

Тема

Транзактный анализ в групповой работе

Студент: Васильева И. В.
Руководитель Кавина Т. А.

План работы:

Вступление:

1. Почему я выбрала эту тему.
2. Цель групповой и цель дипломной работы. Гипотеза.

I. Теоретическая часть:

1. Краткие основы ТА. Схема эго-состояний личности Родитель-Взрослый-Дитя (Р-В-Д). Расширенная функциональная схема, особенности и поведение эго-состояний.
2. Транзакция. Конструктивные и деструктивные транзакции между Р-В-Д.
3. Баланс относительных объемов между Р-В-Д внутри личности.
4. Преимущества групповой формы работы над ТА.

II. Практическая часть:

1. Функции моей роли ведущего группы. Подача «сложной» и объемной теории группе в интерактивной форме. Формирование способности распознавать транзакции Р-В-Д в групповых упражнениях. Расширение арсенала потенциальных ролей с помощью присвоения опыта группы.
2. «Мир между Р-В-Д внутри себя» - работа над самооценкой и чувством внутреннего благополучия.
3. «Мир и сотрудничество с окружающими» - совместная работа участников группы над проблемами партнерских решений.
4. Выявленные ресурсы эго-состояний. Поиск эффективного сбалансированного взаимодействия между ними. Объективный взгляд на себя с помощью цветной эгограммы. Выводы по проделанной работе. Проверка гипотезы.

Список использованной литературы

Вступление.

Почему я выбрала эту тему?

- Я сама испытываю трудности «урегулирования» внутри себя противоречивого перекрестного потока нескончаемых требований Родителя и Ребенка, где мой Взрослый подчас теряется и не может принять объективного решения. Транзактный Анализ (ТА) помогает мне разобраться в моих реакциях и стимулах, их вызывающих, помогает мне объективно оценивать реальность и дает возможность выбора собственного поведения.
- Структурная схема эго-состояний личности Р-В-Д (по Э.Берну), расширенная К. Штайнером ЗР/КР – В/МП – ЕД/ФД (Заботливый/Контролирующий Родитель – Взрослый/Маленький Профессор – Естественное/Фрустрированное Дитя), убедила меня своей «беспроярванной» логикой, помогающей признать полную ответственность за свои реакции и проблемы, но без отягчающего чувства вины и безысходности – в самой схеме содержится возможность позитивного выбора за счет изменения объема деструктивных и конструктивных взаимодействий между эго-состояниями.
- Я выбрала именно эту тему для экзаменационной тренинговой работы с нашей группой, так как считаю, что на данный момент времени эта тема очень актуальна как для нашей группы, так и для наших руководителей. Благодаря этой работе, я надеюсь, что группа на пороге выпуска получит хороший действенный инструмент для самостоятельного объективного анализа и коррекции своего реакционного поведения, и руководители также увидели объективную картину взаимных стимулов и реакций и уточнили для себя дальнейшие более эффективные стратегии управления.
- В работе над этой темой можно продемонстрировать большое количество разнообразных способов групповой работы, а также навыки управления групповой динамикой. В том числе, так как я считаю, что еще не достаточно владею управлением групповой динамикой в конфликтных и спорных ситуациях, в данной теме сама система логики ТА поможет мне «выстоять» и «убедить» возможных сопротивляющихся спорщиков и занять их «саморегулированием».

Цель групповой работы – сформировать у участников группы способность распознавать конструктивные и деструктивные трансакции Р-В-Д в себе и в других для самостоятельного поддержания в себе чувства благополучия, развития способности принимать объективные и эффективные решения, развития способности устанавливать партнерские отношения.

Цель дипломной работы – исследовать «плюсы» и «минусы» проведенной мной групповой работы по данной теме для выяснения более эффективных способов работы в дальнейшем.

Гипотеза:

- Возможно ли в короткий промежуток времени проявить у участников группы эго-состояния Родителя, Взрослого и Дитя и создать предпосылки для осознания относительных пропорций господствующих объемов этих эго-состояний в личности?

Теоретическая часть.

Краткие основы ТА. Схема модели эго-состояний личности Родитель-Взрослый-Дитя (Р-В-Д).

Транзактный анализ (ТА) (от лат. transaction – сделка и греч. analysis – разложение, расчленение) – психотерапевтическая методика группового и личностного роста, разработанная Эриком Берном, основанная на процедуре анализа структуры личности. В качестве личностных структур, сложившихся в процессе приобретения жизненного опыта, здесь рассматриваются особенности и взаимодействие трех состояний Я (эго-состояний) Родитель-Взрослый-Ребенок.

Главной целью терапии ТА является ее ориентировка на изменение личности. Понимание проблем личности не рассматривается как конечная цель. Напротив, осознание их представляет собой инструмент для изменения личности. Изменение же состоит из принятия решения об изменении, а затем активного процесса по его реализации. ТА терапия работает с сознательной частью психики с позиции «Я – ОК, ты – ОК», когда люди изначально считаются душевно здоровыми, разумными, полноценными, и поэтому считается, что любые эмоциональные затруднения разрешимы при условии применения верного подхода и адекватного знания.

Модель эго-состояний (модель Р-В-Д).

Основой ТА является структурная модель эго-состояний. Эго-состояние – это совокупность связанных друг с другом способов (паттернов) поведения, мыслей и чувств, как способ проявления нашей личности в данный момент. Модель описывает три базовых различных эго-состояния – Родителя, Взрослого и Ребенка.

Если я веду себя, мыслю и чувствую по принципу «здесь и сейчас» и объективно реагирую на то, что происходит вокруг меня, используя весь потенциал взрослой личности, то я нахожусь в эго-состоянии Взрослого. Временами я могу вести себя, мыслить и чувствовать, копируя одного из моих родителей или других людей, воспитывавших меня – в этом случае я нахожусь в эго-состоянии Родителя. Иногда я веду себя, мыслю и чувствую как ребенок, присуще детскому возрасту – тогда я нахожусь в эго-состоянии Дитя. В практике ТА часто просто говорят, что я в Ребенке, в Родителе или во Взрослом. Объединив вместе эти три эго-состояния, мы получаем трехчленную модель эго-состояний личности, которая является основой ТА. Модель традиционно изображается тремя соприкасающимися друг с другом окружностями (рис.1).

Р

В

Д

(Рис.1)

Суть модели заключается в том, что она позволяет устанавливать надежную связь между поведением, мыслями и чувствами.

Расширенная функциональная схема модели эго-состояний.

Существует более расширенные варианты модели эго-состояний, они называются функциональными, так как в них кроме структуры указаны и функции использования. Эго-состояния делятся на части, чтобы показать различия в их использовании: структура=кто?=содержание; функция=как? (какой?что делающий?)=процесс. Я выбрала следующую усредненную функциональную модель ЗР/КР – В/МП – ЕД/ФД (Заботливый Родитель/ Контролирующий Родитель – Взрослый/Маленький Профессор – Естественное Дитя/Фрустрированное Дитя) (рис.2).

ЗР/КР

В/МП

ЕД/ФД

(Рис.2)

Основные функции структурных эго-состояний.

Родитель отвечает за воспитание, научение и безопасность Ребенка.

Взрослый отвечает за проверку и обработку данных, поступающих в его «компьютер», от Родителя и Ребенка, и их объективную «сшивку» с реальностью.

Задача Ребенка – бытие как таковое.

По способам выполнения («мерам воздействия») функций эго-состояния делятся на несколько «конфликтующие» между собой части.

В одних случаях наши родители оберегали нас и заботились о нас. Когда мы проигрываем похожее поведение, то находимся в Заботливом Родителе. ЗР дает защиту, помощь, поддержку, безопасность, безусловную любовь и принятие.

Иногда наши родители жестко наставляли нас, контролировали, ограничивали, наказывали, критиковали. Возможно, они реагировали так исходя из своего Фрустрированного Ребенка, когда у них не было сил разумно и объективно справиться с ситуацией. Так как перевес сил был на их стороне, чтобы защитить в себе

Фрустрированного Ребенка, они пользовались своей властью. Когда мы ведем себя подобным образом, то находимся в Контролирующем (Критикующем) Родителе. В осознании этого эго-состояния полезно помнить о происхождении такой реакции, кажущейся иногда слишком непререкаемой и авторитетной, от фрустрированного состояния «раненного» ребенка настоящих родителей (воспитателей). Видение в грозном и беспощадном родителе испуганного и беспомощного ребенка способствует перевесу сочувствия и сострадания ему, нежели собственному страху и уничтожению, а также это осознание способствует более объективному пересмотру «устаревшей» критики с позиции Взрослого и решению о снятии того или иного запрета или ограничения.

Взрослый включается в нас, когда мы реагируем на реальную ситуацию «здесь и теперь» с использованием всех ресурсов взрослой личности. Взрослый принимает во внимание вероятность и относительность развития ситуации, поэтому его решения демократичны и

объективны. Взрослый умеет прогнозировать и систематизировать данные, отделять реальность от предрассудков, его выводы основываются исключительно на фактах, он оперирует логикой и рациональностью.

Маленький Профессор имеет свое происхождение в эго-состоянии Ребенка. В ранней структурной схеме К.Штайнера эго-состояние ребенка разделяется на три «дочерних» состояния: Критикующий Родитель («Большой Свин»), Маленький Профессор и Естественный Ребенок. Мне показалась более понятной и удобной для «разделения» эго-состояний более поздняя схема Штайнера, где каждое эго-состояние разделено на две части (рис.2). Я считаю, что действительно Маленький Профессор может быть поставлен на место рядом со Взрослым по той причине, что он на равных с ним отвечает за исследование и переработку данных, но на основе «естественной, природной» логики – интуиции. Маленький Профессор дает «сухому исследованию» Взрослого творческий подход, нестандартные решения, азарт экспериментирования, интуитивные смелые догадки.

Естественное (Золотое) Дитя дает нам удовольствие, восхищение, желания, чувства, креатив, творчество, неиссякаемый источник энергии.

Фрустрированное Дитя может уходить в самоуничижение, в бегство в фантазию и аутичный внутренний мир, переделывать себя в угоду другим, или компенсировать свое неблагополучие в «жестоких» играх с другими – и здесь в случае удачного манипулирования и «захвата» власти перекидываться в роль Критикующего Родителя. Иногда мы принимаем содержание эго-состояния нашего Ребенка или Родителя за содержание Взрослого. В этом случае считается, что наш Взрослый контаминирован («загрязнен»), и мы принимаем ошибочные девизы за реальность. Родительские «факты» Берн называет предрассудками, а детские представления – заблуждениями. На их основе мы в детстве часто налапали на себя тот или иной запрет и в соответствии с такими запретами выстраивали свой жизненный сценарий.

Жизненная позиция.

Берн выдвинул идею о том, что еще на раннем этапе формирования сценария маленький ребенок уже имеет определенные представления о себе и окружающих его людях. Эти представления (ОК или не ОК), по-видимому, остаются с ним всю жизнь, и если объединить эти позиции во всех возможных комбинациях, мы получим 4 установки о себе и других людях (Томас Э.Харрис):

- Я – ОК, ты – не ОК
- Я – не ОК, ты – ОК
- Я – ОК, ты – ОК
- Я- не ОК, ты – не ОК

Транзакция. Конструктивные и деструктивные транзакции между Р-В-Д.

Транзакция – «основная единица социального взаимодействия» (по Берну), имеет место тогда, когда один человек предлагает другому какой-то вид коммуникации (общения), а другой ему отвечает. Начало (предложение) транзакции называется стимулом, ответ – реакцией. Общение между людьми всегда принимает форму подобных цепочек транзакций.

Транзакции следуют одна за другой до тех пор, пока стимул и реакция параллельны или дополняют друг друга (В-В, Р-Д, Р-Р, Д-Р, Д-Д).

Коммуникация возможна, если реакция на предыдущий стимул адресуется тому эго-состоянию, которое было источником стимула, а реакция исходит из того эго-состояния, которому был адресован стимул (адреса и доставка «совпали», ожидаемое поведение

понято), что предполагает дальнейшее общение в том же духе.

Когда транзакция является пересекающейся (перекрестной), коммуникация прерывается, и для ее восстановления партнер (или оба партнера) вынужден сменить свою позицию или «переключить» собеседника, что является предпосылкой для включения игры или игнорирования. Таким образом, происходит «сбой» ожиданий, «нежелание» понимать, а далее или игра или выход из заданной транзакции.

Существуют также двойные или скрытые транзакции, которые происходят одновременно на двух уровнях – социальном (демонстрируемом) и психологическом (истинный личный подтекст) уровнях. Соответственно, «намек» могут быть поняты, если партнер улавливает суть скрытого взаимодействия.

Любые транзакции могут быть конструктивными и деструктивными в зависимости от достигнутого в партнерстве результата. В некоторых ситуациях, Заботливый Родитель, обеспечив безопасность и атмосферу доверия, скорее найдет способ договориться с Естественным или Фрустрированным Ребенком, чем «холодный» рассудительный Взрослый. Четко аргументирующий реальными фактами Взрослый более эффективно справится с Критикующим Родителем. Маленький Профессор замечательно настроит на активную познавательную-продуктивную деятельность Ребенка. Взрослый быстро найдет общий язык с Маленьким Профессором, а Маленький Профессор предложит Взрослому новые нестандартные креативные решения. Я бы назвала такие транзакции «промежуточными», постепенно выравнивающими партнерство в серединную центрированную позицию В-В. Засчет таких промежуточных «подстраивающихся» транзакций можно снять возможное напряжение привычного сценарного неблагополучия, мешающее общему делу.

Баланс относительных объемов между Р-В-Д внутри личности.

Внутри нас также постоянно происходит внутренний «бой транзакций», спор голосов эго-состояний за главную роль. Мы подчиняемся победителю, и не всегда это помогает делу. Контролируя внутренний диалог, внутри себя можно наладить «мирное» и конструктивное партнерство эго-состояний, дающее нам позитивную твердую почву благополучия под ногами и возможность выбора поведения.

По мнению теоретиков, абсолютный объем эго-состояния Критикующего Родителя (и отчасти Фрустрированного Ребенка), изменить невозможно, так как его «записи» сильно зафиксированы и нечувствительны к изменениям. Мы не можем изменить его относительный объем, но можем уменьшить его относительный объем, если будем развивать в себе эго-состояние Заботливого Родителя. Таким образом, можно развивать и поддерживать в себе устойчивый баланс эго-состояний, уравнивающий конфликтующие стороны личности и сохраняющий общее благополучие.

Конечно, основная задача – распознавать противоречивые субъективные мнения эго-состояний Родителя и Ребенка, и освободить Взрослого от их влияния, т.е. «расчистить» и увеличить относительный объем пребывания во Взрослом эго-состоянии. Задача Взрослого – постоянно пересматривать данные, поступающие от Родителя и Ребенка, и внимательно пересматривать их на основе сверки с реальностью.

Преимущества групповой формы работы над ТА.

- Группа оказывается микрокосмом или обществом в миниатюре, отражающим в себе весь внешний мир и придающим реалистичность искусственно создаваемым отношениям. В семье, на работе или в группах, которые формируются по интересам, на людей ежедневно действуют такие факторы, как давление партнеров, социальные влияния, конформизм. Эти факторы выявляются в тренинговых группах, что оказывает соответствующее

влияние на взгляды и поведение личности. В конечном результате опыт, приобретаемый в специально созданной среде, затем переносится на внешний мир.

- Второе потенциальное преимущество группы состоит в возможности получить обратную связь и поддержку от других ее членов, имеющих сходные проблемы или опыт и способных благодаря этому оказать существенную помощь. В процессе происходящих в группе взаимодействий осознается ценность других людей и потребность в них. В группе отдельная личность чувствует себя принимающей других и принимаемой другими, доверяющей им и внушающей доверие, заботящейся и окруженной заботой, оказывающей помощь и получающей ее. Реакции, возникающие и прорабатываемые в контексте групповых взаимодействий, могут помочь в разрешении межличностных конфликтов вне группы. В дружественной и контролируемой обстановке можно усваивать новые навыки, экспериментировать с новыми стилями поведения и получать опыт "проверки реалий" на группе партнеров. Присутствие равноправных партнеров, а не только одного терапевта, создает ощущение комфорта. У недостаточно уверенных в себе членов группы не возникает чувства, что на них оказывают давление, с тем чтобы они немедленно себя проявили. А когда они начинают заявлять о себе, то чувствуют себя спокойней, ощущая поддержку и зная, что такие же проблемы есть и у других.
- В-третьих, в группе можно быть не только участником событий, но и зрителем. Наблюдая со стороны за ходом групповых взаимодействий, можно отождествлять себя с активными участниками и использовать результаты этих наблюдений при оценке собственных эмоций и поступков. Множество обратных связей создает отражение личности сразу во многих ракурсах, позволяющее ей оценить собственное поведение и установки.
- В-четвертых, группа может способствовать личностному росту. В группе личность неизбежно ставится в положение, вынуждающее ее к самоисследованию и интроспекции. Часто люди знают, чего они хотят, но, чтобы заявить об этом во всеуслышание, им требуется участие и поддержка. Каждая попытка самораскрытия или самоизменения члена группы вызывает одобрительную реакцию со стороны других ее членов, и, соответственно, повышается самооценка личности.

Группы создают идеальные условия для анализа транзакций и игр, поскольку взаимодействия между членами группы предоставляют обильный клинический материал. Группа действует в условиях "здесь и сейчас", а транзакции между ее членами часто отражают факты из прошлого, которое проявляет себя в настоящем.

По ходу занятий руководитель анализирует транзакции между членами группы, отмечая, когда они манипулируют другими, а когда сами позволяют собой манипулировать.

В анализе игр используется аналогичный подход. Руководитель описывает разрушительные элементы образа действий членов группы, отмечая при этом психологическую или социальную пользу данной игры для всех членов группы.

Руководитель может сделать наблюдаемую им игру явной для членов группы, может включиться в игру, проигнорировать ее или предложить альтернативу.

Группа должна создать атмосферу, которая будет способствовать приобретению каждым членом группы нового опыта, а не повторению старых сценариев. Руководитель помогает выявить негативные сценарии, после чего члены группы уже могут сами принять противодействующие сценарию решения.

Приверженцы ТА выступают в защиту групповых способов работы, создающих, по их мнению, наиболее благоприятную для изменений обстановку. Принято считать, что проблемы существуют между людьми, а не у отдельных людей, и в ТА изучение межличностного взаимодействия доведено до уровня искусства. Объединенные ресурсы взрослых составляющего группу множества индивидов содержат огромный массив информации. Члены группы всегда могут получить поддержку и ободрение, которые укрепляют их веру в возможность изменить себя. Группа может подкрепить принятые

участником новые решения. Участники могут свободно вмешиваться в ход работы в группе, и их ремаркам должно быть уделено достаточное внимание, поскольку они являются либо отражением имеющих место в группе игр, либо частью скрытых или пересеченных транзакций. Более того, каждый участник получает стимул от активной работы других и учится использовать ее себе на пользу.

Практическая часть.

Функции моей роли ведущего группы.

Материал этой главы отчасти похож на теоретический, но так как я, исходя из следующих выводов, практически готовилась к проведению тренинга, я все же отнесла его к практической части диплома. Здесь я постаралась сформулировать критерии моей тренерской самооценки, которые помогли мне успешно провести экзаменационную групповую работу и проанализировать ее достоинства и недостатки.

Стремясь добиться максимальной личной ответственности участников группы, я как руководитель и как единственный профессионал среди них в то же время обязана гарантировать благополучие каждого: обеспечить понимание теории и цели задач, энергетизировать активный процесс участия, создать условия для осознания и освоения новых навыков, создать условия для «сшивки» цели тренинга с личными целями участников.

Мне как тренеру важно преодолеть стремление членов группы к зависимости, внушить им уверенность в себе и убедить их в необходимости самоуправления. Вера в способности и внутренние ресурсы членов группы позволяет мне рассчитывать, что они смогут обеспечить собственное развитие наилучшим образом. Я обязана создать предпосылки для осознания и принятия самостоятельной ответственности

Как ведущий, я обязана своевременно прояснять смысл происходящих в группе процессов, переключать группу на наличную ситуацию ("здесь и сейчас") и создавать способствующую активизации каждого атмосферу сплоченности и доверия.

Для себя я наметила следующие необходимые ролевые функции руководителя:

- Эксперт;
- Катализатор («активизатор»);
- Фасилитатор.

Роль эксперта важна для грамотной и четкой подачи теории, а главное – для «обналичивания» истинного подтекста транзакций, т.к. роль эксперта дает мне возможность комментировать один или несколько процессов, которые могут одновременно протекать на нескольких уровнях: на уровне отдельных или нескольких участников, а также на уровне группы в целом. Я как эксперт в русле данной темы ТА должна помогать группе разяснять истинный смысл интерактивных транзакций (именно они и называются "процессом"), комментируя поведение, высказывания, поощряя осознанное рассуждение о намерениях и мотивах. Эти комментарии помогают членам группы понять, как они себя ведут, как их поведение сказывается на других, и, в конечном счете, как оно влияет на их представление о себе и на текущие обстоятельства их жизни. Однако если я слишком увлекусь предоставлением информации, ответами на вопросы и вообще своей ролью эксперта, моя группа станет похожей на учебный класс. Здесь важно проявлять сдержанность и знать меру времени.

В качестве катализатора я как ведущий группы способствую развитию событий в ней, организую и режиссирую нужные для достижения цели упражнений ролевые ситуации. Катализатор побуждает группу к действиям и обращает ее внимание на текущие ощущения участников. С одной стороны, я «как бы держу перед группой зеркало», в котором участники могут наблюдать свое поведение и, обналичивая мотивы их чувств и отношений, побуждаю стремиться к большей осознанности. С другой стороны, я задаю ситуации, провоцирующие проявить свои привычные роли и затем, анализируя их, приходиться к новым решениям. Здесь важно проявлять умение управлять групповой

динамикой и эффективно использовать ее ресурсы, направляя их в русло заданной темы. Важно для управления групповой динамикой умение предотвратить неприемлемое поведение участников, определить границы допустимого поведения, поддерживать членов группы в ситуациях, когда их попытки исследовать проблему или обменяться идеями и чувствами по сути уместны, но по исполнению некорректны к окружающим, защитить отдельных участников от необоснованных нападков со стороны других членов группы, а также соразмерить вклады отдельных участников в работу группы. Кроме того, важно и умение переключать внимание всей группы на поведение отдельных участников или даже добиваться их конфронтации.

В качестве фасилитатора я как ведущий должна так скоординировать все процессы в группе в целом, чтобы каждый участник смог активно включиться в процесс и проявить максимально свои возможности, а также помочь участникам увидеть и понять, что происходит в группе. Здесь от меня требуются специфические поведенческие навыки, включая искреннюю, теплую и сочувственную манеру поведения, отзывчивость, готовность немедленно сосредоточиться на том, что происходит в группе в каждый данный момент, а также способность «на ходу» корректировать задуманный план тренинга в соответствии с текущей ситуацией. В этой роли я стараюсь облегчить обмен вопросами, чувствами и информацией между участниками и помочь группе в решении ее проблем и в достижении ее целей соответственно целям тренинга. Когда кто-то не справляется с трудной ситуацией, фасилитатор может вмешаться и перестроить процесс, чтобы направить участников к выходу из тупика. Без таких подсказок ведущего ситуация в группе может так и оставаться неясной, а уровень тревожности – высоким. Кроме того, фасилитатор поддерживает уровень спонтанной откровенности и искренности, что помогает группе двигаться в сторону подлинности межличностного сотрудничества и расставаться с привычными «паттернами реакционных игр». Умение ведущего быть понятным, открытым, заботливым и эффективным в своих действиях способствует выработке определенных полезных навыков у членов группы. Быть ведущим в группе развития личности – значит, быть отчасти художником, а отчасти ученым, соединять чувства и интуицию со знанием методов и концепций.

В целом же для эффективного выполнения всех функций ведущего мне потребуется чувство времени и творческое применение широкого спектра умений и навыков.

В следующих разделах, описывая процесс моей практической работы с группой, я прокомментирую свои действия с точки зрения успешности выполнения всех этих ролей ведущего. Процесс буду представлять с трех позиций:

- что планировалось;
- что получилось: "+" и "-";
- что в следующий раз сделаю по-другому.

Подача сложной и объемной теории ТА группе в интерактивной форме.

Я очень переживала, что за столь сжатое время, отведенное на экзамене на групповую работу, я не успею донести все «прелести» и ресурсы ТА. Тем более, что моей целью было проведение активного тренинга, а не пассивной лекции-семинара. Исходя из этого я поставила перед собой следующие задачи:

- Подать теорию в минимально сжатом схематичном виде
- Теория должна уместиться на одном листе флип-чарта и должна быть на виду в течение всего тренинга

- Теория должна излагаться мной доходчиво и понятно, «близко к жизни» участников, вызывая интерес к собственным жизненным реакциям
- В ходе изложения теории попутно я должна выявить уровень компетентности участников по данной теме и «подровнять» между собой «новичков» и «продвинутых», подключая с помощью наводящих вопросов их самостоятельные ответы, в результате чего «новички» должны активизироваться и быстрее вникать в процесс, а «продвинутые» имеют возможность высказаться и внести свой вклад в процесс.

В результате мне удалось ограничиться одним листом флип-чарта (хотя искушение порисовать различные виды транзакций для наглядности было велико), включить участников с помощью наводящих вопросов в процесс (получилось, что они будто сами диктовали мне схему и пояснения модели Р-В-Д, что дополнительно повышало их энтузиазм и азарт). То, что они в основном правильно отвечали на поставленные мной вопросы, доказывало понимание и общий довольно высокий уровень «продвинутости» в данной теме, и так как тема была действительно актуальной, она вызвала неподдельный интерес и импульс к самоанализу. Так как я часть времени уделяла написанию на флип-чарте и поворачивалась спиной к группе, чередуя свою роль эксперта-лектора и фасилитатора, я не заметила, что некоторые участники все же не включились в процесс и пребывали в недоумении и сразу перешла к началу упражнения. В будущем я после «куска» теории и перед практическим упражнением все же сделаю мини-перерыв для проверки на всеобщее понимание и «сверки понятий», где участники могли бы задать вопросы по всем «непоняткам» и скорректировать свои выводы, чтобы дальше двигаться в одном темпе. А также я порой сильно «тараторила», поэтому в дальнейшем я обращу более пристальное внимание на свой темп, уравновешенность и четкость речи, осознанное распределение «весомых» акцентов и сдержанность своих «нервных» реакций торопливости, происходящей от волнения и страха не уложиться в отведенное время.

Формирование способности распознавать «голоса» и «поведение» эго-состояний Р-В-Д.

Любой человек может стать транзактным аналитиком и овладеть навыком распознавать собственные транзакции. Человек открывает для себя, каким образом следует рассматривать данные, определяющие его решения. На первом этапе ТА происходит обучение «новому языку», на основе которого становится возможным выявление Родителя, Взрослого и Дитя в текущих транзакциях. Уникальной особенностью данного метода является то, что сама схема Р-В-Д помогает быстро распознавать явления переноса и сопротивления, что позволяет уже после часа работы достичь некоторых позитивных изменений. Правда о нас самих – вот то, что по большому счету и делает нас свободными. Язык ТА, взаимно согласованное наблюдение в группе за транзакциями, специфические определения Р-В-Д – все это способствует становлению нового, доступного стиля общения, постепенно самоосвобождающегося от игр и сопротивлений.

В каждый данный момент времени личность пользуется одним из трех состояний Я. Диагностика актуального эго-состояния осуществляется на основе видимых и слышимых особенностей поведения человека. Эго-состояние определяется по его движениям, тембру голоса, употребляемым словам. Некоторые жесты, позы, манеры, выражения лица и интонации, а также некоторые слова ассоциируются с определенным состоянием Я. Иногда у Заботливого и Критикующего родителя текст может быть одинаковым, но по интонациям разница вполне различима, чуть издевательская нотка злостной иронии и принуждения выдает фальшивую искренность и «заботу-ограничение». Я планировала после теории сначала провести упражнение на «угадывание» Р-В-Д во фразах-мнениях участников на любую злободневную тему – например, написание

диплома. Группа должна была поделиться на две команды и составить по списку любых, первых приходящих в голову, фраз-мнений о дипломе. Затем одна группа читает одну фразу – другая группа отгадывает, какому эго-состоянию принадлежит это мнение. Таким образом, группа на примере собственного анализа злободневных проблем освоила бы распознавание эго-состояний по контексту фраз. Это упражнение предполагает то, что если кто-то из участников еще не понял схему, то здесь в команде как раз будет время сориентироваться и уточнить все различия между эго-состояниями. Но так как я не уложила по времени в теории, пришлось сократить это упражнение и перейти к следующему. В ситуации полноценного тренинга это упражнение «на определение» было бы обязательно проведено, так как оно касается непосредственных проявлений эго-состояний участников.

Упражнение с мячом проводилось сидя в кругу. Мной была задана ролевая ситуация: «Представьте, что ваш любимый человек ушел от вас, не говоря ни слова. Что бы сказал по этому поводу ваш заботливый родитель?» Участники по очереди ловили мяч и высказывали свои варианты ответов от лица заданного эго-состояния. Далее мы смоделировали возможные ответы Критикующего Родителя, Естественного и Фрустрированного Ребенка, Взрослого и Маленького Профессора. Таким образом, мы проработали возможные реакции на заданную стрессовую ситуацию всех эго-состояний. Участники потренировались в активизации в себе проявления каждого эго-состояния, познакомились с тем, как в их личности звучит тот или иной «голос» и что он диктует в неблагоприятных ситуациях. Это упражнение оказалось очень позитивным в плане открытия новых ресурсов эго-состояний. На мой взгляд, уже здесь у участников стало складываться понятие о компенсировании благополучия с помощью осознанного изменения относительного объема эго-состояний (уменьшение фрустрированного с помощью увеличения-присоединения к нему благополучного).

Расширение арсенала потенциальных ролей с помощью присвоения опыта группы.

В ходе упражнения с мячом в результате сбора самых разных вариантов, у участников вместо одной-двух привычных реакций на проблему сформировался целый «арсенал» возможных реакций, которые теперь можно использовать по собственному выбору. С одной стороны, мы собрали-«слили» негативные реакции на проблему, с другой стороны, нашли массу полезных выгод даже в такой неприятной ситуации. Осознание того, что реакцию диктует то или иное эго-состояние, помогает участникам «разотождествиться» с проблемой. «Надевая маску» и говоря от лица части своего Я, человек автоматически активизирует в себе центрированное Взрослое состояние, его сознательная часть анализирует реакцию и отделяется от нее, приобретая свободу от нежелательной эмоции. Можно предположить, что в следующий раз, когда в нем возникнет та или иная реакция, он заметит ее и спросит себя: «А кто это сейчас говорит во мне? Раненный ребенок? А что бы сказал ему по этому поводу, например, маленький Профессор? А Заботливый Родитель? Естественный Ребенок?» или так: «Это Критикующий Родитель? А что думает об этом на самом деле мой Взрослый? Какова реальность по его мнению? А как считает интуиция-Маленький Профессор?» На мой взгляд, подобные вопросы будут хорошо работать на индивидуальных консультациях, когда нужно рассмотреть проблему с разных возможных сторон и исследовать разные реакции, привычные и неиспользуемые, в результате можно найти необычные выходы и ресурсы.

В полноценном тренинге это упражнение я бы дополнила работой в парах: каждый участник выбирает для себя актуальную на сегодняшний день проблемную ситуацию, рассказывает ее партнеру в паре, и вместе они составляют «отзывы» каждого эго-состояния, отделяя фрустрирующие и ресурсные ответы и сводя их в «поддерживающие» дополняющие пары. В результате человек учится находить сам в себе поддержку своей «раненной» стороне.

С точки зрения оценки меня как ведущей, в упражнении с мячом мне в основном пригодилась роль эксперта и, конечно, фасилитатора. Как эксперт, я сопровождала и комментировала каждое высказывание, если оно отклонялось из заданного эго-состояния или давалось неточно. А также я старалась обращать внимание участников на характерные интонации-паттерны. Фасилитируя процесс, я старалась задействовать всех участников, чтобы каждый высказался. Если было трудно, мы вновь обращались за подсказкой к структурной схеме, которая все время была перед глазами, и вспоминали характерные особенности эго-состояний.

«Мир внутри себя» - работа с самооценкой и чувством внутреннего благополучия.

Мною было запланировано провести «Я-упражнение», позволяющее выявить субъективное влияние Родителя и Ребенка на общую самооценку личности. Участнику-добровольцу, желающему поработать в центре, предлагается от имени своих эго-состояний описать себя самого. Для лучшего вхождения в роль на полу разложены круги структурной схемы с надписями трех основных эго-состояний (Р-В-Д без разделений на функциональные составляющие, чтобы спонтанно проявлялись главенствующие). Для еще более «вживания» рядом с кругами поставлены характерные тапочки – у Д смешные яркие, у Р две пары – папины мужские огромные тапки и мамины туфли на высоком каблучке, у В – ставится настоящая обувь участника. Таким образом, дополнительно активизируются детские воспоминания о «наказах» родителей. Участник надевает ту или иную обувь, встает на соответствующий кружок структурной схемы и начинает говорить о себе из данного эго-состояния. По сути это ролевая игра в «суд»: выслушиваются мнения Д и Р (если на первый взгляд между ними конфликта нет, обязательно попросить намеренно включить роль Фрустрированного Дитя и Критикующего Родителя), затем Взрослый пересматривает все поступившие мнения и сверяет ее с реальными фактами. Отчасти Взрослый выступает в роли адвоката – но он должен им быть одновременно для двух сторон, не допуская перевеса сил и манипуляций. Сначала выслушивается Ребенок - участник, вставая в детские тапочки, говорит о себе от «Я»: «Я - ...такой-то...». Затем участник встает в тапки любого из родителей по выбору (может попробовать оба варианта, тогда получается «папско-мамский» диалог) и говорит, будто обращаясь к Ребенку: «Ты - ...такой-то...». После этого, Ребенку дается шанс сказать еще несколько слов о себе, если он захочет. Во время высказывания Д и Р, вся остальная группа за исключением работающего участника внимательно и точно записывает все прозвучавшие мнения Д и Р. Далее участник встает в свою обувь на позицию Взрослого и ему дается самая полная запись мнений. Взрослый говорит с позиции: «Он(а) на самом деле...». Задача Взрослого – подвергнуть сомнению каждое мнение и объективно посмотреть на жизнь личности в целом – действительно ли это всегда так, как кажется той или иной стороне? когда это было по-другому? что действительно помогает, а что мешает? что можно использовать из удачного опыта? от чего следует отказаться? как это можно сделать, сохранив чувство благополучия? как стороны могут помочь друг другу? В ходе этого пересмотра Взрослый может просить вновь высказаться Д или Р, если нужно дополнить картину. Полезно будет попросить Родителя перефразировать свое мнение с позиции «Я-высказывание», чтобы снять «обвинительный» тон и выявить «свои» сложности и проблемы, увидеть свой страх и боль за критикой. Во время высказывания участника с позиции Взрослого, я как ведущий-фасилитатор попутно активизирую группу в помощь работающему участнику. Группа может предлагать интересные решения пересмотра и указывать объективно на нестыковки, если вдруг заметит, что участник вместо одной позиции вдруг начинает говорить с другой, или если Взрослый будет необъективно присоединяться к Р или Д и вносить критикующую оценку или «давить на жалость». Таким образом, вся группа будет включена в работу – еще раз будут проработаны характерные особенности эго-состояний, на живом примере будут выявлены

противоречия между ними показана картина примерного самостоятельного «разруливания» возникающего внутреннего конфликта.

Это упражнение при хорошем анализе занимает довольно много времени, поэтому мне пришлось от него отказаться на экзамене. В полноценном тренинге это упражнение можно провести в форме психодрамы, где ведущий участник может назначить других участников на роли своих эго-состояний и провести между ними подобный процесс сбора мнений и пересмотра. Тогда группа была бы активнее включена в процесс. Но в первом варианте с тапками участники могут непосредственно использовать метод упражнения для самостоятельной проработки самооценки дома своими силами.

В качестве примере личной работы по подобному методу я могу привести собственный пример решения проблемной ситуации. Во время написания этой дипломной работы я наблюдала, как мои эго-состояния «бодаются» между собой. Родитель торопил и обзывал Ребенка тупицей и лентяйкой. Ребенок в ответ упирался и саботировал работу, находя все время более важные и «интересные» дела. Взрослый мог заставить сесть меня за компьютер, но с негативными чувствами Ребенка справиться не смог. Несмотря на то, что тему я выбрала для себя интересную, как только я подходила к столу, мой Ребенок начинал тихо ненавидеть все на свете за то, что ему приходится делать не то, что ему хочется. На улице лето, хочется гулять, ездить за город, беспечно проводить время с друзьями, бродить по магазинам, баловать себя всякими приятными вещами, и вообще ни о чем не думать. Но с другой стороны и себя мой Ребенок начинал ненавидеть в том числе за то, что только по собственной милости вместо того, чтобы сделать дело быстро и идти по своим делам, он парится как последняя тупица целыми выходными и ничего не может поделывать с пустотой в голове и раздражением на жизнь. В результате Ребенок испытывал чувство глубокого отчаяния и неблагополучия. Уверения Заботливого Родителя на тему «потерпи еще немножко, постарайся еще чуть-чуть, а через несколько дней мы с тобой классно отдохнем» не срабатывала – ума это не прибавляло, в голове и на мониторе все равно было пусто, и эта пустота белого листа давила и пугала, вызывая панику.

Маленький Профессор пытался заинтересовать своим азартом и «тренерским» духом «ну тренинг-то у тебя ведь классный получается, всем точно будет интересно, тема беспроигрышная, мы выиграем! А группу мы с тобой уже не раз вели, помнишь, как всем нравился наш азарт?!» Ребенок вроде бы соглашался, но лист все равно оставался белым и пустынным, а на душе кошки скребли... Ребенок был уверен: «Я не смогу... не успею ничего придумать... у меня не получится так, как надо... я точно тупица...» Тогда я расставила тапки перед собой и начала пересмотр. Родитель действительно считал, что Ребенок тупица, лентяй, проныра, симулянт, лжец, ничего не может сделать сам, а если делает, то все неправильно, но самое ужасное – он ничего и не хочет делать, а рот ему лучше вообще не открывать – ничего путного и умного по существу он сказать никогда не сможет, одну только ерунду вечно гонит». Взрослому стало не по себе, так как ему показалось, что и впрямь все факты на стороне Родителя – ведь если смотреть на поведение и на плачевный результат, отчасти это так. Итак, вся моя «тройка» верит Критикующему Родителю, и всем поголовно стыдно за поведение Ребенка. Ребенок в качестве оправдания попытался добавить, что он еще «очень чуткий, хорошо подмечает и распознает многие реакции, что ему несомненно поможет в написании и проведении тренинга, а также он еще веселый, азартный и энергичный, и умеет увлекать других в процесс. Но вот с написанием четко структурированной «правильной» работы он и впрямь чувствует себя беспомощным тупицей». На своем опыте я поняла, что когда перед тобой белый пустой лист как доказательство вины, Взрослому трудно выдержать объективность и отделиться от процесса. Родитель, переведя свою позицию в «Я-высказывание», признал, что ему очень стыдно за своего Ребенка, и за себя – так как он чувствует свою родительскую вину за существование такого ребенка, он плохой родитель и воспитатель, это все увидят и осудят». На вопрос Взрослого «Всегда ли Ребенок такой тупица и лентяй?» Родитель не смог ответить положительно. Тогда Взрослый напомнил те

факты из биографии, когда ребенок действовал эффективно и самостоятельно. Взрослый предложил сообща всем вместе разобраться – что тогда Ребенку помогало и вдохновляло, в результате чего его работа получалась? Собрав список мнений и вычеркнув все схожие варианты, Взрослый обнаружил, что все сходится к одному основному мотиву, действующему позитивно на Ребенка и активизирующему его действия: Ребенку нравится один «завет» Родителя – «Когда работа сделана хорошо, тогда и на душе тоже хорошо». Ребенку нравится делать работу хорошо, тогда он доволен и старается. Оказывается, у моего Ребенка есть различия в критериях работы: сделать работу ПРАВИЛЬНО – это страшно и отталкивающе, очень велик порог боли и страха ошибиться и получить наказание, а вот сделать работу ХОРОШО – снимает страх ошибки, так как переносит акцент на действие как таковое, тогда возникает желание стараться и улучшать как результат, так и сам процесс работы. Мой Фрустрированный Ребенок принимает на себя искреннюю заботу о деле, в результате он присоединяется к роли Заботливого Родителя и отчасти «взрослеет», он «болеет» всей душой за успешный и качественный результат и забывает о своих страхах. При процессе, ориентированном на ХОРОШО во мне подключается толковый помощник Маленький Профессор, которому нравится придумывать всякие разные интересные способы и искать новые нестандартные подходы и пути. ХОРОШО для него – это когда все сделано хорошенько, добротнo, на совесть, продуманно, захватывающе, с хорошей драматургией, выигрышно, интересно для всех, полезно и актуально. В результате данной проработки мне удалось создать себе позитивный рабочий настрой, успешно провести экзаменационный тренинг и спокойно написать диплом. Моя работа не идет успешно, и не дает мне удовлетворения, пока во мне не подключается активно творческая энергия Ребенка.

Кстати, на вопрос Взрослого к моему Родителю «а ты сам-то умеешь структурно мыслить и «правильно» писать работу?» - Родитель задумчиво поскреб макушку и пробормотал «да не очень-то...». Значит, мой Родитель и сам здесь чувствует несостоятельность, и он является носителем стыда за это, потому что не смог обучить этому Ребенка. Зато структурность и системность на интуитивном уровне хорошо ощущает мой Маленький Профессор. За советами по проверке моих интуитивных домыслов мне стоит время от времени просить кого-то из рациональных окружающих. Обычно я все уже знаю, мне нужно только помочь собрать «в кучку» все выводы и прояснить основы получившейся конструкции. Главное, мне надо эту помощь вовремя попросить и не заикливаться в одиночестве над «кашей» своих идей. А также время фрустрации можно сократить, если вовремя вспомнить и подключить Взрослого-адвоката, и «разрулить» конфликтующие стороны. Когда во мне нет «оружий» голосов «обиженных» и пострадавших, мой Взрослый обретает способность видеть и слышать реальность, и у него появляется время строить конструктивную деятельность. Иногда очень хочется все мешающие эмоции и реакции попросту «заткнуть», но это действует очень недолго, потом плотину прорывает, и конфликт все равно затапливает мои волевые начинания. Сначала все-таки нужно разбираться с неблагополучием Ребенка, если оно возникает. Это подтверждает история развития ТА. Если в ранний период ТА делал всю ставку на развитие Взрослого в пациентах, то вскоре стало ясно, что только лишь Взрослый рациональный самоанализ не всегда приводит к успеху. Многие личностные проблемы коренятся в эго-состоянии Дитя. При поддержке Взрослого Дитя, пересмотрев влияние Родителя, может прийти к новому решению, дающему выход из тупика неблагополучия. Вот что говорит по этому поводу Р.Гоулдинг: «Ты можешь что угодно делать с принятием решения Взрослым, но пока ты не вовлечешь в это Дитя, оно не даст ни малейшего шанса для изменения. Оно будет саботировать все, что ты говоришь». Ребенок принимал то или иное решение, ставшее впоследствии жизненным сценарным, и Ребенок должен принять непосредственное участие в перерешении, последнее слово остается за ним. Ребенок начинает действительно расти и взрослеть, когда чувствует свое благополучие. Зрелый Взрослый начинает формироваться и укрепляться, когда Ребенок спокойно и свободно растет. В

связи с этим в полноценном тренинге ТА после ознакомления с теорией и тренировки распознавания эго-состояний я бы провела основательный блок упражнений, посвященных проявлению настоящих чувств Ребенка и анализу влияния Родителя на принятые решения. При этом на собственном личном примере я убедилась, что некоторые наставления Родителя могут быть весьма позитивными и приемлемыми для Ребенка. Решение измениться не может исходить только из Взрослого – Взрослый должен получить возможность увидеть и принять во внимание, где находится Ребенок, во что он верит и на чем основывается его поведение.

«Мир и сотрудничество с окружающими» - совместная работа участников группы над проблемами партнерских решений.

На моей групповой работе следующим следовало упражнение в парах, направленное на выявление и анализ привычных транзакций, которыми мы пользуемся в общении. Была задана ролевая ситуация: «Вы и ваш партнер живете в одной комнате, но стены вашей комнаты необходимо покрасить, у вас есть только две разные краски для стен, другие краски вы купить не можете. Одному из вас нравится одна краска, другому – другая, краска партнера вам не нравится. Каждый хочет покрасить стены в свой цвет. Ваша задача – договориться, как вы покрасите комнату». Эта инструкция по моему плану должна была спровоцировать пару на спор и отстаивание каждой своей позиции с целью выявления привычных ролей поведения в ситуации борьбы за свое мнение. Но мои ожидания не подтвердились, я недостаточно правильно задала ситуацию и не предусмотрела такие простые решения как, например, смешать две краски в одну. Некоторые пары заявили, что эта ситуация не повод для спора, они полностью согласны по вопросам «бардака» в комнате. Мне на ходу пришлось придумывать подходящие ситуации, но все равно некоторые пары никак не могли найти ни одного повода для разногласий. Мне следовало серьезнее продумать инструкцию и учесть «продвинутость» участников в активном слушании и умении договариваться. В этом упражнении мне плохо удалась роль катализатора – я не смогла запустить нужные реакции участников, создать обстановку, провоцирующую спонтанно проявить их привычные стратегии, для более глубокого анализа. В качестве выхода можно было изначально попросить объединиться в пары по принципу выбора наиболее трудного партнера: «Выберите себе партнера, с которым, как вам кажется, вам будет трудно договориться о чем-либо» или «Выберите партнера, у которого, на ваш взгляд, противоположные вкусы и мнения». Затем мне следовало настаивать на условии жесткого принятия игровой роли. Я разрешила искать искренние несогласия, и для некоторых это оказалось трудностью. Можно было жестче ограничить ролевое поведение и задачи, например, разделить игру на два раунда: задача первого раунда – «противостояние» - отстоять исключительно свое мнение, выдержать свою оборону, убедить противника в своем варианте, атаковать мнение противника, разрушить его аргументы; задача второго раунда – «партнерство+сотрудничество» - прийти к единому решению, устраивающему обе стороны.

В результате возникших трудностей мне пришлось понервничать и поволноваться, перестраивать ситуацию упражнения почти для каждой пары. Фасилитируя процесс, мне было трудно распределить свое внимание на все пары – а поддержка потребовалась почти всем. В этот момент во мне включилось эго-состояние Заботливого Родителя-спасателя. Я спасала упражнение и старалась обеспечить удобство для каждой пары. Если бы участников было в два раза больше, я бы не справилась с этим. Мне бы пришлось остановить процесс и авторитарно объявить одну на всех новую инструкцию с четкой расстановкой ролей. Участникам понравилось мое персональное внимание и способность на ходу менять условия, но все отметили как минус нечеткость моих инструкций и непонятность задач и целей этого упражнения.

Тем не менее, цель упражнения – выявление и анализ своих привычных транзакций была

все-таки достигнута. После ролевой игры участникам предлагалось в парах обсудить и проанализировать ответы на следующие вопросы: «Какое эго-состояние чаще включалось во мне? Какое эго-состояние включал во мне партнер? Что помогало и что мешало сотрудничеству?». Затем каждая пара по очереди выдвигала свои ответы на последний вопрос, и мы составили на флип-чарте общий список из двух колонок – что помогало и что мешало принимать партнерские решения. Вот что получилось:

Помогало сотрудничеству	Мешало сотрудничеству
Взаимные уступки	Упрямство
Любопытство, детская энергия	Сопrotивление (желание отстоять свое)
Логика	Тревожность (отговорки «Да, но...»)
Понимание необходимости принять решение	Азарт, удовольствие от спора
Исследование причин запроса каждого дает понимание, что именно нужно делать	Фиксация на фантазии

Таким образом, можно предположить, что проявление детского эго-состояния чаще мешает принятию продуманного согласованного решения, хотя оно же и придает сотрудничеству позитивную энергию творчества. Очень важно и примечательно то, что группа отметила этот позитивный момент и внесла детскую творческую энергию в ресурсы, необходимые для сотрудничества. Без «вкусного» креатива любое сотрудничество будет пресным и давящим скорее на вынужденную необходимость компромисса, чем на истинное удовольствие от решения. И, конечно, нельзя недооценить значение умения входить в эго-состояние Взрослого для достижения действительно согласованного решения, устраивающего обе стороны. Позиция Взрослого дает возможность уважительно относиться к мнению партнера, принимать во внимание вероятность важного скрытого контекста мотивов партнера, возможность видеть ситуацию объективно с разных сторон, способность находить и разумно использовать реальные ресурсы.

Жаль, что я не дала возможности проговорить каждому про свои привычные роли в кругу всей группы (только в парах). Мне кажется, это обогатило и расширило бы опыт каждого участника и дало возможность посмотреть на структурный анализ с разных сторон, выслушивая разные мнения. В ситуации проговаривания личных выводов в общем кругу и у меня была бы возможность получить от участников больше информации об их непосредственных трудностях и выводах. При условии полноценного тренинга я бы провела общий подробный шеринг по анализу проявленных в этом упражнении транзакций.

Выявленные ресурсы эго-состояний.

Поиск эффективного сбалансированного взаимодействия между ними.

Объективный взгляд на себя с помощью цветной эгограммы.

В результате проведенных упражнений группа выявила ряд полезных ресурсов эго-состояний, которые можно использовать для укрепления чувства внутреннего благополучия в проблемных ситуациях и для создания партнерских отношений на основе сотрудничества.

- Естественный Ребенок дает все краски чувств, радость жизни, творчество, креатив, энергию.
- Маленький Профессор дает азарт исследования, разжигает любопытство и побуждает к действию, а также тонко улавливает все реакции окружающих и владеет хорошо развитой природной интуицией.
- Заботливый Родитель может оказать ребенку поддержку, защиту, дать безусловную любовь и принятие.
- Взрослый может воспринять различные вероятные проявления реальности, отстраниться от бушующих эмоций и дать объективную картину ситуации, придумать рациональное и демократичное решение.

Даже у неблагополучных эго-состояний оказались свои ценные ресурсы, которые тоже можно эффективно использовать, но в разумной доле - под наблюдением и осознанием Взрослого, чтобы не допустить их неблагополучного господства. Например, выяснилось, что даже

- Фрустрированное Дитя, уходящее от трудностей жизни в свой мир фантазий, дает личности возможность развивать воображение, чувствительность к ощущениям, и получать удовольствие даже в скудной на впечатления реальности.
- У Критикующего Родителя бывают и ценные наказания, которые действительно стоит помнить и выполнять, так как они обеспечивают безопасность и в некоторых случаях гарантируют успешный результат.

В качестве завершающего звена тренинга я предложила участникам составить каждому собственную графическую цветную эгограмму, отображающую относительные пропорции эго-состояний его личности на сегодняшний день. Три основные эго-состояния отображаются на эгограмме тремя цветными прямоугольниками, размер которых определяется участником на основе осознания пропорций господства в нем того или иного эго-состояния. Ширина листа определяется за 100%, далее участникам предлагается разделить их на части в соответствии с ТА. Родителя участники выбрали отображать красным цветом, Взрослого – синим, Дитя – зеленым.

Вот какая получилась общая картина:

Р В Д

30% - 10% - 60%

40% - 40% - 20%

40% - 20% - 40%

35% - 15% - 50%

45% - 15% - 40%

10% - 20% - 70%

50% - 1% - 49%

40% - 40% - 20%

20% - 20% - 60%

40% - 10% - 50%

50% - 10% - 40%

Исходя из этой картины можно подсчитать некоторые итоги: в группе из 11 человек (принимая это количество за 100%) 5 человек (45,4% группы) признали господствующим в себе эго-состояние Ребенка, 3 человека (27,3%) – Родителя, 2 человека (18,2%) признали равную господствующую долю Родителя и Взрослого, и 1 человек (9,1%) – равную господствующую долю Родителя и Ребенка.

На заключительном шеринге я попросила каждого прокомментировать свои получившиеся итоги согласно эгограмме и наметить изменения относительных пропорций господства эго-состояний, если они требуют коррекции. Я еще раз напомнила, что стереть записи того или иного эго-состояния невозможно, их нежелательные реакции и нежелательный господствующий объем влияния можно уменьшить только за счет осознанного укрепления и развития другого, более благополучного эго-состояния, выступающего в поддержку фрустрированной части. Таким образом, за счет поддержания позитивного взаимодействия между эго-состояниями можно наладить благополучный баланс общего состояния личности. Участники пришли к выводу, что Фрустрированному Ребенку может помочь Заботливый Родитель, защищающий его от Критикующего, или Маленький Профессор, который способен увлечь его своим азартом и смелостью. Тогда как только неблагополучие Ребенка снизится, у Естественного Золотого Ребенка появится возможность проявить всю свою жизненную энергию. Серьезным противовесом Критикующему Родителю может стать объективный Взрослый. А также Взрослый берет на себя функцию наблюдения за текущим господством и перераспределением энергии и ресурсов в соответствии с задачами реальности. Некоторые участники остались вполне довольны своими итоговыми пропорциями и решили впредь осознанно поддерживать существующий баланс, используя более уверенно и целенаправленно выявленные ресурсы.

Выводы по проделанной работе. Проверка гипотезы.

- Как подтверждают участники группы, ТА действительно помогает объективно разобраться в своих реакциях, осознать их «устарелость» относительно реальности и выявить их скрытые и явные ресурсы, что дает возможность выбора более эффективного собственного поведения, урегулирования внутреннего конфликта и укрепления состояния личностного благополучия. Группа получила объективный материал для дальнейшей личностной работы и анализа, а также получила инструмент структурной схемы ТА,

помогающей «разотождествиться» с господствующим привычным эго-состоянием и увидеть целостную картину возможного взаимодействия.

- Структурная схема «работает» сама по себе применительно к любой ситуации – от личностных проблем до партнерских и управленческих. Отдельные участники, любящие поспорить, сами признали убедительность логики структурной схемы, осознание которой снимает желание сопротивления и подтверждает принятие личной ответственности. Группа подтвердила, что осознанное использование ТА может помочь в достижении сотрудничества и принятии согласованных решений.
- Тема Р-В-Д действительно оказалась актуальной и захватывающей как для группы, так и для руководителей. Тренинг оценили как интересный и действенный. Группа показала свою способность объективно оценивать свои реакции и, в основном, признала свою ответственность за существование своих проблем. Руководители, имеющие целью построение Взрослых отношений в институте, смогли увидеть существующую реальную картину пропорций Р-В-Д как у себя, так и у данной группы, и надеюсь, на основе полученных выводов, смогут эффективно скорректировать перспективу управления и развития института.
- Тренинг ТА действительно помог мне проявить в задуманных упражнениях мои способности управлять группой и вести процесс, продемонстрировать разные методы групповой работы, а также выявить свои «проколы» и определить действия по их устранению в дальнейшем.

Если, исходя из моих внутренних ощущений, проанализировать мое состояние как ведущего в момент проведения тренинга, получится следующая картина. Большую часть я пребывала в состоянии энергичного Ребенка, взалб рассказывающего группе интересную и волнующую тему. В момент трудностей я принимала на себя роль Заботливого Родителя – старалась всем и каждому помочь, охватить всех своим вниманием и удержать всех в поле зрения. Взрослый помогал мне экспертно комментировать происходящий процесс и перестраивать запланированное в соответствии со складывающейся реальной ситуацией. И все же господствующая роль Ребенка будто «оглушила» меня – я слишком увлекалась волнительным процессом, и эта азартная энергия мешала мне четко слышать, осознавать и запоминать реплики участников. В связи с этим я не могу в дипломной работе привести непосредственные точные примеры выводов участников. Из-за своей увлеченности процессом и волнения Ребенка в начале, я не позаботилась о включении магнитофонной записи, которая без сомнения помогла бы мне более убедительно написать данную работу. Хотя если посмотреть в будущее, в ситуации реального тренинга с неподготовленной группой не корректно использовать запись, а запоминать реплики участников для эффективного проведения шеринга и «сшивки» целей каждого с целью тренинга особенно необходимо. Если тренинг длится несколько дней, я обязана видеть и осознавать картину изменений, происходящих в каждом. Это был мой первый опыт проведения тренинга, поэтому с практикой мне стоит осознанно увеличивать долю присутствия своего Взрослого за счет повышения уверенности Ребенка и развития способности четко структурировать процесс и расставлять приоритетные акценты.

Подтвердилась ли моя гипотеза? Возможно ли в короткий промежуток времени проявить у участников группы эго-состояния Родителя, Взрослого и Дитя и создать предпосылки для осознания относительных пропорций господствующих объемов этих эго-состояний в личности? На основании полученных от группы вышеперечисленных выводов смею

подтвердить, что это возможно. За 1,5 часа тренинговой работы участники ознакомились со структурной схемой, в игровой ситуации сначала самостоятельно моделировали проявления Р-В-Д (упражнение с мячом), затем спонтанно в ролевой игре проявили свои привычные модели поведения (упражнение в парах), и в заключение с помощью составления графической эгограммы объективно рассмотрели целостную картину своей личности в рамках структурной схемы ТА. Кроме осознания, участники в качестве действенного инструмента для самостоятельной работы по изменениям получили метод настройки внутреннего баланса за счет конструктивного взаимодействия эго-состояний, помогающего оказать себе помощь в стрессовых ситуациях и задействовать все ресурсы своей личности.

Возможно, мы не столь рассудительны, как нам того хочется, и порой, несмотря на все знания ТА, нас все равно будут захлестывать неблагоприятные эмоции. Но даже если в трети из всех наших стрессов мы вспомним в нужный момент о ТА и успеем «пересмотреть» ситуацию и увидеть выход – это уже наша самостоятельная маленькая победа. Я уверена, что большинство людей, однажды осознавших ценность структурной схемы ТА, найдут ей успешное применение в своей жизни.

Список использованной литературы:

1. Клод Штайнер. Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна. – СПб, 2003.
2. Э. Берн.
3. Томас Э. Харрис. Я – О'кей, ты – О'кей. – М., 2004.
4. Елена Сидоренко. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. – СПб, 2002.
5. И.Г. Малкина-Пых. Справочник практического психолога. – М., 2004.
6. Кьелл Рудестам. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – СПб, 1998.
7. Ян Стюарт, Вэнн Джойнс. Современный транзактный анализ. – СПб, 1996.
8. Олег Евтихов. Практика психологического тренинга. – СПб, 2004.
9. Татьяна Зайцева. Теория психологического тренинга. – СПб, 2002.
10. Карл Фопель. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе. – М., 2003.