

Лекция 4. Транзактный анализ

Преподаватель:

доцент кафедры наркологии и психотерапии

ГОУ ИПК ФМБА России,

врач-психотерапевт, к.м.н.

Бычкова Анна Сергеевна



Транзактный анализ

Э. Берн



- Транзактный анализ призван помочь человеку отказаться от поведения, не относящегося к делу, неуместного здесь и теперь, научить его владеть собой и принимать ответственность за последствия своих поступков, самостоятельно определять свою судьбу.

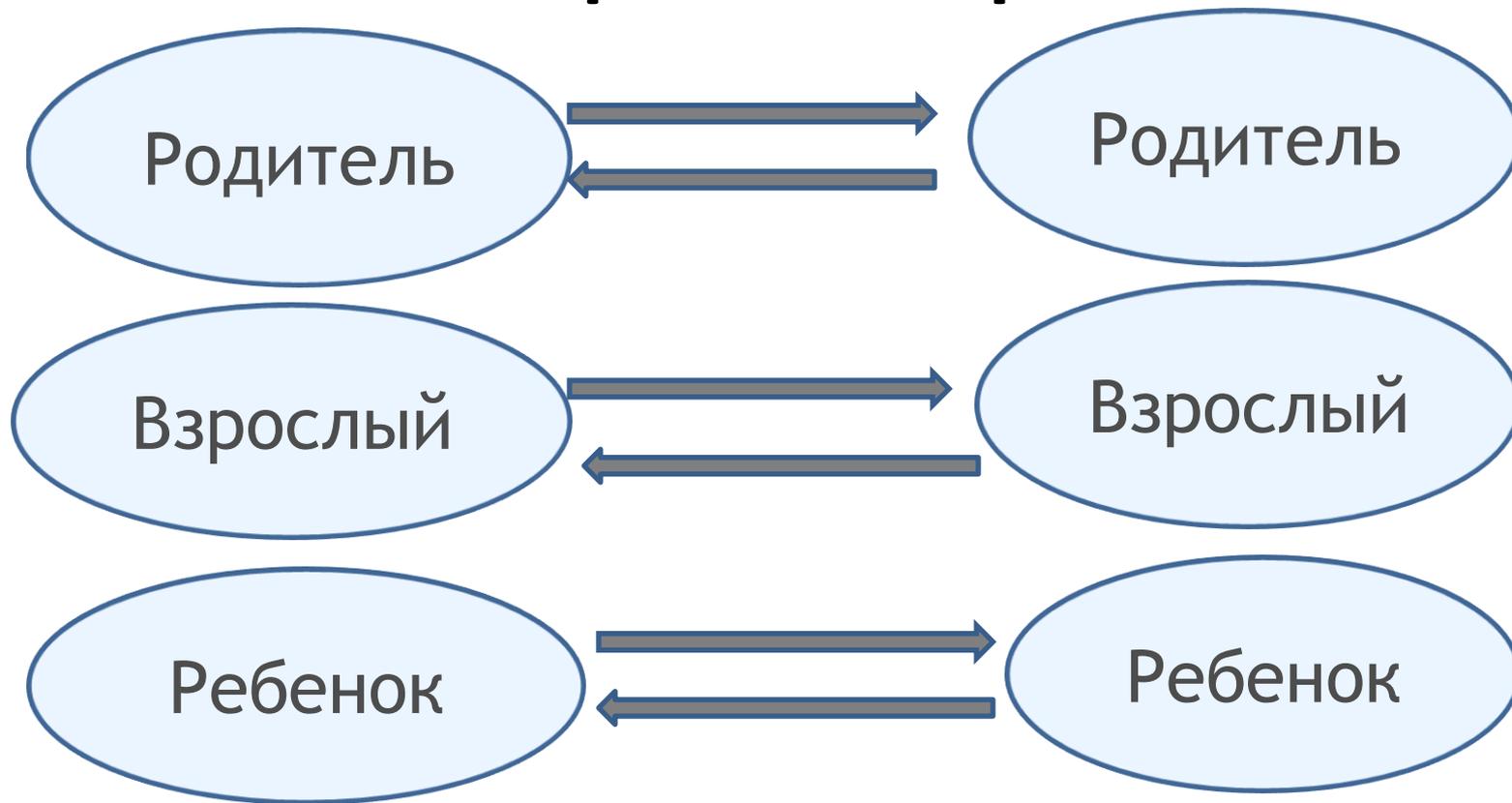
Основные жизненные позиции

- «Я благополучен – вы благополучны»
- «Я благополучен – вы неблагополучны»
- «Я неблагополучен – вы благополучны»
- «Я неблагополучен – вы неблагополучны»

Транзакция

- Трансакцией Берн называет единицу общения.
- Люди находясь вместе в одной группе, неизбежно говорят друг с другом или иным путем показывают свою осведомленность о присутствии друг друга. Это называется трансакционным стимулом.
- Человек, к которому обращен трансакционный стимул, в ответ что-то говорит или делает. Это называется трансакционной реакцией.

Позиции в общении



ОГРАНИЧИВАЮЩИЙ

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ

предписания
запреты
стандарты
оценки
поощрения
разрешения



поиск информации
переработка информации
передача информации



эмоции
потребности, желания
фантазии
адаптации, манипуляции



АДАПТИРОВАННЫЙ

ЕСТЕСТВЕННЫЙ

Способы структурирования времени:

- 1) ритуалы;
- 2) времяпрепровождение;
- 3) игры;
- 4) близость;
- 5) деятельность.

Игры

- Игра – это однотипно повторяющееся поведение человека, ведущее к предсказуемому исходу.



Игра «Алкоголик»

- Алкоголик
- Преследователь
- Спаситель
- Простак (покровитель, болванчик)
- Подстрекатель или поставщик

10 принципов выхода из игры «Алкоголик»

1. Три и более предложения Алкоголику отвергаются – уход в роль Спасителя
2. Не организовывать встречу с врачом для Алкоголика
3. Не убирать, не покупать, не наливать, не давать спиртное
4. Не разговаривать об алкоголе в процессе выпивки
5. Не одалживать денег на выпивку, не разрешать приходить в пьяном виде
6. Не делать одолжений Алкоголику авансом
7. Не видеть только хорошее, когда трезвый, и только плохое – когда пьяный. Принимать или не принимать целиком.
8. Не покрывать пьянство
9. Опасаться делать то, чего вам не хочется делать для Алкоголика
10. Не считать, что Алкоголик безнадежен.

Терапевтический контракт

Скрепленное письменно взаимное согласие: просьба о лечении со стороны пациента, предложение о лечении со стороны врача, принятие предложения договаривающимися сторонами, список требований к пациенту.