

Роксана Ящук

**РОБОЧІ МАТЕРІАЛИ:
ПЕРШИЙ РІК В ТА**

посібник

Київ
«ДЕОНІС ПЛЮС» 2024

ЗМІСТ

<i>Вступ від автора</i>	5
<i>Коротко про мене чи Знайомство зі мною</i>	6
<i>Подяки</i>	8
<i>Відгуки колег</i>	10
РОЗДІЛ 1. Контракти.....	14
РОЗДІЛ 2. Теорія особистості	51
РОЗДІЛ 3. Теорія мотивації. Життєві позиції. Голоди (потреби)	103
РОЗДІЛ 4. Теорія комунікації. Транзакції	115
РОЗДІЛ 5. Теорія комунікації. Погладжування. Емоційна грамотність	132
РОЗДІЛ 6. Почуття. Рекети. Сценарна система.....	155
РОЗДІЛ 7. Структурування часу. Психологічні ігри	177
РОЗДІЛ 8. Життєвий сценарій. Сценарна матриця. Три Р	207
РОЗДІЛ 9. Заборони. Драйвери. Міні-сценарій. Сценарні процеси.	237
РОЗДІЛ 10. Пасивність	273
РОЗДІЛ 11. Адаптації	297
ДОДАТОК	331

Вступ від автора

Дорогий Друже!

Я рада, що ти тримаси зараз цей посібник, який я створила саме для тебе.

Знаєш, коли я прийшла навчатися в ТА, мені дуже бракувало опори в літературі. Можливо це старі звички чи потреба в структурі, а можливо і те, і інше. Але ж тоді і виникло перший раз бажання об'єднати інформацію в єдине поле.

Коли я почала вже сама готуватися до семінарів 202 курсу, я почала створювати Робочі зошити для учасників своїх курсів. Поступово виникла ідея випустити збірку із робочого матеріалу. Звичайно я частину переробила, щось добавила, щось прибрала і наразі сформувався своєрідний конспект-підручник для всіх, хто навчається ТА чи планує своє навчання в Транзакційному аналізі.

Я подумала і вирішила виділити окремо базові теми, які ми проходимо на 101 курсі й далі вивчаємо на 202 в перший рік, а далі, можливо в іншому посібнику, наступні теми (але це вже інша історія).

На сьогодні, коли я готую цей матеріал, нема ще чіткого визначення ТА спільноти з перекладу деяких термінів і я використовую термінологію, посилаючись на Уніфікатор-1 від 01.02.2023, який готує Комітет перекладів УСТА та обговорюється нашими тренерами УСТА (Українська Спільнота Транзакційного Аналізу).

Отже, після опрацювання матеріалу, обговорення з колегами, правок і редагування, я рада представити свою роботу останніх місяців – посібник Робочі матеріали “Перший рік в ТА”.

Сподіваюся він буде доречним тобі, Друже, і допоможе по-знайомитись і полюбити Транзакційний аналіз, як люблю його я.

*З повагою і теплом, Роксана Яшук
PTSTA-P-O-EATA*

Через затяжні військові дії на території України, ми спостерігаємо значне зростання розладів пов'язаних з психічною травмою, включаючи ПТСР, розладів адаптації, проблем зловживання психоактивними речовинами, розладів депресивного та тривожного спектру, дисфункції стосунків та інших видів психічних проблем. Такі тяжкі виклики до ментального здоров'я українського суспільства, з одного боку, вимагають більшої кількості спеціалістів з психотерапії та психологічного консультування, але, з іншого боку, ставлять набагато більш високі вимоги до підготовки цих практиків, чим це було раніше. В підготовку таких спеціалістів, окрім власної психотерапії, оволодіння технікою роботи на практичних семінарах та розвитку професійної компетентності під супервізією, обов'язково входить цілісне розуміння теоретичних засад методу психотерапії, в якому цей спеціаліст навчається. Що включає в себе не тільки здобуття знань на теоретичних семінарах, але й обов'язкове опрацювання відповідної методичної літератури.

Транзакційний аналіз традиційно посідає почесне місце в підготовці спеціалістів-практиків з психічного здоров'я в Україні, маючи більш ніж тридцятирічну історію розвитку в нашій країні. Ми маємо потужну школу професійних тренерів (можливо, одну з найкращих шкіл серед різних методів), широкі контакти з зарубіжними асоціаціями, добрий досвід підготовки до сертифікації наших спеціалістів Європейською асоціацією транзакційного аналізу. Зараз настає час розробки методичних матеріалів для підготовки спеціалістів, які б враховували наші українські реалії.

«Робочі матеріали: Перший рік в ТА» Роксани Ящук є, по суті, першою спробою створення системного, глибокого та докладного, а з іншого боку, стислого та конспективного методично-практичного посібника для спеціалістів з психотерапії в методі ТА. Несумнівними перевагами цього посібника є максимальне повне охоплення тем, їх просте та зрозуміле викладання в традиції ТА з наглядними схемами, широке посилання на лі-

тературні джерела, в тому числі і найбільш сучасні. Це робить роботу Роксани Ящук унікальним та незамінним інструментом навчання наших студентів в методі ТА. Також посібник може бути корисним для навчаючих тренерів в методі ТА, психотерапевтам та студентам інших модальностей для ознайомлення з методом транзакційного аналізу.

*Денис Старков
кандидат психологічних наук, СТА-р-EАТА,
супервізор Української спілки психотерапевтів,
майстер соціальної роботи*

РОЗДІЛ 1.

КОНТРАКТИ

Контракти – огляд та визначення

Контракт – центральна концепція Транзакційного аналізу, мета якої є забезпечення рівноправних відносин «ОК – ОК» терапевта і клієнта. Ерік Берн (1910-1970) – засновник методу замислював ТА як контрактну форму психотерапії і фокусувався на терапевтичних контрактах в індивідуальній та груповій терапії.

Тому контракт саме в ТА почали вперше використовувати у психотерапії та консультуванні, але концепція контракту вийшла за межі терапії і зараз в транзакційному аналізі застосовується укладання контрактів у широкому спектрі контекстів: як з клієнтами (сім'ї, пари), так і групами (студентами, супервізантами), а також з організаційними системами.

У терапевтичній роботі важливо використовувати контракт, бо це те, що усвідомлює клієнт про свій запит, які зміни він хоче і що очікує від терапії, а терапевт розуміє куди йому йти за клієнтом і якій терапевтичний план і підхід він може застосувати.

Контракт обговорюється та фіксується, усно чи письмово, включає кінцеву мету, шляхи її досягнення, терміни виконання та міру відповідальності кожного і дозволяє терапевту та клієнту бути рівними партнерами взаємодії.

По Берну контракт – це вираження та прояв окейності, який сприяє автономії.

А здатність до Автономії – є терапевтичною ціллю в ТА.

Контракт – це процес, який має назву «контрактування» та може займати кілька сесій, і навіть місяців. Для створення контракту важлива наявність Дорослого его-стану.

В ТА є декілька шкіл та існують різні підходи до контрактів, нижче визначання контракту різних шкіл.

Класична школа

Тут цінується чіткість, конкретність і дотримання контракту по пунктам.

Визначення:

1. Контракт – двостороннє, визначене і чітко виражене зобов'язання дотримуватися суворо визначеного порядку дій (англ. «bilateral, defined and clearly expressed obligation to follow a strictly defined order of actions» (Berne (1966).

Двосторонній – це означає, що кожную сторону почуто та прийнято.

Мета – згода обох сторін.

Берн обговорював контракти у «Принципах групового лікування», де і є це його найбільш цитоване та відоме визначення. «На тих кількох сторінках, де Берн говорив про контракти, він підняв найважливіші питання. Він писав, що двосторонність – найдорожчий для нього аспект – стосується двох зацікавлених сторін, а саме лікаря та пацієнта, з можливістю третьої інституційної сторони, якщо терапія відбувається в державному закладі. Берн натякнув там на те, що стало тристороннім контрактом, а потім багатосторонніми контрактами, розробленими спочатку Інґліш (1975), а згодом іншими транзакційними аналітиками. Берн (1966) також наголосив на одному з наріжних каменів свого підходу: відносини між лікарем і пацієнтом, двома людьми, вставляються в контекст, який неможливо ігнорувати, та існують у системі відносин, які необхідно брати до уваги» (Rotondo, 2020).

2. Контракт – це відданість Дорослого самому собі чи комусь іншому із метою зміни (це договір із самим собою або з кимось про зміни) (James & Jongeward, 1971).

3. Терапевтичний контракт – це угода між клієнтом та терапевтом, яка визначає відповідальність сторін. Клієнт просить допомоги і забезпечує повну залученість і кооперацію у процес

психотерапії. Терапевт бере на себе відповідальність за надання допомоги у здійсненні бажаних змін та дотримання умов контракту (Steiner, 1974).

Контракти в інших школах

Психодинамічний ТА: (Moiso C. & Novellino M., 1990)

Берн (1961) визначив сферу застосування ТА як соціальний контроль, з одного боку, та аналіз сценарію, який передбачає контроль всього життєвого плану, з іншого.

В психодинамічному підході «на явному соціальному рівні терапевтичний контракт встановлюється між его-станами Дорослого пацієнта та терапевта. На психологічному або імпліцитному рівні ми підтримуємо перенос як до терапевта (аналітичний перенос), так і до членів терапевтичної групи (позааналітичний або латеральний перенос).

Послідовне застосування психодинаміки в транзакційному підході базується на: (1) теоретичній моделі відносин перенесення (Berne, 1961), (2) клінічній методології та (3) стратегії подальшого втручання» (Novellino & Moiso, 1990).

У психодинамічному підході досліджуються почуття та переживання клієнта, пов'язані з досвідом «тут» у терапевтичних відносинах, «там» в інших існуючих відносинах поза терапевтичним кабінетом, і «тоді» – у відносинах та досвіді минулого – Трикутник інсайту: тут – там – тоді (Jacobs, 1988).

Загалом, на кожній сесії терапевт фокусуватиметься на всіх трьох аспектах досвіду і встановлюватиме зв'язок між різними точками цього трикутника інсайту (Jacobs, 1988; Luborsky, 1984).

Інтегративний ТА (Erskine, R. G., Moursund, J. P. and Trautmann, R. L., 1999)

Основний принцип – повага до клієнта – вимагає, щоб нічого не робилося без його згоди та без співпраці з ним (Erskine et al., 1999).

Клієнт – партнер, оскільки йде робота з клієнтом, а не Над клієнтом.

В цьому підході застосовуються м'який контракт як дослідження та налаштування на клієнта.

Реляційний ТА (Helena Hargaden, Charlotte Sills, 2002)

Автори методу вважають, що гарний терапевтичний контракт в ідеалі має бути скоріше пов'язаний з розширенням можливостей, ніж із зобов'язанням досягати певного результату або дотримуватися від початку до кінця певного плану дій (Widdowson, 2009).

Укладаючи контракт надто швидко фахівець може не врахувати несвідомі процеси: почуття, думки, бажання та спогади, які люди вважають неприйнятними, неприємними чи небезпечними. Важливо приділити час, присвячений дослідженню клієнта, що дозволить проявитися важливим потребам і проблемам, з якими далі можна працювати в рамках укладеного контракту (контакт перед контрактом) (Lee, 1997).

У книзі «Контракти в консультуванні та психотерапії» Шарлотта Сіллс пропонує авторську класифікацію контрактів, названу Матрицею контрактів (мал.1).

Матриця контрактів (Sills, 2006, 2010, 2011) як основа для гнучких і динамічних контрактів, де є дві осі X і Y:

вісь X – ступінь розуміння себе та поточної ситуації свого життя, вісь Y – ступінь прояснення задачі консультування для клієнта, ступінь усвідомленості та чіткості запиту.

Авторка вважає, що на перетині двох осей, що позначають характер запиту клієнта, можна виділити чотири типи угод від жорсткого (спостережуваного і перевіряемого) до гнучкого (суб'єктивного і феноменологічного) і від відомого до невідомого.

За Реляційним ТА така парадигма дозволяє клієнту і терапевту робити гнучкі, динамічні контракти, відповідно існуючим і виникаючим потребам клієнта.

Співтворчий ТА (Co-creativeTA) (Keith Tudor та Graem Summers, 2000)

В співтворчій моделі основна увага приділяється процесу взаємовідносин між терапевтом та клієнтом (або консультантом та організацією). Основні принципи співтворчого ТА, засновані на особистісно-орієнтованій та гуманістичній традиціях, та включають:

- Принцип «ми», який підкреслює взаємини «Дорослий-Дорослий», що переважають над динамікою Батько-Дитина.
- Принцип поділу відповідальності, у якому відповідальність терапевта розглядається як рівна відповідальності клієнта.
- Принцип розвитку, орієнтованого на теперішній час, у якому терапія сприймається як процес навчання від Дорослого до Дорослого, на противагу більш орієнтованим на минуле перспективам, більш психоаналітичним, орієнтованим на перенесення моделей психотерапії (Widdowson, 2009).

Типи контрактів та умови укладання

Ерік Берн говорив про 2 типа чи рівня контрактів: адміністративний та професійний і психологічний контекст.

Сучасні автори позначили 3 типи, де психологічний контекст вивели в окремий рівень.

Адміністративний/ Процедурний контракт – це рівень контракту між спеціалістом і клієнтом (організацією), який містить угоду про причини звернення, перебіг подій та сплату: включас місце, часові рамки (де, коли), структуру роботи; бізнес-контракт – строки, формат, що робити, якщо перенесення/перерва. Також попередній адміністративний контракт може обговорюватися по телефону.

Яким юридичним вимогам мають підпорядковуватися клієнт та фахівець? Які умови та підтримку надає організація?

Професійний контракт – визначає угоди між спеціалістом і клієнтом (організацією), що стосуються змісту роботи. Приклад: контракт на дослідження, навчання, поведінковий, договір на зростання та ін.

Хто який внесок робить? Як ми будемо взаємодіяти? Як нагадувати один одному про строки? Як контролювати/керувати процесом? Як сторони розуміють, що роботу зроблено добре та отримано результат?

Психологічний – це внутрішні позитивні або негативні мотиви на психологічному (прихованому) рівні між клієнтом (організацією) і фахівцем. Ключовим питанням тут є «Що може стати на заваді успішному результату?» Згідно з Берном у багатьох клієнтів, що приходять до фахівця підсвідомою метою є не досягти змін, а навчитися грати в свої ігри більш ефективно, у них завжди присутній певний ступінь амбівалентності. З одного боку вони щиро прагнуть змін, але з іншого боку (частіш не усвідомлено) вони хочуть підтримати свій сценарій, можливо більш приємним чином.

Що може йти не так? Як клієнт саботуватиме процес?

Джуді Хей (Нау, 2007) запропонувала додати ще два рівні, пов'язані з психологічним рівнем, під час укладання контракту з організацією чи групою, і особливо у разі крос-культурної взаємодії або будь-якої іншої ситуації, коли світосприйняття її учасників вочевидь відрізняються:

Рівень сприйняття, який стосується того, як відносини сприймаються. Приклад: у компанії є переконання, що коучинг доступний тільки для «улюбленців» або для тих, хто перебуває під загрозою зниження на посаді.

У процесі укладання контракту необхідно з'ясувати це за допомогою ретельного опитування.

Айрепартыпа

1. Berne E. (1961). *Transactional Analysis in Psychotherapy*. / New York: Grove Press.
2. Berne, E. (1966). *Principles of group treatment*. New York, NY: Grove Press.
3. Boyd L. Closing Escape Hatches: Decisions for Healthy Living // TAJ. 1986. Vol. 16, № 4. P. 247-249.
4. Boyd L., Boyd H. Blocking Tragic Scripts // TAJ. 1980. Vol. 10. P. 227-230.
5. Cornelissen, C., & Thunnissen, M. M. (1994). *Therapeutische contracten* [Therapeutic contracts]. Stroom, 1-3, 4-11.
6. Drye R.C., Goulding R.L., Goulding M.E. Nonsuicide decisions // Am. J. Psych. 1973. Vol. 130. P. 171-174. F. Three-cornered contract // TAJ. 1975. Vol. 5, № 4. P. 383-384.
7. Erskine, R. G., Moursund, J. P. and Trautmann, R. L. (1999) *Beyond Empathy: A Therapy of Contact-in-Relationship*. New York: Brunner-Routledge.
8. English, F. The Three Cornered Contract, TAJ, 5, 4, 1975
9. Fielder, F. (1958). *Leader attitude and group effectiveness*. Urbana, IL: University of Illinois Press.
10. Goulding, R. & Goulding M. (1978). *The power is in the patient: A TA/ Gestalt approach to psychotherapy*. San Francisco: TA Press.
11. Goulding M. and Goulding, R. (1979) *Changing Lives Through Redecision Therapy* / New York: Grove Press.
12. Hay, J. *TA for trainers*, Sherwood Publishing, 1992.
13. Holloway, W. Shut the escape hatch. Monograph IV, Wm. H. Holloway, M.D., 1973.
14. James M., Jongeward, D. (1971). *Born to Win: Transactional Analysis With Gestalt Experiments*. Reading, MA: Addison-Wesley.
15. Jacobs, M. (1988). *Psychodynamic Counselling in Action*
16. Lankford, V. (2012) My Whole Life is Plan B: A Psychological and Practical Approach to Resilience, *Transactional Analysis Journal*, 42:1, 62-70
17. Luborsky, L. (1984). *Principles of Psychoanalytic Psychotherapy*.
18. Loomis, M. Contracting for Change // TAJ. 1982. Vol. 12, № 1. P. 51-55.
19. Micholt, N. , Psychological Distance and Group Interventions, TAJ, 22, 4, 1992
20. Napper, Rosemary and Newton, Trudi TACTICS (transactional analysis concepts for all trainers, teachers and tutors, plus insight into collaborative learning strategies), TA resources, 2000.

21. Steiner, C. (1974) *Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts* / New York: Grove Press
22. Stewart I. *Closing Escape Hatches: Always Therapeutic, Never Routine* // *The Script*. 2001. № 5. P. 5.
23. Stewart, I., and Joines, V. (1987). *TA today: a new introduction to transactional analysis*. Nottingham and Chapel Hill: Lifespace Publishing.
24. Rotondo, A. (2020). *Rethinking Contracts: The Heart of Eric Berne's Transactional Analysis, TAJ*. 2020. Vol.50, № 3.
25. Widdowson M. (2009) *Transactional Analysis (100 Key Points and Techniques)* / London: Imprint Routledge.
26. White, T. (2011) *Working with suicidal individuals, and No Suicide Contract*.
27. White, T. (1992) *Staying Alive: A Handbook of the No Suicide Contract*. Pert: T.A. Books // Kyiv – 2018.