



Министерство социальной защиты населения  
Свердловской области

Государственное бюджетное учреждение  
Свердловской области  
«Областной центр реабилитации инвалидов»

Отделение социально-психологической реабилитации

## **Трансактный анализ в работе с клиентами с заниженной самооценкой**

Методическое пособие  
для психологов

Екатеринбург  
2011

Утверждено:  
методическим советом ГБУ СО  
«Областной центр реабилитации  
инвалидов»

протокол № 9  
от «23» июня 20 11 г.

Согласовано:  
заместитель министра социальной  
защиты населения Свердловской  
области

\_\_\_\_\_ А.И. Никифоров  
«  » \_\_\_\_\_ 20    г.

Автор: психолог отделения социально-психологической реабилитации ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов» **Курбатова Маргарита Васильевна.**

Заведующая отделением социально-психологической реабилитации ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов» **Поляк Оксана Вячеславовна.**

Трансактный анализ в работе с клиентами с заниженной самооценкой. Методическое пособие для психологов. Екатеринбург: Областной центр реабилитации инвалидов, 2011.

## Содержание

<b>Список специальных терминов .....</b>	<b>4</b>
<b>Пояснительная записка.....</b>	<b>6</b>
<b>1. Понятие самооценки. Её разновидности .....</b>	<b>7</b>
<b>2. Трансактный анализ. Понятие, цель и структура метода.....</b>	<b>9</b>
<b>3.Методика работы с заниженной самооценкой в ТА.....</b>	<b>10</b>
3.1.Основные жизненные фиксированные позиции.....	10
3.2. Поглаживания. Пять правил поглаживания.....	14
3.3. Банк поглаживаний.....	15
<b>Заключение.....</b>	<b>17</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>18</b>

## Список специальных терминов<sup>1</sup>

**Анализ жизненных позиций** – раздел транзактного анализа, посвящённый изучению и выявлению жизненных позиций.

**Адекватный** – (лат. adaequatus – равный) приравненный, соответствующий.

**Аффект** – сильное кратковременное нервно-психическое возбуждение.

**Банк поглаживаний** - набор положительных эмоционально окрашенных воспоминаний о личных достижениях и способах получения удовольствия от жизни.

**Безусловное поглаживание** – позитивное признание самого существования человека или присущего ему качества.

**Депрессия** – психическое состояние подавленности, печали, уныния В тяжелых случаях ее иногда называют меланхолией.<sup>2</sup>

**Идентичность** – постоянство, тождественность своего «Я».

**Комплекс неполноценности** – глубокое всепроникающее чувство собственной несостоятельности по сравнению с другими людьми.

**Личность** – феномен общественного развития, конкретный живой человек, обладающий сознанием и самосознанием.

**Психологический генез** – психологическое происхождение.

**Поглаживание** – единица признания или узнавания, вызывающая у человека положительные эмоции, или единица любви.

**Пинки** - единица признания или узнавания, вызывающая отрицательные эмоции, или единица ненависти.

**Регрессия** - движение, ведущее к изменениям, связанным с разрушением качества объекта, утратой присущих ему функций и примитивизацией его структуры.

**Самооценка** – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

**Самосознание** - высший уровень развития сознания.

**Сценарий жизни** - неосознаваемый план жизни, основанный на подкрепляемых родителями детских решениях.

**Симбиоз** – тесная биологическая взаимосвязь двух индивидов.

**Транс** – изменённое сознание.

**Трансакция** - взаимодействие.

**Транзактный анализ** (синонимы: ТА, транзактный анализ, транзакционный анализ) – 1) теория личности и форма психотерапии, где особое значение придаётся взаимодействию между людьми;

2) психологическая модель, служащая для описания и анализа поведения человека как индивидуально, так и в составе групп:

3) это рациональный метод понимания поведения, основанный на заключении, что каждый человек может научиться доверять себе, думать за себя, принимать самостоятельные решения и открыто выражать свои чувства. Его

---

<sup>1</sup> Определения специальных терминов даны в контексте смыслов теории транзактного анализа.

<sup>2</sup> Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных / Пер. с англ. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. С. 436.

принципы могут применяться на работе, дома, в школе, с соседями - везде, где люди имеют дело с людьми.

**Эмоции** – многогранные реакции организма на воздействия раздражителей внешней и внутренней среды, проявляющиеся в субъективных переживаниях.

.

## Пояснительная записка

Заниженная самооценка, комплекс неполноценности (жертвы, неудачника), позиция «Я - минус» в сценарном анализе – всё это почти одинаковые понятия, отражающие негативное отношение человека к себе. Именно она лежит в основе большинства психологических проблем современного человека. Из-за неё люди страдают от ожидания неудачи, беспомощности, незащищенности, одиночества, обид, пессимизма, тоски и депрессии, болезненно ощущают собственную неполноценность, мучаются от идей о своей непривлекательности. Они осознанно или неосознанно принимают установку, что с ними «что-то не так», что недостойны, чтобы их любили и сами не способны на настоящую любовь. Проблема заниженной самооценки и комплекса неполноценности, к которому она ведет, очень актуальна в современном мире. Как помочь тому, кто не верит в себя, кто боится жить, у кого нет ясности в отношении своих главных жизненных целей, кто плохо управляет собственной жизнью и со временем превращает её в череду одинаковых, безрадостных дней.

**Цель данного пособия:** способствовать более широкому внедрению методики, основанной на приемах транзактного анализа, для оказания социально психологической помощи клиентам учреждений социального обслуживания населения.

При подготовке методического пособия решались следующие задачи:

- раскрыть понятие самооценки;
- показать истоки и причины заниженного отношения человека к себе;
- изложить содержание методики работы с клиентами с заниженной самооценкой, основанной на методе **транзактного анализа** – одном из классических вариантов современного психоанализа.

**Целевая группа клиентов:** клиенты учреждений социального обслуживания населения, любого возраста, имеющие социально-психологические проблемы, обусловленные заниженной самооценкой.

**Форма работы.** Методика применяется как в индивидуальной, так и в групповой работе с клиентами.

Необходимое **оборудование:** в отдельной комнате стол (желательно круглый или овальный), стулья по количеству участников, бумага, ручки)

Пособие предназначено для психологов, психологов-консультантов, медицинских психологов, педагогов-психологов, социальных работников и самих клиентов (прошедших специальную подготовку по данной методике).

Методические рекомендации являются результатом обучения у профессора В.В.Макарова по его авторской программе «Сценарии персонального будущего. Транзактный анализ – Восточная версия», посещения групп практики по транзактному анализу под руководством М.Н.Рудной и личного опыта работы с клиентами «Областного центра реабилитации инвалидов».

Метод Т.А.достаточно простой в применении, не имеет противопоказаний и не требует специального оборудования и особых материальных затрат.

## 1. Понятие самооценки и её разновидности

**Самооценка** – оценка человеком самого себя, своих достоинств и недостатков, возможностей, качеств, своего места среди других людей. Это наиболее существенная и наиболее изучаемая в психологии сторона самосознания личности. С помощью самооценки происходит регуляция поведения личности. В понятии личность - на передний план выдвигается система социально значимых качеств человека. С её помощью формируется и проявляется его социальная сущность.

Самооценка связана с одной из центральных потребностей в самоутверждении, со стремлением человека найти своё место в жизни, утвердить себя как члена общества в глазах окружающих и своём собственном мнении. Под влиянием оценки окружающих у личности постепенно складывается собственное отношение к себе и самооценка своей личности, а так же отдельных форм своей активности: общения, поведения, деятельности, переживания.

**Как же личность осуществляет самооценку?** Человек становится личностью в результате совместной деятельности и общения. Всё, что сложилось и осталось в личности, возникло благодаря совместной с другими людьми деятельности и в общении с ними, и для этого предназначено.

Человек включает в деятельность и в общение важные ориентиры для своего поведения, всё время сверяет то, что он делает, с тем, что ожидают от него другие, справляется с их мнениями, чувствами и требованиями.

Познавая качества другого человека, личность получает необходимые сведения, которые позволяют выработать собственную оценку. Уже сложившиеся оценки собственного «Я» есть результат постоянного сопоставления того, что личность наблюдает в себе, с тем, что видит в других людях.

Человек, уже зная кое-что о себе, присматривается к другому человеку, сравнивает себя с ним, предполагает, что и тот небезразличен к его личностным качествам, поступкам, проявлениям. Всё это входит в самооценку личности и определяет её психологическое самочувствие.

Каждый человек имеет своего рода «внутренний манометр», показания которого свидетельствуют о том, как он оценивает себя, каково его самочувствие, доволен ли он собой или нет.

Слишком высокая и слишком низкая самооценки могут стать источником конфликтов личности.

Самооценка может быть **оптимальной и неоптимальной**.

При оптимальной, адекватной самооценке личность правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. И к оценке достигнутого он подходит не только со своими мерками, но и старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди. Иными словами, адекватная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, т.е. без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к себе. Такая самооценка является наилучшей для конкретных условий и ситуаций.

Человек с оптимальной самооценкой заслуженно ценит, уважает себя, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию.

Но самооценка может быть и неоптимальной – чрезмерно завышенной или слишком заниженной. В данном случае, нас интересует заниженная самооценка. **Заниженная самооценка** – это оценка себя ниже реальных возможностей личности. Это приводит к неуверенности в себе, к робости и отсутствию дерзаний, к невозможности реализовать свои способности. Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии комплекса неполноценности, неуверенности в себе, безразличия, самообвинения и тревожности.

Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе, из-за чрезмерной критичности они очень требовательны и к другим, не прощают ни одного промаха или ошибки, склонны постоянно подчёркивать недостатки других. И хотя это делается из самых лучших побуждений, всё же становится причиной конфликтов

В силу того, что не многие могут терпеть систематическое «пиление». Когда в тебе видят только плохое и постоянно указывают на это, то возникает неприязнь к источнику таких оценок, мыслей и действий.

Людям с заниженной самооценкой трудно думать о чужих заботах, они по большей части фокусируются на получении того, что нужно им, а не другим людям. С другой стороны, такие люди чрезвычайно зависимы от значимых фигур в своей жизни. Они переживают как отнесутся к их словам и действиям окружающие, зачастую испытывают гипертрофированную потребность в уважении. Для них характерны, с одной стороны, боязнь близости с другими людьми, а с другой – непереносимость одиночества, болезненная потребность во внимании и симпатии, стремление к симбиотическим отношениям, в которых можно раствориться и укрыть тем самым себя от невыносимых страхов – боязни реальной жизни.

### **Откуда же берётся заниженная самооценка?**

Основная причина, как и у большинства других черт характера – родом из детства.

Такой «подарок» создают родители, которые общаются со своим чадом в таком примерно тоне: «опять потерял, растяпа», «вот бестолочь, простых вещей не понимаешь» и т.д. Малыш верит своим родителям и, если они постоянно говорят ему, что он неумеха, что ни на что он не способен, да даже если они и сами не верят в ребёнка, рано или поздно он и сам начнёт относиться к себе так же. И проблемы с самооценкой ему обеспечены. Но бывает и так, что и у взрослого человека самооценка может упасть до нуля из-за каких-нибудь внешних событий (стрессов). Например, неожиданное сокращение на работе, или расставание с близким человеком. Можно ли самооценку повысить? Безусловно. Рассмотрим как это возможно методом транзактного анализа.



## 2. Трансактный анализ

### Понятие, цель и структура метода

Трансактный анализ (от англ.-transaction – выполнение, проведение) - это психотерапевтический метод, предложенный американским психиатром Эриком Берном. Он является одним из классических вариантов современного психоанализа. Его развитие было стремительным, и первое упоминание его идей относится к 1957 году.

Международная ассоциация Трансактного анализа определяет его, как *теорию личности и системную психотерапию с целью развития и изменения личности.*

Методологической основой трансактного анализа является концепция Эго-состояний. Ей соответствует схема: «Родитель – Взрослый – Ребёнок». Вступая во взаимодействия, Эго человека находится в одном из трёх состояний. Углубляться в эту концепцию пособие не ставит своей задачей, а излагает лишь общие положения .

В практическом применении трансактный анализ представляет собой систему психотерапии, используемую при лечении всех видов расстройств, от обыденных жизненных до психозов. Этот метод с успехом применяется для лечения отдельных людей, супружеских пар, семей и групп.

**Основная цель психотерапевтического процесса трансактного анализа – реконструкция личности на основе пересмотра жизненных позиций, осознания непродуктивных стереотипов поведения, мешающих принятию адекватных настоящему моменту решений.**

Специалист по трансактному анализу работает с психологическим материалом, находящемся на уровне сознания или ближайшего бессознательного человека. Ближайшее бессознательное при помощи определённых техник может быть выведено на уровень сознания. Его можно исследовать, и важно помнить, что вскоре оно вновь погрузится на бессознательный уровень.

Трансактный анализ даёт инструмент достижения изменений и терапевту и пациенту. Причём, пациенту – на первых же встречах.

Этот метод использует принцип открытой коммуникации, а это значит, что терапевт и пациент ( психолог и клиент) говорят на простом языке, обычными словами и клиент может читать литературу по Т.А.самостоятельно.

Понимание проблем вызывает стресс у клиента. Их осознание – одна из технологий работы. Важно после осознания провести процедуры, приводящие к изменению. В том числе принятие решения и воплощение данного решения в жизнь.

Классический трансактный анализ состоит из пяти разделов:

1. Анализ фиксированных экзистенциальных позиций, занятый основными жизненными позициями или фиксированными эмоциональными установками (ФЭУ) – основными базовыми представлениями человека о себе, своём месте в обществе и окружающем мире.

2. Структурный анализ, исследующий составные части человеческой личности, основным понятием которого является «Эго-состояние».

3. Анализ взаимодействий (транзакций) – посвящён вариантам межличностного общения.

4. Анализ психологических игр – манипулятивных межличностных взаимодействий, служащих для подтверждения установок, сложившихся у человека в ранний период развития.

5. Анализ несознаваемых жизненных планов или жизненных сценариев, складывающихся нередко в результате родительского программирования.

Вот пять составляющих Т.А. Каждая из них может рассматриваться отдельно и самостоятельно. Для реализации нашей задачи пособие использует лишь первый раздел анализа – **анализ фиксированных эмоциональных установок**, они складываются в период внутриутробной жизни человека или в раннем детстве, откуда и берёт начало наша самооценка.

### 3. Методика работы с заниженной самооценкой в ТА

#### 3.1. Основные жизненные фиксированные установки

Самооценка и самоуважение к себе берёт своё начало от той жизненной установки, с которой мы приходим в этот мир. Каждый человек рождён от двух родителей, он результат миллионов совпадений, закономерностей и случайностей.

И всё же есть одна базовая характеристика, необходимая ему, как фундамент каждому дому. Это **основная жизненная установка или фиксированная жизненная позиция** – это совокупность основных базовых представлений о себе, значимых других, окружающем мире, дающих основание для главных решений и поведения человека.

Выбор этой позиции осуществляется самим человеком, но в значительной степени определяется семьёй, в которой он родился и вырос и ближайшим окружением.

Формирование этой позиции начинается с первых мгновений жизни и в основном заканчивается к семи годам. Как только основная жизненная позиция определилась, все действия, всё поведение человека направлено на её подтверждение и закрепление.

Каждый ребёнок до своего рождения считает, что он благополучен и другие люди благополучны. Другие – это мама и ещё те, кто её окружает.

Психологами проводился большой многолетний опрос по обнаружению фиксированной эмоциональной установки (ФЭУ) во время внутриутробной жизни. Регрессию (движение назад) проводили в состоянии транса (изменённого сознания). У большинства был получен положительный результат. И только у двух человек (из 2х тысяч) во внутриутробной жизни выявлена установка «Я неблагополучен». От одного из них мать многократно пыталась избавиться при помощи криминальных абортов. Мать другого страдала тяжёлым заболеванием позвоночника, и развивающийся плод доставлял ей дополнительные, с трудом переносимые боли.

У остальных участников опроса во время внутриутробного развития сложилась фиксированная эмоциональная установка: «Я благополучен - вы благополучны». И это важно. Возникшее при этом у ребенка ощущение

надежности и доверия формируют базовое представление о собственной идентичности, закладывая основу для этой позиции благополучия: «Я благополучен», «Я являюсь самим собой!», «Я становлюсь тем, кем меня хотят видеть другие (мои близкие)!». Вот они истоки, вот это фундамент для создания оптимальной самооценки.

К сожалению, в дальнейшем у большинства людей отношение к самому себе изменяется, формируя уже другую жизненную позицию. Всего таких позиций четыре. И мы рассмотрим каждую.

Фиксированная эмоциональная позиция, сформировавшись, должна подтверждаться и этого не приходится долго ждать. Каждый человек имеет свой опыт с недостатком любви в детстве. Обиды и унижения детства ограничивают нашу свободу и резко уменьшают возможности выбора. Ребенок начинает ходить, он очень неловок, падает, разбивает посуду, портит вещи, он неуклюж и вызывает насмешки. Его часто наказывают. Затем ясли, детский сад, школа. И везде часто позиция **«Я неблагополучен – Вы благополучны»** воспитывается, навязывается, вдалбливается. Человек с негативным образом собственного «Я» отягощен происходящими событиями и принимает на себя вину на них. Он недостаточно уверен в себе, не претендует на успех и результат, низко оценивает свой труд, (Вот она низкая самооценка), подвержен стрессам и часто болеет. Такой человек склонен к депрессиям. Установка так и называется **депрессивная**. Для людей с этой позицией характерны вегето-сосудистые и психо-соматические расстройства, снижение иммунитета. Им живется тяжело и грустно.

Их тезис - Я предполагаю, что Вы знаете (умеете, сделаете), а я - нет.

Их стратегия - уход, депрессия.

Их социальная позиция – пассивность.

### **Упражнение №1.**

Выполняется индивидуально клиентом или в групповой терапии.

Психолог предлагает клиенту поискать у себя характеристики, черты, типичные для установки **«Я неблагополучен – Вы благополучны»**, ведь у каждого, наверняка, были такие моменты в жизни. Важно как часто они повторяются. Клиенту предлагается перечислить их, записать на бумаге (или это делает психолог записывая на большом листе, доске).

Затем клиенту предлагается рассказать о них своим партнерам по группе, или психологу, вспомнить, как они проявлялись в течение жизни? И как они проявляются сейчас?

Может быть такой анализ удастся не с первой попытки, т.к. много из фиксированных, эмоциональных установок относятся к ближайшему бессознательному. И важно сначала получить доступ к нему, установив с клиентом доверительные отношения.

Следующая установка более тяжелая: **«Я неблагополучен – Вы благополучны»**.

Это позиция безнадежного отчаяния, когда жизнь бесполезна и полна разочарований. Человек бессилен и другие не могут помочь ему. Эта установка называется **апатическая**.

Установка неблагополучия складывается у ребенка, лишенного внимания, заброшенного, когда окружающие безразличны и не интересуются им. Или же когда человек понес большую утрату и не располагает ресурсами для собственного восстановления. Такой человек недостаточно энергичен, склонен к подавленности, пассивной враждебности к себе и другим, не способен проявлять настойчивость. Его постоянно преследуют неудачи, и он свыкся с этим. Он мрачен, ироничен, труден в общении. Такие люди страдают множеством различных болезней: это простудные, инфекционные и соматические заболевания, вызванные пониженным иммунитетом. У них резко подавлено половое влечение, снижена потенция. У женщин ограничены возможности беременеть и рожать. Только часть людей с этой установкой живет в обществе. Многие из них проводят жизнь в ожидании конца в наркологических, психиатрических и соматических стационарах, домах для хронических больных, в местах лишения свободы. Их девиз – «все бесполезно и бессмысленно. В этом мире от меня ничего не зависит». Их стратегия- либо длительное ожидание конца, либо суицид.

### **Упражнение №2.**

Психолог предлагает клиенту поискать у себя характеристики и черты, типичные для установки **«Я неблагополучен - Вы неблагополучны»**, перечислить их и записать.

Затем клиенту предлагается рассказать о них своему партнеру по группе или психологу, вспомнить, как они проявлялись в течение его жизни, проследить, как они проявляются сейчас?

Данная установка особенно неприятна и сложна для воспроизведения, но работая с ней, осознавая ее и переживая вновь, человек может помочь себе, преодолевая и изменяя эту установку в более оптимистичном направлении.

Третья установка не столь пессимистична. И все же ее носители доставляют множество забот и неудобств окружающим. **«Я благополучен - Вы неблагополучны»**. Эта установка надменного превосходства, **установка пренебрежения**. Такой человек выглядит чванливым и самодовольным. Он сообщает себе и миру «Со мной все в порядке - с Вами не все в порядке». С ним трудно общаться, он стремится подавлять и принижать других, он использует людей в качестве инструментов для достижения своих целей. Когда чаша терпения окружающих переполняется, они покидают его. Такие люди активно стремятся стать лидерами и руководителями. Некоторые из них становятся главарями преступного мира. Типичные формы патологии для данной эмоциональной установки – гипертоническая болезнь, бронхиальная астма, инфаркт миокарда, геморрагический инсульт, истерия со всем разнообразием ее клинических проявлений. Их девиз – «Меня это не заботит, это Ваши проблемы».

Или «Я лучше знаю, что тебе нужно». Их стратегия- разрушение, уничтожение, избавление. Социальные позиции, роли - революционер, участник общественных компаний, борец за правду.

### **Упражнение №3.**

Психолог предлагает клиенту подумать и постараться найти у себя характеристики и черты для установки **«Я благополучен - Вы неблагополучны»**, перечислить их и записать, рассказать о них своему партнеру по группе или психологу.

Затем вспомнить, как они проявлялись в течение всей жизни, проследить, как они проявляются сейчас.

Может быть, такой анализ удастся не с первой попытки. Впрочем, характеристики этой установки обнаружить достаточно легко.

Итак, мы рассмотрели три фиксированные эмоциональные установки. Важно отметить, что зачастую они не осознаются человеком и, соответственно, не могут быть сформулированы им самостоятельно, даже в том случае, когда он без труда определяет жизненные позиции других.

Четвертая экзистенциальная позиция, о которой было сказано в самом начале главы, **«Я благополучен - Вы благополучны»**. Это *оптимистическая* установка человека, считающего «Я благополучен - мир благополучен», «У меня все хорошо - в мире все хорошо». Это установка удачливой, здоровой личности. Такой человек поддерживает доброе отношение с окружающими. Он принят другими людьми, отзывчив, вызывает доверие, доверяет другим и уверен в себе. Он готов жить в изменяющемся мире, он внутренне свободен и по возможности избегает конфликтов. Люди с оптимистической установкой соматически здоровы или страдают заболеваниями, которые не обнаруживают психологического генеза. Эта установка людей с оптимальной самооценкой.

Таким образом, все четыре основные жизненные позиции или фиксированные эмоциональные установки человека непосредственно взаимосвязаны с его самооценкой. Если первые две позиции, где «Я - неблагополучен» сообщают нам о низкой, т.е. заниженной самооценке, то третья позиция «Я благополучен, но мир неблагополучен» говорит нам о завышенной самооценке. И только четвертая оптимистическая позиция является показателем адекватной оптимальной самооценки человека.

В каждом из нас присутствуют все четыре жизненные позиции, но одна из них является доминирующей, она подтверждается на протяжении всей жизни, в ней мы чувствуем себя хорошо, при этом остальные позиции выражены слабо.

Но бывают такие ситуации или обстоятельства в жизни, когда человек переключается и входит в пространство другой фиксированной жизненной установки и остаётся в ней некоторое время, но если её не закреплять, то человек вернётся к своей прежней позиции.

Для того чтобы изменить свою жизнь, своё отношение к себе и к миру, повысить самооценку, человек должен осознать свою доминирующую позицию

неблагополучия и постепенно, поэтапно переходить к более удачливой жизненной установке. В этом и будет заключаться терапия личности, которая происходит поэтапно и требует терпения и времени. Для этого рассмотрим следующие приёмы этого метода.

### **3.2. Поглаживание**

Исследования в области транзактного анализа показали, что у большинства людей не сформировались внутренние резервы хорошего отношения к себе. А кто не любит себя, вряд ли способен любить других.

Самоуважение, любовь к себе формируются путём накопления фактов признания своих достоинств, результатов, заслуг.

На языке транзактного анализа единицу признания или просто узнавания называют **ПОГЛАЖИВАНИЕМ**.

Они возникают в процессе взаимодействия людей. Мы называем поглаживанием такое взаимодействие, от которого человек испытывает позитивные приятные чувства.

Взаимодействие, от которого человек испытывает негативные, неприятные чувства, мы называем **ПИНКОМ**.

Вся наша жизнь протекает в пинках и поглаживаниях. Именно они дают нам энергию для свершений и составляют наш банк поглаживаний и пинков. А этот банк во многом определяет нашу самооценку и самоуважение. Более того, наш внутренний потенциал, возможность претендовать и действовать во многом зависит от банка пинков и поглаживаний. Одним людям больше энергии дают поглаживания, другим – пинки. И, всё же можно заключить, что ценность поглаживаний выше. Они помогают нам освободиться от отрицательной энергии и гнетущих эмоций пинков. Они помогают поднять нам самооценку и самоуважение.

Поглаживания могут быть условными и безусловными. Условные поглаживания касаются того, что человек делает. Вам говорят: «Вы хорошо работаете», такое поглаживание подчеркивает результат. Безусловное поглаживание показывает, кем человек является на самом деле: «Вы хороший специалист», оно более важно.

Поглаживания могут быть поддельными и фальшивыми. Внешне они позитивны, а на самом деле оказываются пинками.

#### **Пять правил поглаживаний**

- 1.Каждый человек нуждается в поглаживаниях. Но особенно в них нуждаются дети и старики.
- 2.Чем старше человек, тем меньше физических поглаживаний он получает, тем больше настроен на психологические поглаживания.
- 3.Поглаживания подкрепляют поведение, ведущее к поглаживаниям. Человек получающий поглаживания стремится к тому, чтобы вновь их получать.
- 4.Человек способен накапливать в себе поглаживания. Такая способность у каждого человека различна и может развиваться путём психологического

тренинга. Собрание поглаживаний каждого человека называется **БАНКОМ ПОГЛАЖИВАНИЯ**.

5. Поглаживания и пинки находятся в обратной зависимости: чем больше человек принимает пинков, тем меньше отдает поглаживаний и наоборот.

Не каждый человек умеет отдавать поглаживания, но главное, зачастую он вообще не умеет принимать их.

#### **Упражнение №4.**

Психолог предлагает клиенту попробовать отдать поглаживание своему партнёру по группе, посмотреть на него внимательно и искренне, сделать это от души. А затем предлагает клиенту принять поглаживание в свой адрес от партнера.

После этого психолог обращается к клиенту с просьбой проанализировать, что ему было сделать труднее: принять или отдать поглаживание. Далее психолог обсуждает это с клиентом.

Психолог советует клиентам попробовать отдавать поглаживания знакомым и незнакомым людям и проанализировать, как эти люди будут вести себя? Будут ли в ответ давать поглаживания?

#### **Упражнение №5**

Психолог просит клиента вспомнить и записать самые важные поглаживания и пинки в его жизни. От кого он их получил? Как он их воспринял? Какое значение в его жизни они имели или имеют до сих пор?

Далее клиенту предлагается проанализировать свои ответы на эти вопросы, обсудить их на группе или со своим психологом.

### **3.3. Банк поглаживаний**

Одно из наиболее важных терапевтических начинаний в анализе состоит в создании достаточного банка поглаживаний.

**БАНК ПОГЛАЖИВАНИЙ** – это копилка единиц признания или просто узнавания, которые вызывают у человека положительные эмоции.

Это набор положительных эмоционально окрашенных воспоминаний о личных достижениях и способах получения удовольствий от жизни.

Чем более высокие цели ставит перед собой человек, чем больше сопротивление окружающих он испытывает, тем больше банк поглаживаний необходим ему для достижения поставленных целей.

Достаточное число поглаживаний в детстве способствует формированию оптимальной адекватной самооценки взрослого человека.

Вот пример демонстрации банка поглаживаний Бабой-Ягой из сказки Е.Шварца «Два клёна». Там она говорит так: *«Я, Баба Яга – умница, ласточка – касаточка, старушка – вострушка! Я в себе, голубке, души не чаю. Я, ненаглядная, только себя самоё и люблю. Я только о себе, лапушке, беспокоюсь. Золото моё! Старушка – попрыгушка, мушка – веселушка. Всем Я, злодеечка,*

*нужна! Я душенька. Жаба зелёная. Гадючка. Я лисичка. Птичка. Я умница. Бедняжка. Я красавица. Птичка – малиновка». Так представляет себя Баба Яга – один из наиболее неприглядных и несимпатичных персонажей сказок. Несомненно, с таким банком поглаживаний она способна на многие свершения и стойкость при множестве неудач.*

А вот другой пример, уже не сказочного персонажа, а реального успешного человека. С его согласия - несколько фрагментов:

*1. Я – задорное и озорное существо, любимое дитя Вселенной. Я пришла в этот мир, чтобы веселиться и учиться, творить и любить и быть счастливой. Я – одна из миллиона и вместе с тем уникальна.*

*2. Я обворожительная интеллигентная женщина страстная и нежная, робкая и гордая, задумчивая и весёлая, властная и покорная, искушённая и наивная, ветреная и преданная, утончённая и бесшабашная, сильная и беззащитная – разная, сотканная из крайностей и противоречий.*

*3. Я умею дружить и дорожу дружбой. Всей душой стремлюсь к открытым, доверительным отношениям с интересными и значительными для меня людьми. Близость с ними - это жизненно необходимый для меня источник новых идей, взаимоподдержки и обратной связи.*

*4. Я приветлива и миролюбива, моё имя означает МИР, и я рождена для того, чтобы жить в мире и гармонии с ним.*

Здесь приведено субъективное мнение успешного профессионала. А субъективное наше ощущение и является самым важным для психотерапии.

#### **Упражнение №6.**

Психолог предлагает клиенту составлять и записывать свой банк поглаживаний. Он составляется и записывается только для самого себя и никто без ведома автора не только не получит доступ к нему, а даже знать о нём не будет. Такой банк пишется медленно. Каждое утверждение представляется точным и прочувствованным.

Психолог говорит о том, что клиент будет часто возвращаться и пополнять свой банк. А когда жизнь предложит ему испытания, он будет перечитывать его, черпая из него ресурсы для свершений.

Такой банк поглаживаний может быть и домашним заданием для клиентов как в групповой терапии, так и в индивидуальной.



## Заключение

Занимаясь тренингами, индивидуальной терапией с клиентами, работая с фиксированными эмоциональными установками или банком поглаживаний, повышая и понижая свою самооценку, мы осознаём сложную структуру человеческого «Я». Когда в одном состоянии мы совершенно благополучны, в другом – менее благополучны, а в третьем вовсе неблагополучны.

В одном состоянии мы охотно и умело отдаём поглаживания, в другом способны их принимать. А есть ещё и третье состояние, войдя в которое, мы всё подвергаем критике, становимся недоверчивыми и брюзгливыми. И это очень субъективные ощущения, измерить которые не так просто.

Возможно ли оценить эффективность метода трансактного анализа в работе с заниженной самооценкой? Безусловно. Существуют различные способы оценки эффективности этого метода. Они направлены на исследования эмоционального состояния человека, личностной его структуры и отношения его к себе и другим.

**Обратную связь** даёт нам сам клиент. Формой обратной связи может быть беседа, заполнение анкет, прохождение тестов.

Для диагностики самооценки можно использовать следующие методики:

- Рисуночный тест Силвер
- Опросник Н.М.Лавровой
- Проективный тест Сонди
- Цветовой тест Люшера
- Ко-терапевтическая система «Келли-98»
- Проективная методика «Ненд-тест» и другие.

Каждый человек сложен и противоречив по своей природе. Важно понимать это, уметь распознавать и применять в работе, да и просто в жизни. Здесь очень помогают подходы анализа. Недаром это достаточно простая и информативная система приобретает всё большую популярность среди психологов, педагогов, социальных работников и самих клиентов во всём мире.

## Литература

1. Асмолов А.Г. Психология личности. М., 1990.
2. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Минск, 2002.
3. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных / Пер. с англ. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.
- Макаров В.В. Психотерапия нового века. М., 2001.
4. Макаров В.В., Макарова Г.А. Прогулки с Фрейдом. М., 2007.
5. Макаров В.В. Транзактный анализ – Восточная Версия. М., 2008.
6. Макаров В.В. Психотерапия каждого дня и всей жизни. М., 2001.
7. Психотерапевтическая энциклопедия / Под редакцией Карвасарского Б.Д. СПб, 1999.
8. Психологический словарь / Под редакцией Неймера Ю.Л. Ростов-на-Дону, 2003.
9. Свенцицкий А.Л. Краткий психологический словарь. М., 2009.