируя происходящее на сцене. Нечто подобное происходит и в общении, когда мы используем **мета-транзакции**.

**Мета-транзакция** (от греч. *meta* – над, после, между) – это **коммуникация о коммуникации**. Это транзакция, в которой мы обсуждаем не содержание нашего разговора, а **сам процесс** нашего взаимодействия «здесь и сейчас».

· **Источник:** Мета-транзакции практически всегда исходят из **Взрослого эго-состояния**. Именно Взрослый способен занять позицию **наблюдателя** по отношению к происходящему общению, проанализировать его и вынести этот анализ на обсуждение.

· **Цель:** Мета-транзакции служат для того, чтобы:

· **Прояснить недоразумения:** «Мне кажется, мы гово-

рим о разных вещах. Давай уточним?»

о **Вскрыть скрытые транзакции или игры:** «Я заметил (а), что когда я предлагаю помощь, ты ее отвергаешь. Что происходит между нами?»

о **Прервать непродуктивный цикл:** «Мы уже 10 минут ходим по кругу и обвиняем друг друга. Это нам помогает? Может, попробуем по-другому?»

о **Вернуть разговор в конструктивное русло:** «Давай вернемся к фактам и нашей первоначальной цели.»

о **Обсудить сам процесс взаимодействия:** «Мне важно, чтобы мы могли говорить об этом спокойно. Как мы можем этого достичь?»

· **Примеры:**

о **В коучинге/терапии:** Это основной инструмент работы с процессом. «Я замечаю, что вы улыбаетесь, но голос звучит грустно. Можем мы поговорить о том, что вы чувствуете на самом деле?» (В→В). «Похоже, мы сейчас застряли. Как вы думаете, что нам мешает двигаться дальше?» (В→В).

о **В личных отношениях:** «Мне кажется, мы опять начинаем ссориться по старому сценарию. Давай остановимся и попробуем услышать друг друга?» (В→В). «Когда ты молчишь (АД), я не знаю, что ты думаешь, и начинаю тревожиться (Д). Можешь поделиться своими мыслями?» (В→В).

· **Значение:** Способность инициировать и адекватно воспринимать мета-транзакции из Взрослого – это признак высокой коммуникативной компетентности и эмоционального

интеллекта. Это позволяет не просто «плыть по течению» общения, но и осознанно управлять его процессом, делая его более ясным, честным и эффективным. Для коучей, терапевтов, фасилитаторов, медиаторов – это один из ключевых рабочих инструментов.

## **2.10.2. Связь Транзакций с Другими Концепциями ТА (Краткий Обзор)**

Анализ транзакций не существует изолированно. Он является центральным звеном, связывающим многие другие важные концепции Транзактного Анализа. Понимание этих связей дает объемную картину того, как функционирует личность и строятся отношения. (Подробно эти концепции мы будем разбирать в следующих главах, здесь – лишь краткие связки).

· **Поглаживания (Strokes) (Глава 3):** Транзакции – это основной способ обмена поглаживаниями, то есть единицами признания. Тип транзакции часто отражает, какие поглаживания (позитивные, негативные, условные, безусловные) человек ищет или дает. Например, человек, инициирующий транзакции из жалующегося АД, может бессознательно искать негативные поглаживания (жалость или критику).

· **Структурирование Времени (Time Structuring) (Глава 3):** То, какие типы транзакций преобладают в общении людей, напрямую связано с тем, как они структурируют свое время. Например, ритуалы и времяпрепровождение

дение состоят в основном из предсказуемых параллельных транзакций. Деятельность требует много  $V \rightleftharpoons V$  транзакций. Психологические игры насыщены скрытыми транзакциями. Интимность предполагает открытые  $V \rightleftharpoons V$  и  $ED \rightleftharpoons ED$  транзакции.

· **Психологические Игры (Psychological Games) (Глава 7):** Как мы уже не раз упоминали, игры – это **повторяющиеся последовательности скрытых транзакций**, ведущие к предсказуемой психологической расплате. Анализ транзакций – **ключ к распознаванию** игровых «крючков» (приглашений в игру) и пониманию динамики игры.

· **Жизненный Сценарий (Life Script) (Том 2):** Наши привычные, повторяющиеся транзакционные паттерны (особенно проблемные) часто являются **отражением и подкреплением** наших глубинных сценарных убеждений и решений, принятых в детстве. Анализируя типичные транзакции человека, можно получить важные **подсказки** о его жизненном сценарии.

· **Рэкетные Чувства и Марки (Racket Feelings & Stamps) (Глава 5 и далее):** Определенные транзакции, особенно в рамках игр, используются для того, чтобы **испытать и «собрать»** так называемые **рэкетные чувства** – привычные, поощрявшиеся в детстве (или заменяющие запрещенные) неприятные эмоции (гнев, обида, страх, вина). Собирая «марки» этих чувств, человек оправдывает свои сценарные убеждения и приближает «расплату». (Здесь исполь-

зуется уточненный термин «**рэкетные марки**»).

Таким образом, анализ транзакций – это не самоцель, а инструмент, открывающий доступ к пониманию более глубоких уровней функционирования личности и динамики отношений.

### **2.10.3. Нейробиологические Заметки о Транзакциях**

Как мы уже обсуждали в Главе 1 в контексте эго-состояний, современная нейробиология предлагает интересные параллели, помогающие лучше понять динамику транзакций. Помня, что ТА – это психологическая модель, эти заметки могут добавить глубины нашему пониманию.

#### **· Эмоциональная Реактивность (Дитя/Миндалина):**

Когда транзакционный стимул воспринимается как угроза, критика или что-то эмоционально значимое (особенно если он «цепляет» детский опыт), он может мгновенно активировать **миндалевидное тело (амигдалу)** и другие структуры лимбической системы. Это приводит к быстрой эмоциональной реакции (страх, гнев, обида), характерной для **Детского эго-состояния**. Эта реакция может «захлестнуть» и временно затормозить работу префронтальной коры, отвечающей за Взрослого. Именно поэтому пересекающиеся транзакции, затрагивающие Дитя, так часто приводят к эскалации эмоций и потере рационального контроля.

#### **· Рациональная Обработка (Взрослый/Префронтальная Кора):**

Поддержание **Взрослого состояния** в общении, особенно в ответ на провокационные или эмоцио-

нальные стимулы, требует активной работы **префронтальной коры (ПФК)**. ПФК отвечает за анализ информации, оценку контекста, торможение импульсивных реакций, планирование ответа, удержание цели коммуникации. Техника «Транзакционный стоп-кран» (пауза, дыхание, вопросы Взрослого), которую мы рассмотрим в практикуме, по сути, является способом сознательно активировать ПФК и вернуть себе контроль из Взрослого.

· **Социальные Нормы и Эмпатия (Родитель/Островковая Доля):** Роль конкретных структур мозга в функционировании **Родительского эго-состояния** менее однозначна. Как мы обсуждали, гипотеза о связи Р с **островковой долей (инсулой)** основана на участии инсулы в обработке **социальных норм, эмпатии** (важно для ЗР) и **оценочных суждений** (важно для КР). Некоторые исследователи предполагают, что усвоенные «родительские» правила и автоматические реакции на их нарушение могут быть связаны с активностью этой и других областей, отвечающих за социальное познание. Однако, учитывая сложность Родительского состояния (память, интроекция, мораль), эта связь остается **более гипотетической**, чем связь Взрослого с ПФК и Дитя с амигдалой, и вероятно, функционирование Р обеспечивается работой **целых нейронных сетей**, а не одной изолированной структуры.

· **Итог:** Эти нейробиологические параллели помогают нам понять, что переключение между эго-состояниями в тран-

закциях – это не просто «смена настроения», а сложный психофизиологический процесс. Это объясняет, почему оставаться во Взрослом состоянии под давлением требует сознательных усилий («включения» ПФК) и почему эмоциональные реакции Дитя могут быть такими быстрыми и сильными.

### **Заключение по Разделу:**

Рассмотрение мета-транзакций, связей с другими концепциями ТА и нейробиологических аспектов обогащает наше понимание транзакций, показывая их как центральный элемент сложной системы человеческого функционирования и взаимодействия. Это открывает перспективы для еще более глубокого анализа и применения ТА в различных областях.

Теперь, собрав воедино все знания о транзакциях, полученные в этой главе, давайте еще раз проанализируем эту концепцию с точки зрения ее основных идей, механизмов, преимуществ, влияния и возможных ошибок.

## **2.11. Транзакции: Глубокий Разбор Концепции**

Концепция транзакций – это сердцевина Транзактного Анализа в том, что касается межличностного взаимодействия. Это линза, через которую мы можем с удивительной ясностью рассмотреть, как строятся, развиваются или разрушаются наши отношения с другими людьми. Давайте систе-

матизируем наше понимание.

### **2.11.1. Основные Идеи (Суть Концепции)**

· **Единица Общения:** Транзакция – это минимальная и фундаментальная единица социального взаимодействия, состоящая из транзакционного стимула одного человека и транзакционной реакции другого.

· **Анализ через Эго-состояния:** Ключ к пониманию транзакции – анализ того, из какого эго-состояния (Р, В или Д) исходит стимул и к какому он направлен, а также из какого состояния приходит реакция и к какому она адресована.

· **Три Типа Транзакций:**

○ **Параллельные:** Векторы стимула и реакции параллельны; общение течет гладко и предсказуемо.

○ **Пересекающиеся:** Векторы пересекаются; общение прерывается, меняет направление, часто возникают конфликты или недоразумения.

○ **Скрытые (Угловые и Дуплексные):** Одновременно передаются два сообщения – социальное (явное) и психологическое (скрытое).

· **Три Правила Коммуникации:** Динамика общения подчиняется трем правилам Берна: 1) Параллельные транзакции продолжают коммуникацию. 2) Пересекающиеся – прерывают. 3) В скрытых транзакциях исход определяется психологическим уровнем.

· **Визуализация:** Диаграммы транзакций (с эго-состояниями Р-В-Д и векторами стимула/реакции) являются про-

стым и мощным инструментом для анализа.

· **Основа Понимания Взаимодействия:** Анализ транзакций позволяет понять структуру любого диалога, выявить скрытые смыслы, причины конфликтов и неэффективности общения.

### 2.11.2. Психологические Механизмы (Как это Работает?)

Какие глубинные процессы лежат в основе транзакционного обмена?

· **Активация Эго-состояний (Катексис):** Транзакционный стимул от одного человека служит триггером, который активирует (катектирует) определенное эго-состояние у другого, вызывая соответствующую реакцию (мысли, чувства, поведение).

· **Поиск Поглаживаний (Strokes):** Люди вступают в транзакции, чтобы удовлетворить фундаментальную психологическую потребность в признании – получить «поглаживания». Тип транзакций, которые человек инициирует или на которые откликается, часто связан с тем, какие поглаживания (позитивные или негативные) он привык получать или искать. (Подробнее – Глава 3).

· **Структурирование Времени (Time Structuring):** Выбор определенных типов транзакций (например, ритуальных параллельных, игровых скрытых, деловых  $B \rightleftarrows B$ ) отражает то, как человек предпочитает структурировать свое время и избегать скуки или неструктурированной интимно-

сти. (Подробнее – Глава 3).

· **Инициирование и Поддержание Психологических Игр (Games):** Скрытые транзакции служат «наживкой» или «крючком» для вовлечения партнера в *психологическую игру* – повторяющуюся последовательность взаимодействий с предсказуемым негативным финалом (расплатой). (Подробнее – Глава 7).

· **Подтверждение Жизненной Позиции и Сценария (Life Position & Script):** Через неосознанный выбор определенных транзакционных паттернов (например, постоянно попадая в конфликты из-за пересечений или иницируя игры) люди ищут подтверждения своим базовым убеждениям о себе и мире («Я не ОК», «Ты не ОК») и продвигают свой жизненный сценарий к заранее определенной развязке. (Подробнее – Глава 4).

· **Выражение и Сбор Рэкетных Чувств и Марок (Racket Feelings & Stamps):** Транзакции, особенно в играх, часто служат для переживания и демонстрации «рэкетных» чувств (привычных, но не аутентичных неприятных эмоций) и сбора «рэкетных марок» (символических очков), которые затем «обмениваются» на сценарную расплату.

· **Проявление Психологических Защит:** Пересекающиеся транзакции или уход от общения могут быть проявлением защитных механизмов личности (отрицания, проекции, избегания).

### 2.11.3. Преимущества Использования Концепции

## (Зачем Анализировать Транзакции?)

Умение анализировать транзакции дает множество практических преимуществ:

- **Точная Диагностика Коммуникации:** Позволяет не просто чувствовать, что «что-то не так», а точно определить, *что именно* не так в общении (пересечение, скрытое сообщение, игра).

- **Прогнозирование Развития Диалога:** Зная правила коммуникации, можно предвидеть, к чему приведет та или иная транзакция.

- **Выявление Причин Конфликтов:** Анализ помогает найти точное место (пересечение) и причину (столкновение каких эго-состояний) возникновения конфликта.

- **Распознавание Манипуляций и Игр:** Умение «видеть» скрытые транзакции защищает от манипуляций и неосознанного вовлечения в деструктивные игры.

- **Повышение Ясности и Прямоты:** Стимулирует стремиться к более открытой и честной В↔В коммуникации.

- **Осознанное Управление Общением:** Дает инструменты для того, чтобы не просто плыть по течению разговора, а осознанно влиять на его ход и результат.

- **Профилактика и Выход из Игр:** Позволяет распознавать игровые «крючки» и сознательно отказываться от участия в играх.

- **Повышение Эффективности в Коучинге и Помогаящих Профессиях:** Является ключевым инструментом

для построения альянса, диагностики запроса клиента, работы с его сопротивлением и паттернами, стимулирования осознанности.

#### **2.11.4. Возможные Изменения в Мышлении (Как Меняется Восприятие?)**

Освоение транзакционного анализа общения часто приводит к значительным сдвигам в мышлении:

- **Фокус на Процесс, а не только на Содержание:** Вы начинаете обращать внимание не только на то, *что* говорится, но и на то, *как* это говорится и *между какими эго-состояниями* происходит обмен.

- **Принятие Совместной Ответственности:** Появляется понимание, что качество коммуникации – это результат взаимодействия *обоих* участников, а не вина одного из них.

- **Повышенная Наблюдательность:** Обостряется внимание к вербальным и невербальным сигналам, к тонким нюансам интонаций, мимики, жестов.

- **Снижение Обвинительности:** Уменьшается тенденция обвинять другого в «непонимании» или «неправоте»; вместо этого появляется стремление проанализировать, где произошел транзакционный сбой.

- **Осознание Своих Паттернов:** Вы начинаете лучше видеть свои типичные способы начинать разговор, реагировать на стимулы, свои «любимые» эго-состояния в общении.

- **Принятие Сложности Общения:** Формируется понимание многоуровневости коммуникации (социальный и пси-

хологический уровни).

· **Развитие Объективности:** Укрепляется способность анализировать общение безоценочно, с позиции Взрослого наблюдателя.

### 2.11.5. Возможные Изменения в Поведении (Как Меняются Действия?)

Изменения в мышлении ведут к изменениям в поведении:

· **Больше Осознанности в Выборе Реакций:** Вы реже реагируете автоматически «на автопилоте» и чаще выбираете свой ответ осознанно.

· **Управление Своим Состоянием:** Вы легче и быстрее возвращаетесь во Взрослое состояние после эмоциональных всплесков или провокаций.

· **Конструктивное Разрешение Конфликтов:** Вы умеете распознавать пересечения и использовать Взрослые стратегии для деэскалации и поиска решений.

· **Меньше Игр:** Вы реже инициируете и реже «ведетесь» на приглашения в деструктивные психологические игры.

· **Ясность и Прямота:** Вы более четко и прямо (но уважительно) выражаете свои мысли, чувства и потребности из Взрослого.

· **Улучшение Слушания:** Вы слушаете не только слова, но и пытаетесь понять эго-состояние собеседника.

· **Коммуникативная Гибкость:** Вы можете более гибко использовать разные типы транзакций (особенно параллельные  $V \leftrightarrow V$ ,  $ZP \rightarrow \leftarrow D$ ,  $ED \leftarrow \rightarrow ED$ ) в зависимости от цели и кон-

текста общения.

### **2.11.6. Типичные Ошибки при Применении (Подводные Камни)**

Как и любой сложный инструмент, анализ транзакций требует аккуратного обращения. Вот некоторые типичные ошибки, которых стоит избегать:

1. **Поспешная Диагностика:** Делать выводы об эго-состоянии или типе транзакции на основе одного слова или жеста, игнорируя контекст и другие сигналы.

2. **«Аналитический Паралич»:** Чрезмерно анализировать каждую мелочь в простом бытовом общении, теряя при этом спонтанность и непосредственность. Важно найти баланс.

3. **Использование ТА-Жаргона в Быту:** Самая распространенная ошибка новичков – начать «ставить диагнозы» близким или коллегам, используя термины ТА («Ты сейчас говоришь из своего Критикующего Родителя!», «Это была скрытая транзакция!»). Это обычно вызывает только раздражение, защиту и разрушает контакт. Анализ транзакций – это инструмент для **внутреннего понимания**, а не для внешнего **обвинения или демонстрации своей «умности»**.

4. **Поверхностный Анализ:** Игнорировать невербальные сигналы, которые часто несут ключ к психологическому уровню транзакции.

5. **Пропуск Скрытых Транзакций:** Не замечать или

неверно интерпретировать скрытые сообщения из-за сложности или нежелания видеть «двойное дно».

**6. Забывание о Правилах:** Неправильно применять или забывать о Трех Правилах Коммуникации при анализе или прогнозировании диалога.

**7. «Охота на Виноватых»:** Использовать анализ транзакций не для понимания и поиска решения, а для того, чтобы найти, кто «первый начал» или кто «виноват» в конфликте.

**8. Манипулятивное Использование:** Неэтичное применение знаний о транзакциях для управления людьми или достижения своих целей нечестными способами.

### **Важное Этическое Предупреждение:**

**Анализ транзакций – это инструмент для понимания, самопознания и улучшения коммуникации, а НЕ инструмент для манипуляций, осуждения или навешивания ярлыков.** Использование терминологии ТА в повседневном общении для того, чтобы «поставить диагноз» собеседнику («Ты сейчас в своем Родителе/Дитя!») является **неэтичным, непрофессиональным** (если вы коуч или терапевт – это прямое нарушение этических кодексов, например, ICF) и, как правило, **контрпродуктивным**, так как вызывает защитную реакцию и провоцирует конфликты. Применяйте свои знания для анализа «внутри себя», чтобы лучше понимать происходящее и выбирать **свою** осознанную реакцию.

## **Заключение по Разделу:**

Концепция транзакций предоставляет нам уникальный и мощный язык для описания и анализа сложного мира человеческого общения. Понимание основных идей, механизмов, преимуществ, а также осознание возможных изменений и типичных ошибок позволяет использовать этот инструмент максимально эффективно и этично. Правильное применение транзакционного анализа открывает путь к большей ясности, осознанности и гармонии в наших взаимодействиях.

Теперь, когда мы глубоко разобрали теорию и практику анализа транзакций, самое время закрепить полученные знания и навыки с помощью практических упражнений.

Мы глубоко погрузились в теорию транзакций, и теперь самое время перейти к активной практике. Знания оживают и приносят пользу только тогда, когда мы начинаем применять их в реальной жизни. Этот раздел – ваш персональный тренажерный зал для отработки навыков анализа транзакций.

## **2.12. Глубокое Погружение: Психологический Уровень как Ключ к Мастерству в Общении**

Дорогой читатель, если вы дошли до этого раздела, значит, вы уже освоили азбуку Транзактного Анализа. Вы на-

учились видеть за простыми словами сложную архитектуру человеческого взаимодействия. Вы можете, подобно опытному диагносту, взглянуть на диалог и определить его структуру: вот плавно текущая параллельная транзакция, вот – ведущая к конфликту пересекающаяся, а вот – хитроумная скрытая, где на кону стоит нечто большее, чем кажется на первый взгляд. В ваших руках уже есть мощный «декодер» для расшифровки механизмов общения.

Но сейчас нам предстоит сделать следующий, решающий шаг. Шаг, который отделяет просто грамотного аналитика от настоящего мастера коммуникации. До сих пор мы говорили о скрытых, или *ulterior*, транзакциях как об особом, отдельном виде взаимодействия, где под социальной поверхностью прячется тайное психологическое сообщение. Это была удобная и необходимая для начала модель. Однако теперь пришло время открыть вам более глубокую и, возможно, ошеломляющую истину, подтвержденную десятилетиями исследований в области коммуникации: **психологический уровень присутствует не в некоторых, а абсолютно в каждой транзакции.**

Представьте себе айсберг. Мы привыкли думать, что параллельные и пересекающиеся транзакции – это его видимая, надводная часть, а скрытые – та самая невидимая, подводная масса. Новая, более точная модель предлагает иной взгляд: любая транзакция – это всегда *целый* айсберг. Вопрос лишь в том, насколько его подводная часть (психоло-

гический уровень) соответствует по форме и направлению надводной (социальному уровню).

Именно здесь, в этом соответствии или несоответствии, и кроется ключ к подлинному мастерству. Понимание этого принципа дает вам совершенно новое «рентгеновское зрение». Вы начнете видеть не просто слова, а целостные послания. Вы научитесь считывать тончайшие сигналы, которые большинство людей упускает из виду, и понимать, что *на самом деле* происходит между вами и вашим собеседником.

В этой подглаве мы совершим глубокое погружение в эту подводную часть айсберга. Мы исследуем концепцию **конгруэнтности** – гармонии между тем, что мы говорим, и тем, что мы транслируем невербально. Мы детально разберем самые тонкие и мощные инструменты влияния, заложенные в **угловых транзакциях**, и покажем, как их можно использовать не для манипуляций в стиле коммивояжера, а для глубокой и этичной терапевтической работы. Наконец, мы познакомимся с вершиной коммуникативного мастерства – транзакцией «**Глаз Быка**», способной одним точным «выстрелом» достичь всех трех эго-состояний собеседника.

Приготовьтесь, это путешествие изменит ваш взгляд на общение навсегда. Вы перейдете от простого анализа к осознанному конструированию своих взаимодействий. Добро пожаловать на следующий уровень.

## 2.12.1. Конгруэнтность: Гармония Слов и Дела

Мы начинаем наше погружение с фундаментального понятия – конгруэнтности. Слово «конгруэнтный» происходит от латинского *congruens*, что означает «соразмерный, соответствующий, совпадающий». В контексте Транзактного Анализа, **конгруэнтность – это совпадение, гармония между социальным и психологическим уровнями сообщения.** Когда транзакция конгруэнтна, все ее составляющие – слова, интонация, темп речи, выражение лица, жесты, поза – передают одно и то же послание. Векторы стимула на обоих уровнях совпадают, усиливая друг друга. Это общение, в котором нет двойного дна. Оно ощущается как честное, прямое и заслуживающее доверия.

И наоборот, **неконгруэнтность – это рассогласование, диссонанс между видимым социальным и скрытым психологическим сообщением.** Слова говорят одно, а тело и голос – совершенно другое. Именно в этом зазоре рождаются недопонимание, смутное чувство тревоги у собеседника («Вроде бы все нормально говорит, а что-то не так...»), и именно здесь находится плодородная почва для запуска психологических игр.

Давайте рассмотрим оба этих полюса на живых, объемных примерах, чтобы вы научились не просто понимать их умом,

но и чувствовать их в реальном общении.

## **Магия Конгруэнтности: Когда 1+1=3**

Конгруэнтное общение обладает синергетическим эффектом. Когда вербальный и невербальный каналы транслируют одно и то же, итоговое послание становится мощнее, чем простая сумма его частей. Оно проникает глубже и вызывает более сильный отклик.

### **Кейс 1: Искренняя похвала руководителя**

Представьте себе Марию, руководителя отдела маркетинга. Она подходит к своему сотруднику, молодому дизайнеру Игорю, который всю неделю работал над сложным проектом и только что представил блестящий результат.

**Социальный уровень (слова):** Мария говорит: «Игорь, это великолепная работа. Ты превзошел все ожидания. Концепция свежая, исполнение безупречное. Спасибо тебе за такой вклад». Это транзакция Взрослый-Взрослый. Она объективно оценивает факты: работа выполнена качественно.

**Психологический уровень (невербалика): Выражение лица:** На лице Марии – открытая, теплая улыбка, которая достигает глаз. Взгляд прямой, доброжелательный, она смотрит прямо на Игоря, а не поверх его головы или на свои бумаги.

**Интонация:** Голос звучит энергично, но не громко, с искренним воодушевлением. Ключевые слова «великолепная» и «спасибо» выделены тоном.

**Жесты и поза:** Она подходит к нему на комфортное рас-

стояние, ее поза открыта (руки не скрещены на груди). Возможно, она делает легкий одобряющий жест рукой или кивает головой, слушая саму себя.

**Анализ:** В этой ситуации психологический уровень полностью совпадает с социальным. Тело и голос Марии говорят то же самое, что и ее слова: «Я действительно так считаю. Я ценю твою работу и тебя как специалиста». Для Игоря это не просто информация о хорошо выполненной задаче. Это мощное позитивное поглаживание, которое попадает и в его Взрослого (подтверждение профессионализма), и в его Ребенка (радость от признания, чувство «я – окей»). В результате Игорь не просто *узнает*, что работа хороша, он *чувствует* это. Его мотивация растет, лояльность к компании и руководителю укрепляется. Коммуникация достигла своей цели на всех уровнях.

## **Кейс 2: Эмпатическое сочувствие друга**

Теперь другая ситуация. У Ольги случилось несчастье – умерла ее любимая собака, которая была с ней 15 лет. Она звонит своему близкому другу Павлу и рассказывает о случившемся.

**Социальный уровень (слова):** Павел говорит: «Оля, я так тебе сочувствую. Это ужасная потеря. Я знаю, как много он для тебя значил». Это транзакция от заботливого Родителя к горяющему Ребенку или от Взрослого к Взрослому, констатирующая факт потери и выражающая сочувствие.

**Психологический уровень (невербалика):** Интона-

**ция:** Голос Павла тихий, мягкий, замедленный. В нем нет фальшивой бодрости или неуместной жалости. Он говорит с паузами, давая Ольге пространство для ее чувств.

**Слушание:** Он не перебивает, не спешит давать советы («Тебе надо завести новую собаку!») или обесценивать («Ну, это же всего лишь собака...»). Он молчаливо слушает, возможно, издавая тихие звуки поддержки («мгм», «угу»), которые говорят: «Я здесь, я с тобой, я слушаю».

**Если бы встреча была очной:** Он бы, скорее всего, принял позу, отражающую сопереживание – возможно, слегка наклонился бы вперед, поддерживал бы мягкий зрительный контакт. Мог бы предложить утешающее прикосновение (положить руку на плечо), если это уместно в их отношениях.

**Анализ:** Конгруэнтность Павла создает для Ольги безопасное пространство для проживания горя. Его невербальные сигналы полностью подтверждают его слова сочувствия. Он не просто *говорит*, что ему жаль, он *транслирует* состояние эмпатии и присутствия. Ольга чувствует себя понятой и принятой в своей боли. Психологическая функция транзакции – не сообщить информацию, а оказать поддержку и укрепить связь – выполнена на 100%.

**Тревожные Сигналы Неконгруэнтности: Когда Слова и Тело Лгут**

Неконгруэнтность – это, по сути, транзакция с двойным посланием. И как мы помним из Третьего Правила Комму-

никации, исход такого взаимодействия всегда определяется на психологическом, а не на социальном уровне. Наше подсознание, наш Внутренний Ребенок, прекрасно умеет считывать эти невербальные сигналы, даже если наш Взрослый пытается их игнорировать, цепляясь за формальные слова.

Чак Стерн в своей знаковой статье (Chuck Stern, «*Congruent and Incongruent Transactions*», *Transactional Analysis Journal*, 1978, 8:4, 312—315) выделяет несколько типичных форм проявления неконгруэнтности. Давайте разберем их подробно, дополнив его примеры современными кейсами.

## **1. Несоответствие вербального и невербального общения**

Это самый классический и распространенный вид неконгруэнтности, когда слова расходятся с языком тела и тоном голоса.

### **Пример Стерна: Отец и сын**

**Сцена:** Отец видит, что его маленький сын в очередной раз подрался во дворе.

**Социальное сообщение (слова, А-А или Р-Р):** «Не смей больше драться с Джонни!» (Формально – запрет, установление правила).

**Психологическое сообщение (улыбка гордости, блеск в глазах, одобрительный тон, Р-Д):** «Так держать, сынок! Ты настоящий боец. Я горжусь, что ты можешь за себя постоять. Сделай так, чтобы я гордился тобой, побив дру-

ГИХ».

**Анализ:** Для ребенка это разрушительное двойное послание. Его Взрослый (если он уже начал формироваться) и Адаптивный Ребенок/Дитя слышат запрет. Но его Свободный Ребенок/Дитя и Маленький Профессор (интуитивная часть в во внутреннем Дитя – см. подробно в Главе 9) безошибочно считывают невербальное одобрение и родительскую гордость. Какой из этих сигналов важнее для ребенка, жаждущего родительской любви и признания? Конечно, психологический. В результате ребенок получает сценарное предписание: «Не будь паинькой (не слушайся прямых слов), будь сильным (и тогда тебя будут любить)». Он учится не доверять словам, а искать скрытые смыслы. В будущем это может привести к тому, что он будет либо постоянно вступать в конфликты, чтобы заслужить одобрение, либо испытывать хроническое чувство вины и замешательства, не понимая, как ему поступать «правильно».

### **Кейс 3: «Радужный» коллега**

Представьте, что вы подходите к коллеге по имени Виктор с просьбой.

**Вы:** «Виктор, привет! Не мог бы ты взглянуть на мой отчет? Мне очень важно твое мнение, у тебя свежий взгляд».

**Виктор (не отрываясь от монитора, с тяжелым вздохом):** «Да, конечно, клади».

**Социальный уровень (слова, В-В):** «Да, я помогу тебе».

**Психологический уровень (вздох, отсутствие зрительного контакта, напряженная поза, Р-Д):** «Опять ты со своими просьбами. У меня своей работы по горло. Ты меня отвлекаешь и обременяешь».

**Анализ:** Что вы почувствуете после такого ответа? Несмотря на формальное согласие («да, конечно»), вы, скорее всего, ощутите укол вины, раздражения или неловкости. Ваш Ребенок получил порцию негативных поглаживаний. Вероятно, вы постараетесь в следующий раз не обращаться к Виктору с просьбами. Или, если у вас есть склонность к игре «Почему это всегда случается со мной?», вы можете начать внутренний диалог: «Ну вот, меня никто не любит, всем на меня наплевать». Виктор же, в свою очередь, успешно запустил игру «Посмотрите, как я стараюсь», выставив себя жертвой обстоятельств и чужих просьб, при этом формально оставшись «хорошим парнем». Исход коммуникации определился на психологическом уровне: реальной помощи вы, скорее всего, не получите (или получите сделанную наспех), а отношения стали более напряженными.

## **2. Несоответствие в самом языке тела**

Иногда диссонанс происходит не между словами и телом, а внутри самого невербального сообщения. Разные части тела посылают противоречивые сигналы.

### **Пример Стерна: Объятия на дистанции**

**Сцена:** Двое мужчин, возможно, старые друзья или родственники, встречаются после долгой разлуки.

**Социальное сообщение (объятие, верхняя часть тела):** «Я рад тебя видеть! Давай будем близки».

**Психологическое сообщение (таз и бедра отведены назад, чтобы избежать контакта гениталий):** «...но не слишком близко. Сохраняй безопасную дистанцию, это может быть опасно/неуместно».

**Анализ:** Этот пример блестяще иллюстрирует внутренний конфликт между стремлением к близости (естественная потребность Ребенка) и социальными или внутренними запретами (Родитель). Это может быть проявлением гомофобных установок («Мужики не должны быть слишком нежными друг с другом»), страха перед собственной уязвимостью или просто привычкой, усвоенной в семье, где телесный контакт был ограничен. В любом случае, транзакция передает амбивалентность, двойственность отношения, что может оставить у обоих участников смутное ощущение незавершенности и неискренности контакта.

#### **Кейс 4: Заинтересованный слушатель**

Руководитель отдела продаж, Андрей, проводит совещание, на котором выступает его подчиненная, Светлана.

**Верхняя часть тела Андрея:** Он сидит, слегка наклонившись вперед, смотрит на Светлану, кивает в такт ее словам. Лицо выражает внимание. Эти сигналы говорят: «Мне интересно то, что ты говоришь. Я слушаю тебя».

**Нижняя часть тела Андрея:** Под столом его нога нервно качается, а пальцы барабают по ножке стула. Эти сигналы

говорят: «Когда же это закончится? Мне скучно/я спешу/я нетерпелив».

**Анализ:** Светлана, даже не видя того, что происходит под столом, может подсознательно уловить это напряжение. Она может почувствовать себя неуверенно, начать говорить быстрее или, наоборот, сбиваться, ощущая некое скрытое неодобрение или нетерпение. Андрей транслирует внутренний конфликт: его Взрослый и Социальный Родитель говорят ему, что он *должен* быть внимательным руководителем, но его Ребенок откровенно скучает или хочет заняться чем-то другим. Эта неконгруэнтность «отравляет» атмосферу и снижает эффективность коммуникации.

### **3. Несоответствие сообщения и контекста ситуации**

Третий тип неконгруэнтности возникает, когда само сообщение по своей сути противоречит тому факту, что оно произносится.

#### **Пример Стерна: «Не обращайтесь на меня внимания»**

**Сцена:** Человек входит в комнату, где уже идет оживленная беседа, и, видя, что все взгляды обратились на него, произносит эту фразу.

**Социальное сообщение (слова):** «Продолжайте, как будто меня здесь нет. Я не хочу быть в центре внимания».

**Психологическое сообщение (сам факт произнесения фразы, которая неизбежно привлекает внимание):** «Обратите на меня внимание! Заметьте меня! Я здесь, и я хочу, чтобы вы отреагировали на мое присутствие, воз-

можно, даже начали меня уговаривать присоединиться».

**Анализ:** Это классический парадокс коммуникации. Чтобы выполнить инструкцию («не обращать внимания»), нужно сначала ее получить, то есть *обратить внимание*. Это ставит собеседников в тупик. Как бы они ни поступили, они будут неправы. Если они проигнорируют его, он может обидеться («Какие они невежливые, даже не заметили меня»). Если они начнут вовлекать его в разговор, он может занять позицию «Ну я же просил на меня не обращать внимания» (запуская игру «Я всего лишь пытался помочь»). Это излюбленная транзакция людей, которые хотят удовлетворить свой голод по признанию, но боятся или не умеют просить о поглаживаниях прямо.

### **Вывод для практика:**

Умение распознавать конгруэнтность и неконгруэнтность – это базовый и, возможно, самый важный навык в арсенале транзактного аналитика, коуча или руководителя. Когда вы слышите слова, всегда задавайте себе вопросы:

- Что сейчас говорит тело собеседника?
- Что сообщает его тон голоса?
- Совпадают ли эти сигналы со словами?
- Если нет, то какое сообщение является истинным?
- Какая потребность или чувство стоит за этим рассогласованием?

Научившись видеть эту разницу, вы перестанете быть заложником слов и начнете понимать подлинный язык чело-

веческого общения. Вы сможете реагировать не на формальную маску, а на реального человека, стоящего за ней, что делает ваше взаимодействие неизмеримо более глубоким и эффективным.

## **Развитие «Детектора Неконгруэнтности»: Как научиться читать между строк**

Дорогой читатель, после разбора этих примеров у вас может возникнуть закономерный вопрос: «Все это очень интересно, но как мне научиться замечать эту неконгруэнтность в реальной жизни, в пылу разговора, а не в спокойном анализе текста?» Это абсолютно правильный вопрос. Умение считывать неконгруэнтность – это не врожденный дар, а навык, который можно и нужно развивать. Это похоже на изучение нового языка: сначала вы разбираете отдельные слова, потом фразы, а затем начинаете понимать речь на слух, не задумываясь.

Вашим главным инструментом в этом обучении станет ваш собственный Внутренний Ребенок/Дитя, а точнее – его интуитивная часть, которую Берн называл **Маленьким Профессором**. (см. подробно в Главе 9). Именно эта часть нашей личности способна улавливать тончайшие невербальные сигналы и ощущать диссонанс задолго до того, как наш Взрослый успеет его проанализировать. Часто это проявляется в виде смутных телесных ощущений или интуитивных догадок: «Что-то мне не по себе от этого комплимента», «Его слова звучат правильно, но я ему почему-то не верю», «У ме-

ня комок в горле от его „заботы“».

Ключевая задача – научить вашего Взрослого доверять этим сигналам Маленького Профессора, не отмахиваться от них как от «глупостей» или «накручивания», а принимать их как ценную диагностическую информацию.

### **Практическое упражнение: «Немое кино»**

Это простое, но чрезвычайно эффективное упражнение для тренировки вашей чувствительности к невербальным сигналам.

**Выберите материал:** Включите любой фильм, ток-шоу или отрывок интервью с людьми, чей язык вы не понимаете (или просто выключите звук у знакомого фильма). Важно, чтобы вы не могли опереться на смысл слов.

**Наблюдайте:** Смотрите на взаимодействие людей в течение 5—10 минут. Обращайте внимание исключительно на невербалику:

**Мимика:** Какие эмоции отражаются на их лицах? Они симметричны? Как быстро они сменяют друг друга?

**Жесты:** Насколько жесты широки и открыты? Соответствуют ли они выражению лица? Есть ли мелкие, нервные движения (почесывание, теревление одежды)?

**Позы:** Насколько собеседники открыты или закрыты друг для друга? Они наклоняются вперед (интерес) или откидываются назад (дистанция)? Копируют ли они позы друг друга (сигнал раппорта)?

**Дистанция:** Какое расстояние они поддерживают? Ком-

фортно ли им на этой дистанции?

**Сформулируйте гипотезу:** Попробуйте ответить на вопросы: Какие у этих людей отношения? Кто из них доминирует, а кто подчиняется? Какова эмоциональная температура их диалога (теплая, холодная, напряженная)? И самое главное – кто из них, по вашим ощущениям, конгруэнтен, а кто нет? О чем *на самом деле* они говорят?

**Проверьте себя:** Включите звук (или субтитры) и посмотрите тот же отрывок. Насколько ваши интуитивные догадки совпали с реальным содержанием разговора?

Выполняйте это упражнение регулярно, и вы поразитесь, насколько точным станет ваш внутренний «детектор лжи» и как много информации вы начнете считывать из общения, даже не слыша слов.

## **Конгруэнтность в Терапии и Коучинге: Фундамент Доверия**

Для профессионалов помогающих профессий – психологов, психотерапевтов, коучей, консультантов – собственная конгруэнтность является главным рабочим инструментом. Клиент может не знать теории эго-состояний и не понимать разницы между транзакциями, но он на бессознательном уровне мгновенно считывает, является ли консультант искренним, или он просто «исполняет роль» заботливого и принимающего специалиста.

Представьте себе коуча, который говорит своему клиенту:  
**Социальный уровень (слова):** «Я верю в ваш потенци-

ал. Вы можете достичь любой цели, которую перед собой поставите».

**Психологический уровень (тело):** При этом он сидит в закрытой позе, скрестив руки на груди, его взгляд блуждает по комнате, а в голосе звучат нотки усталости и сомнения.

Какое из этих сообщений получит клиент? Разумеется, второе. Он почувствует, что в него на самом деле не верят. Его Ребенок услышит: «Ты безнадежен, и я просто отработываю свои деньги». Ни о каком доверительном альянсе (раппорте) в таких условиях не может быть и речи. Любые техники и инструменты, которые будет предлагать этот коуч, окажутся бесполезными, потому что фундамент отношений – искренность и доверие – разрушен неконгруэнтностью.

Именно поэтому так важна личная терапия и супервизия для специалистов. Они помогают лучше осознавать собственные чувства и состояния, замечать свои неконгруэнтные проявления и работать с их причинами. **Конгруэнтный терапевт или коуч – это тот, кто действительно чувствует то, что транслирует:** безусловное принятие, веру в ресурсы клиента, эмпатию. И тогда его слова становятся не просто набором звуков, а мощным терапевтическим инструментом, создающим безопасное пространство для роста и изменений клиента.

На этом мы завершаем разбор понятия конгруэнтности. Мы увидели, что это не просто теоретическая концепция, а живая ткань любого общения. Умение быть конгруэнтным

самому и считать конгруэнтность других – это основа для построения здоровых, честных и глубоких отношений как в личной жизни, так и в профессиональной деятельности.

Теперь же, вооружившись этим пониманием, мы готовы перейти к анализу одного из самых тонких и мощных инструментов целенаправленной коммуникации – **угловой транзакции**.

## **2.12.2. Угловые Транзакции: Три Вектора Влияния**

Итак, мы подошли к самому сердцу скрытых коммуникаций. Если дуплексная транзакция – это, чаще всего, неосознаваемый обоими участниками путь к началу психологической игры, то **угловая транзакция – это почти всегда осознанный и целенаправленный прием**, когда один из собеседников (Агент) намеренно выстраивает свое сообщение так, чтобы «зацепить» определенное эго-состояние другого человека (Респондента). И о дуплексной транзакции (когда задействованы четыре эго-состояния) и об угловой транзакции (когда задействованы три эго-состояния) мы уже получили представление из подглавы 2.5.

В этой подглаве мы уделим более пристальное внимание угловой транзакции. Как мы помним из подглавы 2.5, Социальный стимул, как правило, идет от Взрослого к Взрослому – это прикрытие, дымовая завеса из разумных и объек-

тивных фактов. Но под этим прикрытием летит второй, психологический стимул, также исходящий от Взрослого Агента, но нацеленный уже не во Взрослого, а в другую, более уязвимую «мишень» – в Ребенка/Дитя или в Родителя Респондента. Цель Агента – получить реакцию именно от этой «мишени».

### **Классический Пример Берна: Искушение Коммивояжера**

Чтобы понять саму механику, давайте вернемся к хрестоматийному примеру, который Эрик БERN приводил в своих книгах. Этот пример настолько ярок, что сразу расставляет все по своим местам.

**Сцена:** Опытный продавец бытовой техники показывает потенциальной покупательнице, домохозяйке, несколько моделей плит.

**Домохозяйка (из Взрослого во Взрослого):** «А сколько стоит вон та, самая дорогая модель?»

**Продавец (хитроумная угловая транзакция): Социальный уровень (Взрослый-Adult → Взрослому-Adult):** «Эта модель стоит X. Боюсь, она вам не по карману». (На этом уровне продавец просто констатирует два объективных факта: цену и, на основе своего опыта, финансовые возможности покупательницы. Формально все корректно).

**Психологический уровень (Взрослый-Adult → Ребенку-Child):** «Ты недостаточно хороша/богата для такой вещи. Слабо доказать обратное?» (Этот стимул нацелен пря-

мо в импульсивного, соревнующегося, капризного Внутреннего Ребенка домохозяйки).

**Реакция домохозяйки (от Ребенка-Child к Взрослому-Adult): «Я ее беру!»**

**Анализ:** Что здесь произошло? Продавец, как умелый психолог, проигнорировал Взрослого покупательницы и обратился напрямую к ее Ребенку/Дитя. Если бы реакция шла от Взрослого, она бы ответила что-то вроде: «Да, вы правы, это действительно дороговато для меня. Давайте посмотрим другие варианты». Но ее Ребенок был «зацеплен» вызовом. Он взбунтовался: «Как это я не могу себе позволить?! Я что, хуже других?! Я докажу этому выскочке, что он не прав!» И эта эмоциональная реакция Ребенка перехватила управление, заставив принять иррациональное с точки зрения Взрослого решение. Продавец достиг своей цели, мастерски используя угловую транзакцию.

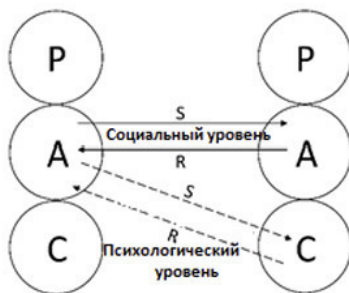


Диаграмма угловой транзакции (из статьи Novellino M., «Three types of angular transactions. Provocation as the ninth therapeutic operation»)

Из-за этого и подобных примеров за угловой транзакцией закрепились репутация нечестного, манипулятивного приема из арсенала рекламщиков и продавцов. Берн, по сути, и рассматривал ее преимущественно в этом контексте. Однако, как это часто бывает в Транзактном Анализе, у каждого инструмента есть и другая, конструктивная сторона. Последующие поколения транзактных аналитиков, в частности итальянский психотерапевт Микеле Новеллино, значительно расширили и углубили понимание этого феномена.

Новеллино (Novellino M., «*Three types of angular transactions. Provocation as the ninth therapeutic operation*», EATA Newsletter, N128. June 2020) показал, что угловая транзакция – это не просто техника продаж, а универсальный инструмент коммуникации, который может быть использован с разными целями и направлен на разные «мишени». Он выделил три основных типа угловых транзакций в зависимости от того, на какое эго-состояние Респондента нацелен психологический вектор. И это открытие превращает «манипулятивный прием» в мощнейший инструмент для терапии, коучинга и личностного роста.

Давайте подробно разберем все три типа.

**Тип I: Угловая транзакция, нацеленная на Ребенка**

**(В → Д)**

Это классический тип, который мы уже рассмотрели на примере продавца. Однако его цель не всегда сводится к тому, чтобы заставить кого-то что-то купить. В терапевтическом и развивающем контексте цель такой транзакции – **активировать ресурсы Внутреннего Дитя/Ребенка**: его творчество, интуицию, энергию, любопытство, а также дать ему необходимое разрешение (permission) на чувства или действия, которые были под запретом.

### **Кейс 5: Терапевт и клиент с запретом на чувства**

Елена пришла в терапию с симптомами эмоционального выгорания и апатии. В ее родительской семье выражение чувств, особенно «негативных» (гнев, печаль), не поощрялось. Она усвоила сценарное предписание, запрет «Не чувствуй». Любые попытки терапевта напрямую спросить о ее чувствах («Что вы сейчас чувствуете?») натываются на рационализацию Взрослого: «Я думаю, что это нелогично» или «Я просто устала».

Терапевт решает применить угловую транзакцию I типа, чтобы дать разрешение Ребенку.

**Терапевт: Социальный уровень (Взрослый → Взрослому):** «Елена, я хочу предложить вам небольшой эксперимент. Давайте представим, что ваши эмоции – это просто информационные сигналы, как лампочки на приборной панели. Они не хорошие и не плохие, они просто показывают, что происходит „под капотом“. Вы были бы гото-

вы в течение недели просто регистрировать эти „сигналы“ в дневнике, без оценки? Например: „10:15, ситуация – разговор с начальником, сигнал – сжатие в челюсти“». (Предложение звучит как научное исследование, обращенное к Взрослому).

**Психологический уровень (Взрослый → Ребенку):** «Ты можешь чувствовать все, что угодно. Это не опасно. Тебя за это не накажут. Давай просто посмотрим, что там у тебя внутри, это очень интересно». (Сама метафора «сигналов» и предложение «просто регистрировать» снимают с Ребенка страх и вину за «неправильные» эмоции).

**Анализ:** Эта интервенция дает Елене безопасный способ войти в контакт со своими чувствами. Ее Взрослый получает приемлемое логическое обоснование, а ее Ребенок – долгожданное разрешение. Вместо того чтобы пробиваться через стену рационализации, терапевт находит для Ребенка «потайную дверь». Это гораздо более экологичный и эффективный способ работы с глубинными запретами.

Итак, **угловая транзакция I типа (А → Д)** – это элегантный способ:

- Обойти сопротивление и защиту Взрослого.
- Дать Ребенку разрешение на чувства, желания и спонтанные проявления.
- Активировать его творческие и интуитивные ресурсы.
- Вовлечь клиента в терапевтический процесс через игру и любопытство.

Это инструмент не манипуляции, а тонкой настройки, позволяющий достучаться до самых глубоких и заблокированных частей личности.

## **Тип II: Угловая транзакция, нацеленная на Родителя (В → Р)**

Если первый тип угловой транзакции был похож на деликатное приглашение к танцу для Внутреннего Ребенка, то второй тип – это, скорее, хорошо рассчитанный прожектор, внезапно выхватывающий из темноты жесткую, неподвижную фигуру Внутреннего Родителя. Цель такой транзакции – не договориться с Родителем и не задобрить его. Цель – **сделать видимой для Взрослого клиента иррациональность и ригидность родительских установок**, которые до этого момента воспринимались как нечто само собой разумеющееся, как единственно верная истина (то есть были это-синтонны).

В этом случае Агент (терапевт или коуч) также действует из своего Взрослого. Социальный стимул снова адресован Взрослому клиенту и, как правило, представляет собой гипотетический вопрос или предложение рассмотреть некую ситуацию. Но психологический стимул – это намеренная провокация, триггирующая предубежденного, полного стереотипов Родителя. Интервенция рассчитана на то, чтобы вызвать мгновенную, автоматическую, не прошедшую через фильтр Взрослого реакцию Родителя. И когда эта реакция происходит, она становится очевидным материалом для ана-

лиза.

## **Кейс 6: «Праведный гнев» и скрытые предубеждения**

Дмитрий, успешный предприниматель, в терапии часто говорит о важности честности, порядочности и верности. Эти ценности звучат очень правильно и транслируются им из эго-состояния Взрослого. Однако терапевт предполагает, что за этими «взрослыми» ценностями скрывается крайне ригидная, карающая родительская установка, которая не допускает никаких исключений и «человеческого фактора». Эта установка мешает Дмитрию строить близкие отношения, так как он предъявляет и к себе, и к другим завышенные, нереалистичные требования.

Прямой вопрос «Как вы думаете, не слишком ли вы строги к людям?» будет неэффективен. Взрослый Дмитрия тут же ответит: «Я не строг, я справедлив. Есть правила, и их надо соблюдать».

Тогда терапевт использует угловую транзакцию II типа.

**Терапевт: Социальный уровень (Взрослый → Взрослому):** «Дмитрий, давайте просто пофантазируем, это чисто гипотетический сценарий. Представьте, что вы узнали, что ваша жена вам изменила. Как бы вы отреагировали, что бы вы почувствовали?» (Вопрос приглашает к размышлению и анализу гипотетической ситуации).

**Психологический уровень (Взрослый → Родителю):** «Предательство должно быть наказано! Женщинам дове-

рять нельзя! Покажи, как ты расправишься с предательницей!» (Стимул нацелен на ту часть Родителя, где записаны жесткие правила о верности и наказании за их нарушение).

**Реакция Дмитрия (мгновенный ответ от Карающего Родителя):** «Я бы ее уничтожил! Собрал бы ее вещи и вышвырнул в тот же день! Ни копейки бы ей не оставил!»

**Анализ:** Ответ Дмитрия поражает своей скоростью и эмоциональным зарядом. Это явно не взвешенная реакция Взрослого, который бы сказал: «Это был бы тяжелый удар. Наверное, сначала был бы шок, потом гнев. Нам бы потребовался серьезный разговор, чтобы понять причины...». Нет, это автоматическая программа Родителя, сработавшая мгновенно.

Самое ценное в этой ситуации – это то, что сам Дмитрий, скорее всего, будет удивлен силой собственной реакции. После того как первая волна родительского гнева схлынет, терапевт может задать Взрослому Дмитрия вопросы для рефлексии: «Вы заметили, с какой силой и скоростью пришел этот ответ? В нем не было места для сомнений, для попытки понять другого человека, для жалости. Как вам кажется, эта часть вас, которая готова „уничтожить“, как она проявляется в других сферах вашей жизни? Например, в отношениях с подчиненными? Или с самим собой, когда вы совершаете ошибку?»

Внезапная и резкая реакция Родителя, спровоцированная угловой транзакцией, становится для Взрослого клиента зер-

калом, в котором он видит свои собственные иррациональные установки. Он больше не может говорить о «справедливости» в целом, он сталкивается с фактом наличия внутри себя карающей, беспощадной силы. И это открывает дверь для настоящей терапевтической работы по смягчению этого внутреннего Родителя.

### **Кейс 7: Закон и человечность**

Марина, юрист по профессии, гордится своим логическим мышлением и приверженностью закону. В ее картине мира все четко делится на «правильно» и «неправильно», «законно» и «незаконно». Она пришла в коучинг с запросом на улучшение отношений в коллективе, жалуясь, что коллеги считают ее «сухой» и «бесчувственной».

**Коуч: Социальный уровень (Взрослый → Взрослому):** «Марина, давайте рассмотрим небольшой этический кейс. Как бы вы поступили, если бы узнали, что ваш сосед, отец-одиночка с тремя детьми, украл в магазине буханку хлеба и пачку молока, потому что его уволили и детям нечего было есть?» (Предложение для Взрослого проанализировать сложную ситуацию).

**Психологический уровень (Взрослый → Родителю):** «Закон превыше всего! Вор должен сидеть в тюрьме! Никаких оправданий быть не может!» (Провокация для родительской установки, где формальное правило важнее человеческого сострадания).

**Реакция Марины (от Родителя):** «Я бы сообщила в по-

лицию. Закон один для всех. Если мы начнем делать исключения, наступит хаос».

**Анализ:** Как и в предыдущем случае, реакция Марины может удивить даже ее саму своей категоричностью. Коуч не спорит с ней и не пытается ее переубедить. Он просто отражает ее реакцию ее Взрослому: «То есть, для вас следование букве закона важнее, чем сострадание к голодным детям? Интересно... А как эта позиция помогает или мешает вам в общении с коллегами, когда кто-то из них, например, опаздывает из-за больного ребенка или просит уйти пораньше по личным причинам?»

Угловая транзакция II типа позволила выявить тот самый внутренний механизм, который и создавал Марине проблемы в отношениях. Ее Взрослый был «завербован» ее Родителем и обслуживал его жесткие, бесчеловечные правила под видом «логики» и «порядка». Столкнувшись с крайним проявлением этой установки в гипотетической ситуации, ее Взрослый получает шанс увидеть это со стороны и, возможно, начать пересматривать свои приоритеты.

Итак, **угловая транзакция II типа (A → P)** – это мощный диагностический и интервенционный инструмент, который позволяет:

- Вызвать и сделать видимой быструю, автоматическую реакцию предубежденного Родителя.
- Показать Взрослому клиента иррациональность и эгосинтонность его родительских установок.

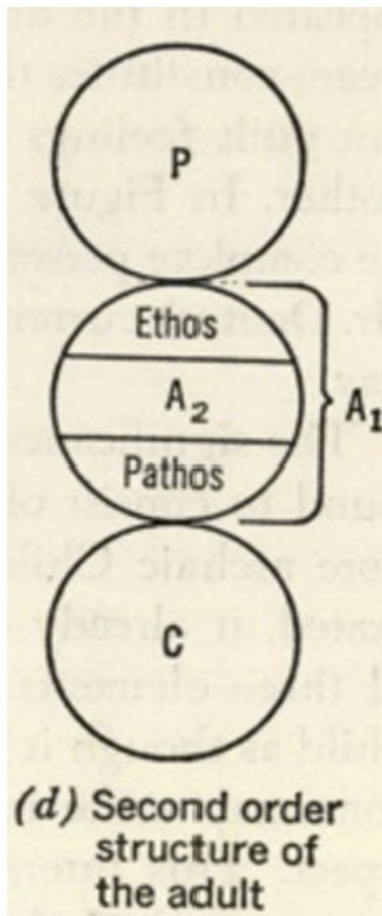
– Создать мотивацию для деконтаминации (отделения) Взрослого от Родителя. -Продемонстрировать, как эти жесткие внутренние правила влияют на реальные отношения и жизненные ситуации.

Это хирургически точная интервенция, требующая от терапевта хорошего чувства времени и четкого понимания терапевтической цели. Ее задача – не осудить Родителя, а осветить его для Взрослого, чтобы тот мог сделать новый, более осознанный выбор.

### **Тип III: Угловая транзакция, нацеленная на Взрослого (В → В)**

На первый взгляд, этот тип транзакции выглядит парадоксально. Как можно нацелить психологический стимул на Взрослого, если социальный стимул и так уже адресован ему? Не является ли это обычной параллельной транзакцией Взрослый-Взрослый?

Здесь Микеле Новеллино предлагает нам взглянуть на структуру эго-состояния Взрослый через призму **анализа второго порядка** (о структуре второго порядка – см. Главу 9). Берн выделял во Взрослом три аспекта: **Этос** (интегрированные родительские установки, ставшие частью нашего мировоззрения, то есть «этика»), **В2** (на английском – A2) или как позднее стали называть этот аспект Взрослого – **Технос** (рациональная обработка данных здесь-и-сейчас, то есть «техника») и **Пафос** (интегрированный опыт Ребенка, его живость, любопытство и интуиция, то есть «пафос»):



Структура Взрослого 2-го порядка по Берну (из книги Berne E. «Transactional Analysis in Psychotherapy:

**Так вот, угловая транзакция III типа – это вызов, который Взрослый терапевта бросает не Техносу (рациональной части – В2) клиента, а его Пафосу, то есть Ребенку во Взрослом.**

**Цель такой транзакции – поколебать самоограничивающие убеждения, которые были выстроены и защищены самим Взрослым.** Это не иррациональные предписания Родителя («Не чувствуй!») и не капризы Ребенка («Не хочу!»). Это рационализации, логичные и продуманные выводы Взрослого о самом себе, которые, тем не менее, ограничивают его рост и опыт. Например: «Я не творческий человек», «Мне не дано выступать публично», «Я не умею говорить о своих чувствах», «Анализ снов – это не для меня, я слишком прагматичен».

Прямая конфронтация с такими убеждениями («Вы ошибаетесь, вы можете это делать») вызовет лишь логичный спор со стороны Взрослого клиента, который приведет массу доказательств своей правоты. Угловая транзакция действует тоньше. Она как бы говорит Пафосу, Ребенку во Взрослом: «А тебе не обидно, что твой собственный „умник“-Взрослый запер тебя в такой тесной клетке из „правильных“ выводов? Неужели ты не хочешь попробовать доказать ему, что он не прав?»

## **Кейс 8: Прагматик и его сны**

Иван, IT-специалист, очень ценит логику, факты и эффективность. В ходе терапии он неоднократно упоминал, что ему снятся яркие сны, но тут же отмахивался от них: «Это все ерунда, просто мозг обрабатывает информацию». Он выстроил для себя рациональное убеждение: «Анализ снов – это фрейдистская чушь, которая не имеет практической пользы. Я не буду тратить на это время».

**Терапевт: Социальный уровень (Взрослый → Взрослому-Техносу, т.е В2):** «Иван, вы когда-нибудь задавались вопросом, почему вы никогда не рассказываете о своих снах в терапии?» (Формально – это вопрос, приглашающий к рациональному анализу).

**Психологический уровень (Взрослый → Взрослому-Пафосу):** «Ты боишься посмотреть в эту часть себя. Ты прячешься за своим прагматизмом. А вдруг там, в этих „нелогичных“ снах, есть что-то действительно важное и интересное о тебе, что твой всезнающий „внутренний компьютер“ упускает из виду?»

**Реакция Ивана (от Взрослого, но с «зацепленным» Пафосом):** «Хорошо, давайте поговорим об этом. Хотя я всегда считал, что сны – это удел психоаналитиков, а не для серьезной, конкретной работы».

**Анализ:** Терапевт не стал спорить с Иваном о пользе анализа сновидений. Он просто поставил под сомнение его *избегание* этой темы. Это тонкий вызов. Взрослый Ивана, чтобы сохранить свою идентичность как человека открытого и ло-

гичного, не может просто проигнорировать этот вопрос. Он вынужден принять вызов и начать исследовать то, что сам же для себя и запретил. Его Ребенок во Взрослом (Пафос) получает стимул к любопытству и исследованию. Фраза «Хотя я всегда считал...» показывает, что он все еще держится за свою рационализацию, но уже готов сделать шаг за ее пределы.

### **Кейс 9: Клиент и терапевтические отношения**

Ольга – клиентка, которая всегда очень «правильно» ведет себя на сессиях. Она вежлива, выполняет все упражнения, но никогда не говорит о том, что происходит между ней и терапевтом. Ее Взрослый пришел к выводу: «Говорить с врачом о том, как он меня лечит, – это странно и неуместно. Если мне что-то не понравится, я просто уйду». Это убеждение мешает ей выстроить настоящие, глубокие терапевтические отношения и проработать свои проблемы с доверием и близостью.

**Терапевт: Социальный уровень (Взрослый → Взрослому-Техносу):** «Ольга, я предполагаю, что вы, вероятно, не видите большой пользы в том, чтобы мы обсуждали наши с вами рабочие отношения здесь, на сессии». (Констатация факта, основанная на наблюдениях, которая дает Ольге возможность согласиться или опровергнуть).

**Психологический уровень (Взрослый → Взрослому-Пафосу):** «Ты избегаешь настоящей близости даже здесь, в безопасном пространстве. Ты боишься быть честной

со мной. А что, если именно в этом обсуждении и кроется ключ к твоему запросу?»

**Реакция Ольги (от Взрослого с активированным Пафосом):** «Честно говоря, мне это кажется немного неловким... Как будто это парадоксально – говорить с моим доктором о том, как у меня с ним идут дела... Ведь если бы они шли плохо, я бы просто перестала ходить! Но... давайте попробуем, посмотрим, что из этого выйдет».

**Анализ:** Терапевт не заставляет Ольгу говорить об отношениях. Он мягко, но точно указывает на ее самоограничивающее убеждение. Он как бы легализует ее сопротивление («я предполагаю, что вы не видите пользы»), что снижает защиту. Но сам факт вынесения этой темы на обсуждение является вызовом для ее Пафоса. Чтобы сохранить образ «хорошей, сотрудничающей клиентки» и удовлетворить свое внутреннее любопытство, она соглашается на эксперимент, делая шаг из своей зоны комфорта, выстроенной ее же собственным Взрослым.

Итак, **угловая транзакция III типа (В → В/Пафос)** – это самый тонкий вид интервенции, предназначенный для работы с наиболее устойчивыми защитами. Он позволяет:

– Обойти рационализации и самоограничивающие убеждения Взрослого.

– Бросить вызов не Родителю или Ребенку, а самому Взрослому, апеллируя к его исследовательской, интуитивной части.

– Поощрить клиента к реакции, которая бросает вызов его собственным, рационально выстроенным границам.

– Расширить терапевтическое поле, включив в него темы, которые клиент избегал, считая их «неважными» или «неуместными».

Владение всеми тремя типами угловых транзакций превращает специалиста из простого слушателя в активного и креативного участника терапевтического процесса, способного подбирать ключи к самым сложным и защищенным «дверям» в личности клиента. Это и есть один из аспектов перехода от знания к подлинному мастерству.

Рассмотрев три типа угловых транзакций, Микеле Новеллино, основываясь на своем анализе, предлагает расширить классический набор из восьми терапевтических операций Берна, добавив девятую – **провокацию**.

Что это значит? Восемь операций Берна (Опрос, Спецификация, Конфронтация, Объяснение, Иллюстрация, Подтверждение, Интерпретация и Кристаллизация) – это, по большей части, инструментарий Взрослого терапевта, направленный на Взрослого клиента. Это рациональные, логические интервенции. Провокация же, по своей сути, – это и есть мастерское и целенаправленное использование угловых транзакций (в особенности II и III типов) как отдельной, осознанной терапевтической операции. Но прежде, чем мы рассмотрим эту девятую операцию, познакомимся чуть поближе с упомянутыми восемью операциями Берна.

## 2.12.3. Восемь операций Берна и Их Использование Сегодня

Эрик Берн в своей книге «Принципы группового лечения» (Bern, E. «*Principles of Group Treatment*», Grove Press, 1966) описал восемь терапевтических операций, которые составляют технику транзактного анализа. Эти операции имеют определенный логический порядок, который иногда может нарушаться в клинической практике. Они подразделяются на два общих типа: интервенции (interventions) и интерпозиции (interpositions).

Берн описал эти операции как тщательно спланированные терапевтические интервенции, предназначенные для стимулирования самонаблюдения и любопытства, деконтаминации и стабилизации функционирования Взрослого эго-состояния. С развитием теории ТА сегодня их рассматривают как функции диалога между клиентом и терапевтом, а не просто пошаговую методику. Эти восемь операций представляют собой следующее:

**1. Опрос (Interrogation)** – Терапевт использует вопросы для документирования важных моментов. Опрос стимулирует размышления Взрослого у клиента и сигнализирует о направлении, которое хочет исследовать терапевт. Т.е. терапевт задает вопросы, стимулирующие активность Взрослого клиента и проясняющие значимые факты.

Сегодня используется как способ пробудить исследовательскую позицию Взрослого клиента. Психолог задаёт вопросы, помогая клиенту самому осмыслить свой опыт. Пример: «Когда вы впервые почувствовали это?» или «Что вы тогда подумали?»

**2. Спецификация (Specification)** – Декларация терапевта, классифицирующая определенную информацию. Может быть утверждающей (соглашение с клиентом) или информативной (предоставление нового понимания). Цель – зафиксировать информацию в сознании пациента и терапевта для последующих решающих операций. Т.е. происходит уточнение или категоризация информации, полученной во время опроса.

Сегодня используется как форма совместного уточнения, позволяющая клиенту конкретизировать свой опыт и эмоции. Пример: клиент говорит «я злюсь», а терапевт уточняет: «Злость на что – на ситуацию или на себя?»

**3. Конфронтация (Confrontation)** – Терапевт использует ранее полученную и специфицированную информацию, чтобы указать на несоответствие, вызывая смятение Родителя, Дитя или контаминированного Взрослого клиента. Терапевт указывает на несоответствия в словах или поведении клиента для усиления его самопознания. Успешная конфронтация приводит к задумчивому молчанию или инсайтному смеху клиента.

# 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.