

تحليل رفتار متقابل

محسن مخملباف



تحليل رفتار متقابل
Transactional Analysis (TA)
اریک برن

محسن مخملباف





تحليل رفتار متقابل

نویسنده: محسن مخملباف

سال: ۲۰۲۰

گرافیک: مهسا بزرگ‌امید

انتشارات: مدرسه روانشناسی لندن

مدرسه روانشناسی لندن، یک سازمان غیر انتفاعی است که هدفش تربیت معلم روانشناسی، جهت آموزش پایه روانشناسی، برای آرامش و شادی بیشتر همگان است. دوره‌های آموزشی شش ماهه این مدرسه، به زبان فارسی یا انگلیسی، به شکل حضوری یا آنلاین، به صورت رایگان "بعد از مرحله پذیرش دانشجو" برگزار می‌شود.

ناشر

متن حاضر از تئوری "تحلیل رفتار متقابل" از "اریک برن" و نظرات فروید بهره برده است.

محسن مخملباف

اریک برن (۱۹۱۰-۱۹۷۰) روانپزشک آمریکایی کانادایی است. او بنیانگذار تئوری تحلیل روابط متقابل است. آنچه را فروید در تئوری خود با نام (نهاد، سوپر ایگو، و ایگو) مطرح کرده بود را با نام ساده‌تر (کودک، والد، بالغ) برای عموم در تئوری تحلیل رفتار متقابل توضیح داد و این مفهوم را که در حد فهم متخصصان بود، در دسترس فهم عموم قرار داد. برای درک بهتر استفاده اریک برن از تئوری فروید به مدتیشن زیر توجه کنید.

مدتیشن:

چشم‌هاتونو ببندین و به صدای من گوش بدین. یک نفس عمیق بکشید. بدن تون رو در حالت راحتی قرار بدین. یک نفس عمیق دیگه بکشین. از حالا عادی نفس بکشین. ذهن تون رو ببرین توی اتاق زایمان. جایی که مادرتون در حال زایمانه. شما دارین به دنیا می‌آیین. با تولدتون صدای گریه تون بلند می‌شه. شما درکی از این جهان و از خودتون ندارین. شما یه قطعه از طبیعت‌اید. بند ناف تون رو قطع می‌کنن. شما رو شستشو می‌دن. توی قنداق می‌پیچن. گرمای قنداق شبیه گرمای مادره. شما آروم می‌شین. احساس گرسنگی می‌کنین. گریه می‌کنین. سینه‌ای به شما شیر می‌ده. شما آروم می‌شین. شما خوابتون می‌بره. چند ماهی توی همین وضعیت هستین. بیشتر اوقات خوابین. گاهی گشنه می‌شین و گریه می‌کنین. یه چیزی از بیرون وجود شما، بهتون شیر می‌ده و آروم می‌شین. توی جای خوابتونو خیس می‌کنین. این وضعیت رو دوست ندارین. گریه می‌کنین. کسی که بهتون شیر می‌داد، شما رو تمیز می‌کنه و آروم می‌شین. هوای اتاق گرم می‌شه و شما گریه می‌کنین. کسی که شیرتون می‌داد، روی شما رو کنار می‌زنه و آروم می‌شین. سردتون می‌شه و گریه می‌کنین. دستی لحافی روی شما می‌کشه و شما آروم می‌شین. تا توی این وضعیت هستین، شما در بهشت هستین. تن تون دچار ناآرامی می‌شه. یکی شما رو بغل می‌گیره و آروم می‌شین. خوابتون می‌آد، کلافه‌اید. یکی شما رو تکون تکون می‌ده و خوابتون می‌بره. شما هنوز یک قطعه از طبیعت هستین. شما نیازهاتونو با گریه اعلام می‌کنین و بلافاصله پاسخ داده می‌شه.

کم کم شما بزرگتر می‌شین. نسبت به همه چیز کنجکاوین. اشیاء رو لمس می‌کنین. اونارو توی دهن تون می‌برین. اطراف شما رو آدمای بزرگتر از شما پر کردن، که به کارهای شما می‌خندن. هر کار تازه‌ای که می‌کنین، تشویق تون می‌کنن.

شما بزرگتر می‌شین. حالا دیگه دو ساله‌اید. هنوز نیازهاتونو برآورده می‌کنن. اما اجازه نمی‌دن همه کارهای قبلی رو که آزادانه انجام می‌دادین، دوباره انجام بدین. بعضی از کارها دیگه براتون ممنوعه. مثل قبل گشنه تون که می‌شه، نمی‌تونین سینه مادرتونو بمکین. باید غذاهای سفت بخورین. بعضی وقتها این غذاها گیر می‌کنه بیخ گلو تون و جلوی نفس تون رو می‌گیره. غذا خوردن به راحتی سابق نیست. اونوی که تا حالا همه نیازها رو برآورده می‌کرد، حالا اجازه نمی‌ده مثل قبل آزاد باشی. اون اجازه نمی‌ده جات رو خیس کنی. مجبوری بری توی توالت جیش

کنی. دیگه مثل قبل به هر چیزی نمی تونی دست بزنی و اگر حرف آدم بزرگها رو گوش ندی، دیگه نیازها رو درست بر طرف نمی کنن. حتی گاهی تنبیهات می کنن. تنبیه درد داره. دیگه تو رو تشویق نمی کنن. تو به تشویق عادت کردی. تشویق نشدن دردناکه. تو یاد می گیری حرف اونی که نیازها تو بر طرف می کنه رو گوش کنی. ولی باز یادت می ره توی جات جیش نکنی. با صدای اون از خواب بلند می شی. داره سرت فریاد می زنه که حرف منو بکن توی اون کلهات. توی جات جیش نکن و الا دیگه دوستت ندارم. و الا می زنمت. تو صدای اونو توی کلهات حفظ می کنی. حالا حتی وقتی تنهایی، صدای اون که حالا دیگه فهمیدی والد توئه، توی کله توئه. اون یکسره باهات حرف می زنه. بهت می گه توی جات جیش نکن. غذا رو با قاشق بخور. حرف زشت نزن. به چیزهای داغ دست نزن. دستت رو توی دماغت نکن. آلت تناسلیات رو بیوشون. از خواب بلند شو برو مدرسه. مشق هاتو بنویس. به بزرگترها احترام بذار. باور کن خدا ما رو آفریده. ازش تشکر کن. اگر این کار رو بکنی خدا دوستت نداره، بعد از مرگ می برتت توی جهنم.

و حالا تو دیگه کاملن دو تا آدم شدی. یکی بچه ای که در زمان تولد بودی، که فقط نیاز بود. و یکی آدمی که صدای بزرگهارو توی کلهات تکرار می کنی. حالا دیگه والدت در تو درونی شده. هر روز که بزرگتر می شی، هر چی که اجتماعی تر می شی، اون کودک در وجودت داره گم می شه. داره کم رنگ و کم رنگتر می شه. البته هنوز به شانس داری. وقتی بزرگترها نیستند و با بچه های کم سن و سال همسن خودت تنها هستین، کودک کوچولوی درونتون رو می آرین بیرون که با هم دیگه بازی کنند. به هر چی می خوان دست بزنی. با هم دیگه حرفای توالتی بزنی. اونجایای بدنتون رو که گفتن بیوشونین، به همدیگه نشون بدین. می بینین که شما بچه ها تن تون با همدیگه تفاوت داره. بزرگترها می آن و شما رو می بینند. شما رو از هم جدا می کنند. شما رو برای چند روز دیگه دوست ندارند. شما یاد می گیرین که اون بچه رو بیشتر توی خودتون قایم کنین.

می رین مدرسه. معلم و ناظم و مدیر براتون یک مشت قانون می ذارن که توی مدرسه رعایت کنین. اگه رعایت نکنین رفوزه تون می کنن. اگه رفوزه بشین، جامعه شما رو دوست نداره. شما درس می خونین که مطالب مهم یاد بگیرین. مطالب مهم قوانین اجتماع هستن، که باید رعایت کنین. همون قوانینی که بچه کوچیک وجود شما اگه رعایت کنه، دیگه می میره و وجود نداره. بعضی از شما خسته می شین و یاغی می شین. می زنین زیر همه قوانین. و فقط می خواین بچه بشین. بزرگها دیگه شما رو دوست ندارن. بهتون می گن بچه. بهتون می گن دیوونه. می گن بی ادب. می گن روانی. می گن اختلال شخصیت دارین. می گن بُردرلاین اید. می گن شخصیت نمایشی دارین. می برنتون دکتر تا شما هم مثل آدم بزرگها بشین. بعضی هاتون یاد می گیرین و مثل آدم بزرگها می شین. بعضی هاتون اصلن از اول بچه وجودتون رو خفه می کنین. اونقدر کوچیکش می کنین که اصلن انگار نیست. از بچگی عین پیرزن ها و پیرمردها رفتار می کنین. والدین تون بهتون افتخار می کنن. می گن بینین بچه ام چه بزرگ شده. پنج سالشه، اما عین ده ساله ها

می‌مونه. ده سالشه، عین مثل بیست ساله‌ها می‌مونه. همه آرزو می‌کنند، بچه اونام مثل تو بود تا راحت‌تر بودند. وارد اجتماع می‌شین. وکیل می‌شین. قاضی می‌شین. وکیل مجلس می‌شین. ناظم یه اداره می‌شین. هر کی توی محل کار یا جامعه، بچگی کنه رو از کار بیرون می‌کنین. تنبیه می‌کنین. مجازات می‌کنین. خودتونم تفریح نمی‌رین. به خودتون سخت می‌گیرین. می‌خواین از اینی هم که هستین بزرگتر بشین. حالا دیگه دکترا دارین، اما می‌خواین یک دکترای دیگه هم بگیرین. شما هنوز می‌خواین بچه خوب بابا و مامان باشین. می‌خواین آدم خوب اجتماع باشین. می‌خواین مومن خوب خدا باشین. همه وظایف خانوادگی، فامیلی، محلی، اجتماعی، دینی رو انجام می‌دین، اما هنوز از خودتون راضی نیستین. بیشتر غمگین هستین. می‌ترسین. خجالت می‌کشین. عذاب وجدان دارین. توی شما بعضی‌ها هم هستن که از دوازده سالگی، نه طغیان کردن که برگردن به بچگی، نه برده بزرگترها شدن. خودشون رو کردن بخش بر سه. یک بخش شده همون بچگی شون. که مثل یک قطعه از طبیعت می‌مونه. فقط فکر لذت و بازی. یک بخش شده قوانین بزرگترها. یک بخش هم شده عقل. مدیریت رو سپردن به دست این سومی. به عقل شون گفتن تو اون دو تا رو مدیریت کن. هم بذار این بچه درون من لذت ببره و بازی‌اش رو بکنه، هم مواظب باش قوانین بزرگترها رو یه جوروی نقض نکنه که بزرگترها عصبانی شن و من رو زندان کنن. یا طردم کنن.

حالا یه نفس عمیق بکشین. از خودتون پرسین توی شما کدوم یکی از این سه شخصیت قوی‌تره؟ کودک درون‌تون؟ صدای والدتون؟ یا عاقل وجودتون؟ یه نفس عمیق بکشین و سه دقیقه سکوت کنین و خودتون رو کشف کنین. ببینین در وجود شما کدوم یکی از اون سه شخصیت قوی‌تره. کودک، والد، یا بالغ؟

آنچه در مدیتیشن بالا گفته شد، برداشتی از حرف فروید بود، در مورد (نهاد، سوپر ایگو و ایگو) و الهامی که اریک برن از فروید برای تئوری خود گرفت. اریک برن، واژه نهاد را به کودک، سوپر ایگو را به والد، و ایگو را به بالغ تبدیل کرد. در واقع کاری که اریک برن کرد، ساده‌سازی حرف فروید، و ساختن مدل درمانی برای این تئوری بود.

از نظر اریک برن، ما در هر لحظه از زندگی خود، در یکی از حالت‌های من: (کودک، والد، بالغ) واقع می‌شویم. فردی نیست که فقط و صد درصد یکی از این سه حالت را داشته باشد. اما یکی از این سه وجه همواره در ما غالب است.

۱. کودک: یعنی طبیعت ما. (معادل نهاد در تئوری فروید)

۲. والد: یعنی اطلاعاتی که از والدین و مربیان و فرهنگ، بدون چون و چرا پذیرفته‌ایم. (معادل سوپر ایگو در تئوری فروید)

۳. بالغ: یعنی آن وجهی از درون ما که واقعیت را در نظر می‌گیرد. طبقه بندی می‌کند. واقعیت سنجی می‌کند. و بین نیاز کودک و قوانین والد هماهنگ کننده است. (معادل ایگو در تئوری فروید)

مثال:

کودک: دلم نمی‌خواد مشقامو بنویسم.

والد: تو همیشه باید سر وقت مشق هاتو بنویسی.

بالغ: خب حالا بی حوصله‌ای مشق ننویس، وقتی حالت خوبه، بنویس.

اولین گام درمان:

تحلیل رفتار متقابل نوعی درمان آموزشی است. مشاورانی که این تئوری را برای درمان استفاده می‌کنند، در اولین گام این سه حالت را به مراجع می‌آموزند. به ویژه آموزش نشانه‌ها. تا جایی که مراجع تشخیص دهد کدام یک از افکار، گفتار و رفتار مربوط به منِ کودکی، و کدام مربوط به منِ والد، و کدام مربوط به منِ بالغ اوست.

مثال نشانه کودک: من اصرار می‌کنم، پا به زمین می‌کوبم که یک چیز را می‌خواهم. (می‌گیم بچه بازی در نیار. آدم عاقلی باش.)

مثال نشانه والد: وقتی می‌خواهی در یک جمع وارد شوی، دچار ترس‌های کودکی هستی. با بالغات می‌گی: (مگه می‌خورنت؟)

دومین گام درمان

هر کدام از این سه شخصیت درون ما، دارای ژست‌های مخصوص به خود هستند، که در مرور زمان به آنها عادت کرده ایم. در دومین گام درمان می‌کوشیم تغییر این ژست‌ها را تمرین کنیم.

درمانگر: ژست خود را عوض کن. حالا از ژست کودکی به ژست بالغ برو. و همون حرف‌هایی رو که با ژست کودکی‌ات به همسرت گفتی، با ژست بالغ، یک بار دیگه بهش بگو.

تمرین

جلوی آینه تمرین کنید.

هر کدام از آن سه شخصیت، چگونه گوش می‌دهند؟ چگونه حرف می‌زنند؟ چگونه غذا می‌خورند؟ حالت چشم‌ها و صورت آنها چیست؟

تصور کنید شما افسرده‌اید، افسردگی‌تان را با نشانه‌های بدنی کودک نمایش دهید. حالا در مرحله درمان هستید، افسردگی‌تان را با نشانه‌های بدنی یک بالغ نشان دهید.

تمرین

مشکل خود را با دیگری آزادانه بیان کن.

(مراجع مشکل خود را چون یک کودک بیان می‌کند.)

مشاور: الان مثل یک کودک نشستی، یا مثل یک آدم بالغ؟ آنچه گفتی را اکنون مثل یک آدم بالغ تکرار کن.

(مراجع مشکل خود را با بالغ خود بیان می‌کند، اما رفته رفته در غفلت به وضعیت کودکی‌اش بر می‌گردد.)

مشاور: لطفا ژست آدم بالغ را حفظ کن و صحبت درباره مشکلات خودت رو ادامه بده.

شناخت رفتار و منطق والد، کودک، بالغ

رفتار و گفتار و ژست کودک و والد و بالغ ما با هم متفاوت است. اما اگر دقت کنیم، آنها را در خود می‌یابیم.

مادر: چرا پسرم دیر کرده. دو ساعته دارم توی اتاق از نگرانی راه می‌رم. نکنه خدای نکرده تصادف کرده باشه. برم باز تلفن کنم ببینم جواب می‌ده.

کودک درون مادر: دیگه فایده نداره. عاقلم به هیچ جا نمی‌رسه، پیداش نشد.

بالغ درون مادر: در این لحظه مهمترین کاری که می‌تونم انجام بدم چیه؟ آیا دیر کردن اون واقعا خطرناکه؟ اگر بله، چه راه حلی بهتره؟ هر چند که بچه‌ام خیلی شبها دیر می‌آد. خب جوونه، می‌ره با رفیقاش. الان که جوونه‌تره، کی بره؟

این بالغ است که سرانجام راه حلی را پیدا و اجرا می‌کند. اگر با من بالغ فکر کنیم، هیچوقت به بن‌بست نمی‌رسیم. بالغ می‌گوید اگرچه تاکنون راه حل مشکلاتم رو پیدا نکردم، اما می‌تونم به فکرم ادامه بدم، تا راه حل رو پیدا کنم.

مثال

والد: پسرم معتاد شد و از دست رفت آقای دکتر. هی گفتم با دوستای ناباب نگرده، گوش نکرد که نکرد. اینم شد عاقبتش. منم گفتم دیگه توی خونه راهش نمی‌دم.

مشاور: توی لجبازی کودک و والد، اعتیاد کودک رفع نمی‌شه. حالا با بالغ وجودتون بیابین فکر کنین، ببینید چه راه حل‌های دیگه‌ای وجود داره؟ آیا به همه راه حل‌های ممکن فکر کردید؟

حالات کودک:

۱. هرگز از لذت‌جویی سیر نمی‌شود.
۲. آینده را نمی‌بیند.
۳. خواسته‌اش را به تاخیر نمی‌اندازد.
۴. هیجانات زیادی دارد.
۵. در تخیلات غرق است.
۶. لجباز است.
۷. دمدمی است.
۸. خلاق است.
۹. کنجکاو است و بر تجربه کردن اصرار دارد.
۱۰. احساساتی است.

نکته

مشاور تحلیل رفتار متقابل از کودک ما زیاد حمایت نمی‌کند، و الا در کودکی غرق می‌شویم.

دو نوع کودک طبیعی

- کودک مثبت: اهل بازی، کنجکاو، شادی.
- کودک منفی: بهانه‌گیر، لجباز.

حالت من والد:

در سال‌های اولیه، بخصوص در ۵ سال اول، بایدها و نبایدهای زیادی از طرف والدین به کودکان تحمیل یا آموزش داده می‌شود. این بایدها و نبایدها تحمیلی و غیر قابل سوال‌اند و در حالت والد من کودک ثبت می‌شوند. والد حالتی است که نمایانگر رفتار فرد به صورتی است که پدر و مادرش رفتار می‌کردند.

جملات والد:

- گوش کن؟

- آگه من به جای تو بودم...

- دیگه نیمنم این کار رو بکنی؟

- آخرین بارت باشه...

سه دقیقه تمرکز کنید. از خود پرسید چه جملاتی را از والدین در ذهن خود می شنوید؟

● وقتی که شکست می خورید، چه جملاتی به ذهن تان می رسد؟ آیا آنها را از تجربیات شکست قبلی به دست آورده اید؟ یا از گفته های دیگران فهمیده اید؟ یا بیش از همه از گفته های والدین و مربیان.

● شما بعد از آن که کاری می کنید و احساس گناه به شما دست می دهد، جملاتی را که با خودتان تکرار می کنید را اولین بار چه کسی به شما گفته است؟ آن جملات را خودتان که اختراع نکرده اید. یا والدین و مربیان و یا دوست خوبی که نقش والد را برای شما بازی کرده، آن را به شما آموخته.

● در یک موقعیت سخت، وقتی می خواهید به خودتان شجاعت بدهید، چه جملاتی را به ذهن تان می آورید؟ تو می توانی. از پس اش بر می آیی. آیا به یاد می آورید که این جملات را پدر و مادرتان به شما گفته اند؟

● اگر پدر شده اید و هنگام خطای فرزندتان بر سر او فریاد می زنید، در این مواقع چه جملاتی را به کار می برید؟ آیا این جملات به آنچه والدین شما در کودکی تان خطاب به شما می گفتند شبیه است؟

دو نوع والد:

والد نواز شگر: کمک می کند، نوازش می کند، مهربان است، ترحم می کند. مهربان است. اگر افراطی باشد، به زور غذا را در دهان کودک می گذارد.

والد انتقادگر: محدودیت شدید اعمال می کند. مستبد است. از طریق تحقیر و نقد و تهدید کنترل می کند. آنهایی که در بزرگی اعتماد به نفس پایینی دارند، یا با خود دشمنی دارند، حتما به این والد انتقادگر پیش از این خیلی راه دادند.

حالت من بالغ:

این بخش عاقل ماست. رفتار منطقی دارد. از احساسات، بینش‌ها و رفتارهای مستقل که با واقعیت تطبیق می‌کند، برخوردار است.

ویژگی‌های من بالغ:

- ۱. تجزیه و تحلیل می‌کند.
 - ۲. آینده‌نگر است.
 - ۳. بین عقل و احساسات تعادل برقرار می‌کند.
 - ۴. احتمالات را محاسبه می‌کند.
 - ۵. فعالیتهای کودک و والد را تنظیم می‌کند.
- آدم‌های منطقی به بالغ درونشان خیلی راه می‌دهند.

شش احتمال رابطه

از نظر اریک برن، وقتی دو آدم در برابر هم قرار می‌گیرند، باید دید هر یک با کدام شخصیت‌شان روبروی دیگری واقع می‌شوند. در این مورد شش احتمال وجود دارد:

کودک = کودک

والد = والد

بالغ = بالغ

کودک = والد

کودک = بالغ

والد = بالغ

مثال:

رابطه کودک - کودک: وقتی جوک می‌گیم یا با هم بازی می‌کنیم.

رابطه کودک - والد: وقتی کسی به ما امر و نهی می‌کند و ما گوش می‌کنیم، یا ما از

کسی حمایت می‌خواهیم و او حمایت می‌کند. ما دو نوع والد داریم:

● **والد خشن:** امر و نهی کننده.

● **والد مهربان:** حمایتگر و نوازشگر.

اریک برن: همه ما آدمها به نوازش کردن و نوازش شدن احتیاج داریم، اما به اندازه. اگر زیادی نوازش بشیم، به کودکی می‌رویم.

کودک - بالغ

وقتی یک طرف با منطق حرف می‌زند و دیگری قضیه را احساسی می‌کند، و با گریه و لوس بازی و ناز کشیدن، می‌خواهد بازی را یک طرفه به نفع خودش تمام کند. مثلاً شوهر دارد قضیه‌ای را برای زنش توضیح می‌دهد و از او می‌خواهد در این راه کمک‌اش کند. اما یک دفعه زن می‌زند زیر گریه و می‌گوید تو اصلاً به فکر من نیستی.

والد - والد

هر دو طرف ژست یک بزرگسال چیز فهم را می‌گیرند.

اولی: می‌بینی این پسر چه می‌گه؟

دومی: نسل امروز این جور می‌اند دیگه.

اگر دو طرف والد حمایت کننده باشند، همدیگر را حمایت می‌کنند. اگر دو طرف والد کنترل کننده و انتقادگر باشند، آنوقت است که دعوا بین آنها شروع می‌شود و هر یک از دو طرف می‌خواهد حرف خودش را به کرسی بنشانند.

بالغ - والد

یک طرف دارد با بالغش منطقی حرف می‌زند و منطقی رفتار می‌کند. اما طرف مقابل شروع می‌کند به انتقادهای سختگیرانه یا مسخره کردن.

بالغ - بالغ

هر دو طرف منطقی هستند. مثلاً وقتی با استادمان در مورد یک موضوع درسی حرف می‌زنیم، احتمالاً بازی "بالغ بالغ" می‌کنیم.

تعریف بازی‌ها: تمام اعمال متقابل انسان‌ها، بازی بین این سه مدل من است.

تعریف کودک

کودک منبع خلاقیت، و سرزندگی محسوب می‌شود. هیجانات، احساسات و تصوراتی که کودک دارد، ممکن است توسط یک والد سختگیر سرکوب شود، که در دراز مدت اثرات نامطلوبی دارد، و منجر به بیماری‌های روان تنی می‌شود. این بخش از شخصیت چنانچه تحت نظارت بالغ قرار نگیرد، می‌تواند دیدگاه غیرواقعی نسبت به زندگی داشته، بر اساس تکانه‌های احساسی و هیجانی رفتار کند.

تعریف والد

مجموعه‌ای است از پیش داوری‌ها، باورها و تعصبات. او با بایدها و نبایدها سر و کار دارد. والد دو بعد دارد. سرزنشگر و نوازشگر.

والدین سرزنشگر و انتقادگر: عزت نفس پایین دارند و خودشان را دوست ندارند.

تعریف بالغ

اطلاعات را خوب پردازش می‌کند. تصمیم‌گیری بر اساس واقعیت. اظهار نظرهای منطقی.

از کجا می‌توانیم تشخیص دهیم که بر هر آدمی، کدام شخصیت غالب است؟

اول از طریق کلمات و حالت‌ها و رفتارهای بدنی:

کلمات کودک‌وار:

کاشکی / دلم نمی‌خواد / نمی‌دونم / می‌خوام / به من چه / شاید وقتی که بزرگتر شدم / شاید وقتی که قبول شدم / شاید وقتی مدرک گرفتم / نگاه کن چه کردم / ماشینم را ببین / گزارشم را ببین / لباسم را ببین / کارم را ببین.

شناخت صفات تفصیلی کودک:

بهتر / بهترین / بزرگتر / بزرگترین.

مثال: وقتی صدای کودک درون والدین را می‌شنویم: دلم می‌خواد بهترین فرزند را داشته باشم.

سرنخ‌های جسمانی کودک:

غش غش خندیدن / وول خوردن / شادی بیش از حد / چشم انداختن پایین / جیخ / ناله / شانه بالا انداختن / لج کردن / قهر کردن / سر به سر گذاشتن / رجز خواندن.

سرنخ‌های کلامی والد:

دیگه نمی‌تونم. / جونم به لبم رسیده. / گوش کن. / همیشه یادت باشه.

قیود والد

همیشه / هرگز / هیچ وقت / آخه چند دفعه بهت بگم / می‌خوام ته و توی این موضوع رو در بیارم. / برای اولین بار و آخرین بار می‌گم.

کلمات تنبیه و تشویق والد:

بی‌شعور / مسخره / بد / نفرت‌انگیز / وحشتناک

تنبل / مزخرف / طفلک / جرات نمی‌کنه / نکن / عیب نداره / باز دیگه چی شده / بازم / باید /

سرنخ‌های جسمانی والد:

اخم‌ها / سر تکان دادن / نگاه ترس‌آور / انگشت روی لب نهادن / دست‌ها روی سینه / آه کشیدن / لب‌های درهم فشرده / انگشت سبابه که اشاره می‌کند.

کسانی که والدین‌شان بر آنها حاکم‌اند: افراد جدی، خشک، کاری، غیر قابل انعطاف، محکم حرف‌زدن، کمتر مشورت کردن، گویا همیشه حق همان است که از دهان آنها بیرون می‌آید، آنها تردید نمی‌کنند، چه رسد به مشورت.

این‌ها به جای لذت‌طلبی، به دنبال آینده‌نگری و سخت‌کوشی هستند. خانواده این افراد از دست آنها کلافه‌اند، اهل تفریح نیستند، گوش شنیدن ندارند. فقط به هدف می‌اندیشند، انعطاف ندارند، تک بعدی هستند.

کلمات بالغ:

چرا، چه، کجا، کی، چطور، چقدر، از چه طریق؟

قیود بالغ:

تا حدی، احتمالاً. به نظر من / من فکر می‌کنم / صبر کن تا فردا / بررسی می‌کنم / صبر کن بیشتر ارزیابی کنم.

اگر به دنبال لذت و آرامش توامان هستید، باید بالغ شما، رییس کودک و والد درونتان باشد. منظور از بین بردن کودک و والد نیست. منظور ریاست نکردن کودک و والد بر شخصیت شماست. وقتی بالغ رییس باشد، کودک وجود شما را ارضاء و شاد می‌کند. اما نه آنقدر که فرامین والد را زیر پا بگذارد و او را عصبانی کند.

بالغ مغز متفکر شما و مرکز کنترل شخصیت شماست. که با آنالیز موقعیت‌ها، شما را با شرایط سازگار می‌کند. اگر فقط فکر خودتان هستید. اگر انتقاد پذیر نیستید. اگر شرطی شده‌اید و همیشه به شیوه تکراری رفتار می‌کنید، یا راه حل‌های ناکارآمد تکراری پیدا می‌کنید، بدانید که قسمت بالغ بر شما حاکم نیست. اگر سخت‌کوش‌اید و به دنبال ثروت، قدرت، پیشرفت، و علم هستید اما اصلن اهل لذت نیستید، بدانید والد شما را مدیریت می‌کند.

تکنیک:

تغییر ژست کودکی، به ژست بالغ، آسانترین روش تغییر است. جلوی آینه آن را تمرین کنیم. در این تمرین، تغییر درون، از طریق تغییر بیرون است. خوب به خودت نگاه کن. مثل یک بچه لوس و نر نشسته‌ای، یا مثل یک آدم بالغ؟ ژستت را تغییر بده. (مراجعه ژستش را تغییر می‌دهد، اما بعد از دقایقی دوباره یادش می‌رود و کودک می‌شود).

مشاور: من شما را دعوت می‌کنم مثل یک آدم بالغ بنشین و در مورد مسایلت با من حرف بزن.

اریک برن با همدردی‌های روانشناسانه مخالف است. می‌گوید باعث ماندن من در حالت کودکی می‌شود.

روزی چند بار از کودکی‌تان استفاده می‌کنید؟ نشانه‌های آن چیست؟

شوخی و لجبازی.

عصبانیت کودک:

زمین افتادن، جیغ کشیدن، چنگ زدن، گاز گرفتن.

عصبانیت والد:

چشم غره، سر تکان دادن، تهدید، تحقیر.

کودک و والد هر دو پرخاشگری دارند، اما عصبانیت کودک بیشتر تخلیه خشم است.

عصبانیت والد بیشتر به خاطر کنترل و تسلط است. (فروید می‌گوید ما با دو گزینه لذت و خشونت به دنیا می‌آییم، و سرکوب بیش از حد آنها، باعث عقده‌ای روانی است.)

حالت‌های خوب کودک:

شوخی و بازی.

حالت‌های بد کودک:

بدجنسی، آزار دیگران.

رفتار کودک با والد چیست؟

خود را لوس کردن. لج کردن. مخالفت بی‌دلیل کردن. توقع کردن. اصرار کردن.

باورهای من کودکی:

می‌خواهم پادشاه دنیا باشم.

من بهترین پسر یا دخترم.

همه باید منو دوست داشته باشند.

من نیازمند کمک هستم.

ایس: باورهای غیر منطقی ما باعث رنج‌های ماست، نه حوادث بیرونی. این باورها باید تغییر کنند تا ما آرامش و شادی خود را باز یابیم. این‌ها باورهای غلطی هستند که از کودکی در ذهن ما شکل گرفته‌اند، زمانی که از درک غیر منطقی بودن آنها ناتوان بوده‌ایم. ترس‌هایی که در من کودک وجود دارد، با ترس‌های من والد فرق دارد. آنچه در وجود ما می‌ترسد، کودکی ماست.

کنجکاوی کودکانه:

فضولی کردن، تخریب اشیاء، جستجو در کیف دیگران، جستجو در لب تاب دیگری. این کیه رفت خونه همسایه؟

در کنجکاوی کودکانه نفعی نیست.

کنجکاوی بالغانه:

کنجکاوی ای که نفعی در آن هست. به دنبال این کنجکاوی علم به دست می‌آید.

کنجکاوی والد:

کنجکاوی کیف همسر برای کنترل. گشتن جیب فرزند تا سیگاری درش نباشد.

خلاقیت کودکانه:

بیشتر چیزها را به هم ارتباط می‌دهند و بعد رها می‌کنند. خلاقیت کودکانه بیشتر در تفریح و شیطنت است. ده تا اسباب بازی خراب می‌کند، بی‌فایده.

خلاقیت بالغ:

به دنبال اختراع و خلق است.

وظایف من بالغ:

مدیریت: الان بایستی از من کودکی استفاده کنم، تفریح و شوخی کنم. دیگه باید درس بخوانم که از امتحان عقب نیفتم. (ارزیابی) در کودکی و والد ما اطلاعات زیادی وجود دارد. درستی یا نادرستی و مبتنی بر واقعیت بودن یا نبودن آن را باید بررسی کنم.

تمرین:

لیست باورهای کودکی که هنوز دارید چیست؟

لیست باورهای والدی که هنوز دارید چیست؟

با من بالغ خودتان مشورت کنید.

کدامها درست است و کدامها غلط است؟

ارزیابی بالغ:

والد انتقادگر بچه را عقده‌ای می‌کند. والد مهربان او را وابسته می‌کند. هر دو به ناتوانی کودک منجر

می‌شوند. کسانی که شاد نیستند، کودک درونشان از بین رفته، این بخش ابتدا توسط والدین کنترل می‌شود که کودک زودتر بزرگ شود. دلیلش احساس خطر والدین از دیر بزرگ شدن کودک است.

تمرین:

محتوای من والد را با لحن والد تکرار می‌کنیم. محتوای من کودک را با لحن کودک تکرار می‌کنیم. مشاور کمک می‌کند بایدها و نبایدهای والد و احساسات من کودکی را دوباره در مراجع زنده کند و آن را بررسی کند و استارت مدیریت بالغ را بزند.

کودک: دوست دارم، دلم می‌خواد.

والد: تو همیشه باید موفق باشی.

بالغ: تلاش می‌کنم، ممکنه موفق بشم، اگر هم نشدم، تلاشمو کردم. تلاش کردن دست منه، نه نتیجه کار. همین که تلاش می‌کنم، وضع کمی بهتر می‌شه، خودش خلیه.

رقابت جویی کودک: کلک می‌زنیم. سر رقیب کلاه می‌گذاریم.

والد: همه بدند. من باید بهترین باشم.

والد مهربان: گناه داره بذار اون بره.

والد منتقد: پدرشو در بیار. توی مسابقه ازش ببر.

بالغ:

به طرف ضربه نمی‌زنیم. بر پیشرفت خود تاکید می‌کنیم تا هر کجا که ممکن است.

گاهی مراجع، حرف‌های کودک و والد را با استدلال‌های من بالغ مطرح می‌کند. این سخت‌ترین بخش در درمان است.

مثال

مشاور: چرا الکی شدی؟

معتاد: مشروب زیاد بود. بیکاری بود. فشار اجتماعی زیاد بود، الکی شدم.

به قول ایس در درمان عقلانی هیجانی، علل رفتار غلط ما، باورهای غلط ماست. تا آن باورها بی‌اعتبار نشوند، پشتوانه رفتار غلط ما خواهند ماند.

اریک برن: ریشه این باورها را در آوردی که از کجاست؟ چه وقتی و چه فردی آن را به تو الغاء کرد؟ حالا الغاء جای خودش، تو از کی تصمیم گرفتی که این باور را بپذیری؟ از کی به این نتیجه رسیدی که مردم باید همیشه ترا تایید کنند؟ آیا خاطره‌ای داری از این الغاء شدن؟ با چه ژستی یا با چه کلماتی به تو الغاء شد این باور؟ تصمیم داری از حالا ادامه بدی؟ این‌ها تخم فاخته‌ای است که دیگران در ذهن ما کاشته‌اند.

آموزش: اول آموزش حالت های من: ما وقتی مضطرب هستیم، فقط ذهن ما مضطرب و آشفته نیست، بدن ما هم مضطرب است. معده و قلب و دست و پا هم مضطرب‌اند.

اریک برن: تکنیک ژست آدم بالغ را بگیر. نوعی تصحیح تن است که والد آن را به شکل دیگری در آورده. ژست آدم بالغ را بگیر و در آن ژست بمان.

نقش تمرین خانگی در درمان

درمان فقط توضیح تیوری نیست. باید تمرین در اتاق درمان، اتفاق بیفتد و بعد در خانه ادامه پیدا کند. در درمان‌های روانشناسی، آموختن و تمرین تنها راه درمان است. اگر تیوری را بدانید و تمرین را انجام ندهید، واکسیناسیون اتفاق می‌افتد و در نهایت از تغییر خودتان ناامید می‌شوید.

من والد، در نقش عقل کل است. او می‌گوید بکن، من همه چیز را می‌دانم.

من بالغ متواضع و نسبی گراست. راحت می‌گویم نمی‌دانم.

اگر کسی را از من کودک و والد آزاد کنیم، من بالغ او، خودش راه‌ها را می‌داند.

اریک برن: اگر با من بالغ خود، با آدمهای ناسازگاری که گرفتار کودک و والد خود هستند حرف زدید و بر من بالغ اصرار کردید، کم کم آنها نیز من بالغ خود را بیدار می‌کنند. هر چه بیشتر ماندن در حالت من بالغ را تمرین کنید، به حل مشکلات بین فردی‌تان موفق‌تر می‌شوید.

تمرین: طرف مقابل را با من بالغ مجاب کنید.

سوال:

● از خود بپرسید با دوستانمان از کدام من خود دوست شده‌ایم؟

● آنها با کدام من خود، با ما دوست شده‌اند؟

● با دوستانمان با کدام من دعوا کرده‌ایم؟

- مشاور، با کدام من خود می‌تواند ما را درمان کند؟
 - بازی برد برد مال کدام من ماست؟
 - اگر کسی با والدش شما را تهدید کرد و شما تسلیم شدید، کودکی شماست که تسلیم می‌شود یا بالغ شما؟
- ممکن است شما با من بالغ خود در جمعی وارد شوید، اما یک نفر آنقدر با کودکی‌اش اصرار کند که شما را از بالغ به والد یا کودک بکشاند. مثال بزنید.

قاعده اریک برنی:

آنقدر در من بالغت بمان، تا طرف مقابل را از من کودک و من والد خارج کنی. هدف تغییر رفتار دیگری نیست. هدف باقی ماندن خودت در رفتار بالغانه است. اما بعید است که شما آنها را در نهایت تغییر ندهید.

من بالغ:

ثبات عاطفی دارد. صبور است. شنونده خوبی است. مدام سوالش این است که در این موقعیت واکنش صحیح کدام است؟

من کودک:

ثبات عاطفی ندارد. عجز است. واکنشی است. می‌گه او این کار رو کرد، منم این کار رو در مقابلش می‌کنم: لجبازی.

مفروضه‌های تئوری رفتار متقابل:

اول: درون هر انسان یک گفتگوی دایمی جریان دارد. این گفتگو گاهی جر و بحث است. هرگاه انسان تصمیمی می‌گیرد، ناشی از این جدل و گفتگوست.

دوم: من هر یک از ما، دارای سه نوع تجلی است. کودک، والد، بالغ. هر یک از این سه حالت، تفکرات، احساسات و قضاوت‌های خاص خود را دارند.

سوم: والد مجموعه‌ای از پیش داوری‌ها، باورها و تعصبات است. او با بایدها و نبایدهای زندگی سر و کار دارد و دارای دو بعد است.

بُعد نواز شگر: حالت حمایتی دارد.

بُعد انتقادگر: که سختگیر و آزاردهنده است.

والد می‌تواند کنترل کند، تصمیم بگیرد، نقش بازی کند، دلیل تراشی کند. در بعضی موارد نیز حق با اوست. والد انتقادگر را معمولاً افراد با عزت نفس پایین و دارای عناد به خود می‌دانند.

چهارم: بالغ اهل آنالیز است. تصمیم منطقی و بر اساس امتیازات موجود می‌گیرد.

پنجم: کودک منبع زندگی است. دارای احساسات و تصوراتی است که ممکن است توسط والد سختگیر کنترل و سرکوب شود و در دراز مدت بر شخصیت او اثر بگذارد و به بیماری‌های روان‌تنی منجر شود. کودک اگر تحت سرپرستی بالغ خود قرار نگیرد، تکانشی و هیجانی رفتار می‌کند.

ششم: تمام روابط از نوازش‌ها ساخته شده‌اند. نوازش ممکن است کلامی یا غیر کلامی باشد. مثبت باشد، مثل در آغوش گرفتن، منفی باشد، مثل کتک زدن.

هفت: به طور کلی شش رابطه بین دو آدم وجود دارد. کودک کودک، والد والد، بالغ بالغ، کودک والد، کودک بالغ، والد بالغ.

هشت: مواضع آدم‌ها نسبت به خود و دیگران نگرشی مثبت یا منفی است:

- من خوبم، خوب نیستم.

- تو خوبی، خوب نیستی.

نه: بازی‌ها راه‌هایی هستند که در کودکی آموخته ایم و با انجام آنها از ایجاد صمیمیت، اجتناب آگاهانه یا ناآگاهانه می‌کنیم. بازی‌ها بر خلاف معمول رایج شان، به معنی لذت بردن و داشتن اوقات خوب نیستند و باید از آنها رها شد. (می‌گیرم: یارو داره بازی می‌کنه.)

۱۰: نمایشنامه: هر یک از ما در دوران کودکی داستان زندگی خود را می‌نویسیم. نمایشنامه زندگی ما برای تمام مدت عمر طراحی می‌شود و مبتنی بر تصمیمات دوران کودکی و برنامه نویسی والدین هستند که پیوسته تقویت می‌شوند. مهمترین تصمیم در نمایشنامه زندگی ما، برنده یا بازنده بودن است.

توضیح پیش نویس زندگی:

یک طرح است که در کودکی در اثر بایدها و نبایدها شکل می‌گیرد. در بزرگسالی ما گرفتار آن طرح پیش‌نویس هستیم. باید آن را بشناسیم و از آن رهایی یابیم. از طریق شنیدن خاطرات کودکی می‌توان به آن پیش‌نویس‌ها دست یافت. در کودکی با هیجان غیرعقلانه بزرگترین تصمیم‌های

زندگی مان را می‌گیریم و آن را به ناخودآگاه مان می‌بریم.

از مکتب تحلیل رفتار متقابل سه نوع درمان شکل گرفته:

- مکتب کلاسیک

مشاور سعی می‌کند با مراجع رابطه بالغ بالغ را ایجاد کند.

- مکتب بازسازی تصمیم‌گیری

بازسازی تصمیمات دوران کودکی در مراجع. از او می‌خواهند بیشتر در مورد دوران کودکی بحث و گفتگو کند.

- مکتب نیروگذاری روانی

آنها بر نقش والد مهربان تاکید دارند. مشاور نقش والد مهربان و حمایت‌کننده را بر عهده می‌گیرد.

وضعیت‌های زندگی

از نظر اریک برن کودک تا ۵ سالگی درباره خود، دنیای خود و روابط با دیگران اعتقادات راسخی پیدا می‌کند.

- **یک:** وضعیت من خوب نیستم، شما خوب هستید:

دایم احساس افسردگی کردن، به نیاز دیگران بیش از نیاز خود اهمیت دادن. احساس قربانی شدن. خود را کوچکتر از دیگران دیدن. قادر نبودن بر انجام کارهایی که دیگران انجام می‌دهند. ماندن در این وضعیت احساس درماندگی است.

- **دو:** وضعیت من خوب نیستم، شما خوب نیستید:

این وضعیت با پوچی و ناکامی همراه است. فردی که در این وضعیت است نسبت به دیگران رفتار تدافعی دارد. برایش مردم اهمیتی ندارند. بی‌اصول و قرارداد زندگی می‌کند. با مردم دنیا ناسازگار است. این عدم سازگاری منجر به کناره‌گیری از دیگران می‌شود. رفتارهای ناپخته و حتی گاه خشونت‌بار سر می‌زند. ادامه این وضعیت منجر به خودکشی یا دیگرکشی می‌شود.

- **سه:** وضعیت من خوبم، شما خوب نیستید. افرادی که در این وضعیت قرار دارند تمام مشکلات را به دیگران نسبت می‌دهند. دیگران را سرزنش می‌کنند و کوچک و خوار می‌بینند.

انتقادگریزند. خود بزرگ‌بینی افراطی دارند. باعث عصبانیت، تنفر، خودخواهی می‌شوند.

● **چهار:** وضعیت من خوبم، شما خوبید.

اهل بازی نیستید. به ارزش‌های خود و دیگران احترام می‌گذارند.

موخره

با آنکه تئوری تحلیل رفتار متقابل بسیار ساده و جذاب است و کسانی که با این توری آشنا می‌شوند را به اعجاب می‌آورد و هیجانزده می‌کند، اما نباید دو نکته را در مورد این تئوری نادیده گرفت:

۱. این تئوری نمی‌تواند همه مشکلات روانی را حل کند، اما می‌تواند در کنار توری‌های دیگر نقش خود را بازی کند.

۲. آمارها نشان می‌دهند، در مقایسه با روش درمان‌هایی چون رفتار درمانی شناختی (سی‌بی‌تی) و درمان‌های پیشرفته موج سوم از رفتار درمانی چون اکت، طرحواره‌درمانی و مایندفولنس، روش اریک برن از کارایی کمتری در درمان برخوردار است.

منابع این کتاب

- کتاب تحلیل رفتار متقابل از اریک برن
- کتاب بازی‌ها از اریک برن
- نوشته‌های فروید