

## تحلیل رفتار متقابل چیست

یک تئوری روان‌شناسی است که توسط دکتر اریک برن در سال ۱۹۵۰ میلادی ارائه گردید و به لحاظ کاربرد آن در حل مشکلات احساسی و رفتاری، مورد قبول جامعه روان‌شناسی قرار گرفته و تدریجاً در زمینه‌های مشاوره، روان‌کاوی، گروه درمانی، مدیریت، جامعه‌شناسی، توسعه سازمانی و آموزش، نظریه‌های جدیدی ارائه نموده و گسترش پیدا کرده است. ابهام و پیچیدگی در مفاهیم، تخصصی بودن و زمان طولانی درمان در دیگر روش‌های روان‌درمانی باعث شد تا تحلیل رفتار متقابل با مفاهیم اساسی و واژه‌های ساده سریعاً جایگزین روش‌های روان‌درمانی قدیمی گردید. به همین جهت تحلیل رفتار متقابل عمومیت یافته و هر جا که انسان‌ها حضور داشته و با یکدیگر ایجاد رابطه می‌نمودند کاربرد عملی پیدا کرد و ابزاری برای تغییر و حل مشکلات قرار گرفت. تحلیل رفتار یک مکتب علمی کاربردی می‌باشد که در آن از به کار بردن مفاهیم پیچیده اجتناب شده است و نظریات آن به صورتی مطرح شده‌اند که به راحتی می‌توان آنها را مشاهده و تجربه نمود.

در تحلیل رفتار متقابل نقش محیط و ارتباط اجتماعی از اهمیت فراوانی برخوردار است با این حال نهایتاً افراد خود مسؤول زندگی و رفتار خود هستند و فرد باید این مسؤولیت را پذیرا باشد و به نقش خود در زندگی بیشتر از هر عامل دیگری توجه نماید.

تحلیل رفتار متقابل به روابط و مشکلات درونی شخص و رابطه انسان‌ها با یکدیگر توجه خاصی دارد و اعتقاد بر این است که اگر افراد با یکدیگر روابط سالم، صمیمانه و صادقانه داشته باشند و آن را جایگزین روابط مخرب، منفی و تحقیرآمیز نمایند قادر خواهند بود که از فشارهای روانی خود و دیگران بکاهند و از زندگی لذت بیشتری ببرند.

تحلیل رفتار متقابل در عین سادگی این توانایی را دارد تا افکار و احساسات پیچیده، سردرگم و پریشان شخص را سامان بخشد تا فرد با تفکیک و سازماندهی افکار و احساسات، شناخت بهتری از خود به دست آورد و در نتیجه با آگاهی بیشتر به نقاط ضعف و قدرت خود، رفتارهای سالم و سازنده‌ای را اختیار نمایند، انسان را توانمند می‌سازد که در بحران‌های روحی - روانی خود قادر به تجزیه و تحلیل مشکل و حل آن باشد. همچنین تحلیل رفتار متقابل این امکان را فراهم می‌آورد که ساختار شخصیت را به صورت نمودارهای شخصیتی ترسیم نمود، به طوری که هر فرد آشنا با این روش با دیدن نمودار می‌تواند به ساختار شخصیتی و روابط متقابل فردی که نمودار آن ثبت شده پی‌برد.

امروزه متخصصین تحلیل رفتار متقابل می‌توانند ادعا کنند که با استفاده از روش‌های کاربردی و زبان تازه‌ای که برای روان‌شناسی ابداع شده دامنه آن به علوم اجتماعی، آموزشی، مدیریت منابع انسانی، ساختارهای سازمانی، روانکاوی و گروه درمانی کشیده شده است. بدین ترتیب پویایی تئوری تحلیل رفتار آن را متمایز از دیگر مکاتب قرار داده است.

اساس نظریه اولیه تحلیل رفتار متقابل، بر پایه حالت‌های شخصیتی ارایه گردیده، اریک برن این حالت‌های شخصیتی را در سه بخش «والد»، «بالغ» و «کودک» معرفی نمود که شامل نوعی نظام به هم پیوسته فکر کردن، احساس کردن و رفتار کردن است؛ در مرحله دوم و در تکامل نظریه، تحلیل رفتار متقابل یعنی رابطه بین افراد مورد توجه و بررسی قرار گرفت و براساس واکنش‌های همزمان روانی و اجتماعی و تبادل رابطه‌های متقابل طبقه بندی و ارایه گردید.

در مرحله سوم با مشاهده رابطه‌های پنهان و دو سطحی در ارتباط‌های متقابل، بازی‌های روانی که بین افراد در جریان است کشف گردید و پیش بینی نتیجه نهایی این گونه بازی‌های روانی مشخص و تعریف شد.

چهارمین مرحله رشد و تکمیل نظریه تحلیل رفتار متقابل، تحلیل زندگی نامه یا نمایش نامه زندگی است که به بازی‌های روانی مشابهی که مردم بارها آن را تکرار می‌کنند می‌پردازد. این طرح کلی، شیوه زندگی افراد را تعیین می‌نماید و ساختار نمایش نامه زندگی هر کس را مشخص می‌کند.

با دستیابی به نظریه تحلیل رفتار متقابل می‌توان به شناخت مشکلاتی که در افراد موجب عدم تعادل در ساختار شخصیت و ارتباط با دیگران و تکرار بازی‌های روانی و نمایش نامه زندگی می‌گردد دست یافت و راه کارهای تغییر و درمان آنها را کشف و ارایه نمود.

درمانگرهای نوگرا در تحلیل رفتار متقابل، با ارایه نظریه‌ها و روش‌های جدید و اقتباس از نظریه‌های دیگر، به نوعی مکتب روانی درمانی اقتضایی دست یافتند که در درمان و تغییر رفتار بسیار مؤثر و کار آمد بوده است.

اصلی‌ترین کاربرد تحلیل رفتار متقابل در انسان‌ها، ایجاد شناخت رفتاری، احساسی و ذهنی است که سه جنبه مهم شخصیت است. با کمک تحلیل رفتار و به منظور کسب معرفت از شخصیت بالقوه و کشف جایگاه واقعی خویش، تغییر در ساختار شخصیتی کاملاً امکان پذیر می‌گردد.

در تحلیل رفتار متقابل هر تغییر رفتاری یا احساسی در مرحله اول با بینش منطقی شروع می‌گردد که در واقع شناخت مجموعه نقاط ضعف و قوت رفتار، تفکر و یا احساس فرد است و پس از پذیرش منطقی آن، توسط حالت‌های شخصیتی، درک احساسی جهت تغییر نهایی حاصل می‌شود. مهم‌ترین عوامل کمک کننده برای قبول و پذیرش تغییر در نظریه تحلیل رفتار متقابل شفاف بودن، عامل بودن؛ و انعقاد قرار داد برای تغییر در خویش است که قرار داد توسط خود درمان جو و یا بین او و درمانگر تعیین می‌شود.

از سال ۱۹۷۰ T.A. بصورت رسمی در جهان شناخته شد و بنیانگذار آن دکتر اریک برن می‌باشد. این نظریه دارای دیدگاه‌های روانشناسی فردی

و اجتماعی است.

تحلیل رفتار متقابل (TA) راهی است برای آنکه بینیم بین مردم و درون مردم چه میگذرد. با این روش میتوان روشن کرد که در لایه های زیرین ارتباطات جاری بین انسانها به واقع چه چیزی در حال رخ دادن است و انتخابهای دیگری را نشان میدهد که کسانی که درگیر آن روابط میباشند بتوانند چنانچه بخواهند از آن اجتناب کنند.

T.A. بطور گسترده ای در این زمینه ها مورد استفاده قرار میگیرد:

مدیریت، تعلیم و تربیت، سیاست، مذهب، آموزش، مشاوره، رواندرمانی و روانپزشکی.

T.A. روشی بسیار متداول است زیرا بطور گسترده ای از زبان محاوره ای استفاده میکند که برای تمام افراد در تمام سنین قابل درک است. در T.A. افراد برای یافتن راه حل مشکلاتشان مشارکت دارند، آنها این توانایی را میابند تا از طریق بستن قرارداد به شناخت تواناییهای بالقوه خود برای تغییر پی ببرند.

نهایت کارکرد T.A. در آن است که افراد را به نقطه ای هدایت کند تا با نگاهی نو به تجارب ناخوشایند گذشته شان بتوانند رفتارشان را اصلاح کرده یا تغییر دهند تا به این طریق به خود کمک کرده و به یک برنده تبدیل شوند.

## نظرات و مفاهیم در T.A.

### حالات نفسانی خود

درون هر انسانی یک مکالمه دایمی وجود دارد، گاهی یک جروبخت، گاهی جدل. وقتی شخص تصمیمی میگیرد، درواقع این تصمیم ناشی از مکالمات ذهنی و درونی فرد و آنچیزی است که به خود میگوید. T.A. به این انواع تجلیات خود حالات نفسانی من میگوید. T.A. همچنین شرح میدهد که این گرایشهای درونی متفاوت از کجا نشات میگیرند.

حالات نفسانی خود شامل والد، بالغ و کودک است. T.A. برای هر یک از این حالات نفسانی خود صفات مثبتی را در شرایط خاص قائل است. هر یک از این حالات نفسانی احساسات، تفکرات و قضاوتهای ارزشی خاص خود را دارا میباشد.

والد: مجموعه ای از پیشداوریها، باورها و تعصبات میباشد. این بخش از شخصیت با دستورالعملهای زندگی و باید و نبایدهای آن سر و کار دارد و دارای دو بعد میباشد یکی بعد نوازشگر است که حالت حمایتی دارد و بعد دیگر انتقادگر است که بر خلاف بعد قبلی سختگیر و یا آزارگر نیز میتواند باشد. والد میتواند کنترل کند، تصمیم بگیرد، نقش بازی کند و دلیل تراشی کند و نیز ممکن است در بعضی موارد نیز حق با او باشد. والد انتقادگر را معمولاً در افرادی با عزت نفس پائین و عناد بخود همراه دانسته اند.

بالغ: خوب پردازش کردن اطلاعات و برخورد مناسب و شایسته از حالات نفسانی بالغ سرچشمه میگیرد. تصمیماتی که منطقی و بر مبنای حقایق موجود میباشد نیز از حالات نفسانی بالغ نشات میگیرند. اظهارنظرهای منطقی و احساسات اخلاقی، اهداف و واقعگرایی با این بخش از شخصیت ما سروکار دارند.

کودک: در تعاریف T.A. کودک بعنوان منبع خلاقیت ، بازآفرینی و منبع اساسی سرزندگی محسوب میشود. هیجانان، احساسات و تصوراتی که کودک دارد ممکن است توسط یک والد سختگیر و حتی توسط یک والد نوازشگر سرکوب شود که میتواند در دراز مدت بر شخصیت فرد اثرات نامطلوبی داشته باشد که خود ممکن است به بیماریهای روان تنی نیز منجر شود. این بخش از شخصیت چنانچه تحت نظارت بالغ قرار نگیرد میتواند دیدگاه غیر واقعی نسبت به زندگی داشته و براساس تکانه های احساسی و هیجانی رفتار کند.

هدف T.A. کمک به فرد است تا انتخاب کند که در شرایط و زمانهای خاص میخواهد در کدامیک از حالات نفسانی باشد بجای اینکه صرفا اجازه دهد تا این حالات نفسانی دائما احساسات ، افکار و گرایشات و رفتار او را کنترل کنند.

#### نوازشها و مبادلات

T.A. معتقد است که تمام تعاملات بین افراد از نوازشها و مبادلات ساخته شده.

نوازش: هر نوع ارتباط متقابل بین دو نفر در واقع به معنای آن است که فرد دیگری متوجه حضور ما شده و یا به ما این احساس را بدهد که حضور ما را درک کرده است. نوازش میتواند کلامی یا غیر کلامی، مثبت (در آغوش گرفتن) یا منفی (کتک زدن) ، شرطی یا غیر شرطی و دارای شدتهای متفاوت باشد.

یک مبادله ارتباط بین دو نفر یا یک معامله دو جانبه نوازش بین آن دو میباشد.

گاهی مبادلات «متقاطع» و گاهی «پنهانی» میباشد و گاهی باعث سوء تفاهمات و یا قطع شدن روابط میگردد. بطور کلی شش رابطه بین حالات نفسانی دو نفر وجود دارد که عبارتند از رابطه: والد-والد ، والد-کودک، والد - بالغ، بالغ - بالغ، بالغ - کودک و کودک - کودک.

بعنوان مثال صحبت راجع به آب و هوا میتواند راهی برای ارتباط والد-والد باشد، یک گفتگوی منطقی بین دو نفر میتواند راهی برای ارتباط بالغ-بالغ باشد و همچنین زمانی که دو نفر با هم شوخی و تفریح میکنند نیز میتوانند در حالت نفسانی کودک-کودک باشند.

مواضع فرد در زندگی

مفهوم دیگری که در T.A. مطرح است آن است که مردم نگرشهای اساسی خاصی را نسبت به خود و دیگران انتخاب میکنند که میتواند مثبت یا منفی باشد. این نگرشها میتوانند به این صورت باشند: من خوب هستم یا من خوب نیستم و دیگر آنکه: تو خوب هستی یا تو خوب نیستی.

ساختارهای زمانی

T.A. به شش روش گذراندن وقت و زمان اشاره میکند:

-کناره گیری

-تشریفات

-وقت گذرانی

-فعالیت

-بازیها

-صمیمیت

اریک برن در معروفترین کتاب خود «بازیها» به تشریح و آشکار کردن اینکه مردم چگونه با انجام عادات و کارهای روانی ناسالم باعث رنجش و ناراحتی خود و دیگران میشوند پرداخته

است که البته میتوان آنها را تغییر داد.

بازیها و نمایشنامه ها

بازیها راههایی هستند که فرد در کودکی آموخته و با انجام آنها فرد از ایجاد صمیمیت اجتناب میکند (آگاهانه یا ناآگاهانه)، که البته میتواند با بازنگری بالغ آنها را تغییر دهد. بازیها بر خلاف مفهوم رایجشان لزوماً به معنای لذت بردن و داشتن اوقات خوب نیست بلکه در واقع باید از آن اجتناب کرد و تا حد امکان سعی در رها شدن از آن داشت.

نمایشنامه:

هر یک از ما در دوران کودکی داستان زندگی خود را مینویسیم این نمایشنامه برای تمام مدت عمر طراحی میشود و مبتنی بر تصمیمات دوران کودکی و برنامه نویسی پدر و مادر هستند که پیوسته تقویت میگردند. مهمترین تصمیم درباره نمایشنامه برنده یا بازنده بودن آن است.