

Томас Харис

АЗ СЪМ ДОБЪР – ТИ СИ ДОБЪР

ПРАКТИЧЕСКИ НАРЪЧНИК
ПО ТРАНЗАКЦИОНЕН АНАЛИЗ

София, 2022

Преводът е направен по изданието:

Thomas A. Harris

I'M OK – YOU'RE OK

As stated in the original edition published in English by Harper & Row

Copyright © 1967, 1968, 1969 by Thomas A. Harris.

All rights reserved.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

© Издателство „Изток-Запад“, 2022

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Светла Петрова Байкушева, превод, 1991

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2022

ISBN 978-619-01-1060-6

ТОМАС ХАРИС

АЗ СЪМ 

ДОБЪР

– ТИ СИ

ДОБЪР

ПРАКТИЧЕСКИ НАРЪЧНИК ПО
ТРАНЗАКЦИОНЕН АНАЛИЗ

Превод от английски
Светла Байкушева



*На Ейми,
мой сътрудник,
мой философ,
мое успокоително средство,
моя радост и моя съпруга*

СЪДЪРЖАНИЕ

СПИСЪК НА ИЛЮСТРАЦИИТЕ.....	6
БЕЛЕЖКА НА АВТОРА.....	8
ПРЕДГОВОР	9
1. ФРОЙД, ПЕНФИЙЛД И БЪРН	17
2. РОДИТЕЛ, ВЪЗРАСТЕН И ДЕТЕ	35
3. ЧЕТИРИТЕ ЖИЗНЕНИ ПОЗИЦИИ.....	59
4. НИЕ МОЖЕМ ДА СЕ ПРОМЕНИМ	79
5. АНАЛИЗИРАНЕ НА ТРАНЗАКЦИЯТА.....	91
6. ПО КАКВО СЕ РАЗЛИЧАВАМЕ	121
7. КАК ИЗПОЛЗВАМЕ ВРЕМЕТО	139
8. Р-В-Д И БРАКЪТ	155
9. Р-В-Д И ДЕЦАТА	175
10. Р-В-Д И ЮНОШИТЕ	211
11. КОГА Е НЕОБХОДИМО ЛЕЧЕНИЕ.....	233
12. Р-В-Д И МОРАЛНИТЕ ЦЕННОСТИ.....	253
13. СОЦИАЛНИ ПРИЛОЖЕНИЯ НА Р-В-Д.....	291
ЗА АВТОРА.....	319

СПИСЪК НА ИЛЮСТРАЦИИТЕ

Фиг. 1.	Личността	37
Фиг. 2.	Родителят	38
Фиг. 3.	Детето.....	45
Фиг. 4.	Постепенно появяване на Възрастния след десетмесечна възраст	49
Фиг. 5.	Възрастният получава данни от три източника	51
Фиг. 6.	Осъвременяваща данните функция на Възрастния чрез изучаване на действителността	53
Фиг. 7.	Раждания на човека от зачеването до петгодишна възраст.....	62
Фиг. 8.	Предразсъдък.....	83
Фиг. 9.	Транзакция Родител–Родител.....	94
Фиг. 10.	Транзакция Възрастен–Възрастен.....	97
Фиг. 11.	Транзакция Дете–Дете.....	98
Фиг. 12.	Транзакция Дете–Родител.....	103
Фиг. 13.	Транзакция Родител–Дете.....	104
Фиг. 14.	Транзакция Дете–Възрастен.....	105
Фиг. 15.	Транзакция Възрастен–Родител.....	106
Фиг. 16.	Пресечена транзакция.....	107
Фиг. 17.	Пресечена транзакция.....	108
Фиг. 18.	Пациент–Медицинска сестра	108
Фиг. 19.	Майка–Дъщеря	108
Фиг. 20.	Терапевт–Пациент	109
Фиг. 21.	Син–Баща.....	109

Фиг. 22. Мъж–Обслужващо лице.....	109
Фиг. 23. Малко момиче–Майка.....	109
Фиг. 24. Младо момиче–Приятелка.....	110
Фиг. 25. Малко момиче–Майка.....	110
Фиг. 26. Малко момче–Малко момиче.....	111
Фиг. 27. Верона–Бабит.....	111
Фиг. 28. Съпруг–Съпруга.....	113
Фиг. 29. Съпруг–Съпруга.....	113
Фиг. 30. Контаминация.....	122
Фиг. 31. Контаминиран с Родителя Възрастен и блокирано Дете.....	125
Фиг. 32. Контаминиран с Детето Възрастен и блокиран Родител.....	126
Фиг. 33. Блокиран или нефункциониращ Възрастен.....	128

БЕЛЕЖКА НА АВТОРА

Необходимо е тази книга да се чете отпред назад. Ако не прочете най-напред първите глави, които дефинират метода и езика на транзакционния анализ, читателят не само няма да разбере напълно следващите глави, но сигурно ще направи погрешни заключения.

Втора и трета глава са особено важни, за да се разбере това, което следва. За читателите, които проявяват неудържима склонност да четат отзад напред, аз бих искал да подчертая, че в книгата се срещат пет думи със специфично значение, различно от онова, което обикновено им се придава. Тези думи са „Родител“, „Възрастен“, „Дете“, „Добър“ и „игри“.

ПРЕДГОВОР

Напоследък се появяват все повече доказателства за нарастване на недоволството от психиатрията с нейната мнима слава, високи цени на сеансите, оспорими резултати и трудно разбираеми термини. За много хора тя наподобява сляп човек в тъмна стая, който търси в нея черна котка, без котката да е там. Списанията и асоциациите за психично здраве твърдят, че психиатричното лечение е нещо добро, но не дават представа за това какво може да се постигне с него. Въпреки че годишно за психиатрията се правят стотици хиляди изказвания, малко са убедителните данни, които да накарат някой, нуждаещ се от лечение, да пренебрегне карикатурния образ на психиатрите и техните мистични убежища.

С все по-голяма загриженост се проявява нетърпение не само от страна на пациентите и на широката маса, но и от самите психиатри. Аз съм един от тези психиатри. Тази книга е резултат от един опит да се отговори на онези хора, които търсят убедителни факти, за да отговорят на следните въпроси – как функционира умът, защо правим това, което правим, как бихме могли да се удържим да не го правим, ако пожелаем това. Отговорът може да се намери в най-обнадеждаващия според мен пробив в психиатрията за години наред. Той се нарича транзакционен анализ и дава надежда на хората, обезкуражени от неяснотата на много от традиционните видове психотерапия. Транзакционният анализ дава нов отговор на тези, които по-скоро биха искали да се променят, отколкото да се приспособят, на тези, които искат преобразяване вместо подчиняване. Този метод е реалистичен, в смисъл че кара пациента да разбере, че самият той е отговорен за това, което ще се случи в бъдеще, независимо от

всичко, което се е случило в миналото. Нещо повече – той дава възможност на хората да се променят, да установят самоконтрол и да насочват действията си, както и да познаят съществуването на свободата на избор.

За развитието на този метод ние сме изключително задължени на д-р Ерик Бърн, който, развивайки концепцията за транзакционния анализ, създаде унифицирана система за индивидуална и социална психиатрия – разбираема от теоретично и ефективна на практическо ниво. Аз имах преимуществото да провеждам изследвания заедно с Бърн през последните десет години и да участвам в дискусиите, организирани от ускорения семинар в Сан Франциско, който той ръководи.

За първи път се запознах с новия метод на Бърн чрез една статия, която той представи на западнорегионалната среща на Американската асоциация по групова психотерапия в Лос Анжелес през ноември 1957 г. Тя беше озаглавена „Транзакционен анализ: нов и ефективен метод за групова терапия“. Бях убеден, че това не е „просто още една статия“, а е такава мисловна схема, каквато никой не беше създавал дотогава, която имаше точен език, разбираем от всеки, за идентифициране на отделните части на схемата. Този език даде възможност двама души да обсъждат въпроси на поведението и да знаят какво искат да кажат.

Една от трудностите по отношение на много от психоаналитичните термини се състои в това, че те не означават едно и също за всички. Например думата **ЕГО** за много хора означава различни неща. Фройд имаше подробна дефиниция, а такава имаше и почти всеки психоаналитик след него, но подобни дълги, усложнени консултации не са особено полезни за пациент, който се опитва да разбере защо той никога не може да се задържи на определена работа, особено ако един от проблемите му е, че той не може да чете достатъчно добре, за да следва инструкциите. Не съществува твърдо становище и сред самите теоретици за това какво означава думата **ЕГО**. Неясните значения и усложнените теории по-скоро задържаха, а не помагаша на процеса на лечение. Хърман Мелвил е установил, че истинският учен използва рядко трудни думи, и то само тогава, когато други не отговарят на смисъла на това, което иска да каже; докато дилетантът в науката смята, че след като произнеса трудноразбираеми думи, то

той и разбира трудни неща. Езикът, използван от транзакционния анализ, е прецизен начин за лечение, тъй като с думи, които всеки може да разбере, той назовава действително съществуващите неща и показва реален житейски опит на действително съществуващи хора.

Методът, който е особено подходящ за лечение на групи от хора, също така посочва необходимостта да се преодолее противоречието между необходимостта от лечение и наличието на хора, които могат да вършат тази работа. През последните 25 години и особено в годините непосредствено след Втората световна война популярността на психиатрията породи надежди, които далеч надхвърляха способността ни да ги осъществим. Непрекъснатият поток от психологическа литература, независимо дали беше публикувана в психиатричните списания или в „Рийдърс Дайджест“, увеличаваше очакванията с всяка година, като пропастта между тях и лекуването все повече нарастваше. Винаги е съществувал проблем как да се откъсне Фройд от неговия пиедестал и да се свалят той до масите.

Отправеното към психиатрията предизвикателство да посрещне тази необходимост беше изразено от Майк Гордън, административен директор на Националния комитет за борба с психичните заболявания, в едно негово обръщение на годишната среща на Американската психиатрична асоциация в Ню Йорк през май 1965 г.:

Тъй като от едно малко ядро от около 3000 психиатри през 1945 г. вие се увеличихте значително до голяма специализирана организация, състояща се от 14 000 членове през 1965 г., налагаше се непрекъснато да участвате в обсъждането на най-важните въпроси на нашето време. Вие вече не можете да се криете в ограниченото пространство на частния си кабинет, обзаведен с тапицирана кушетка и снимката на Фройд, направена при посещението му във Устършър, Масачусетс, през 1909 г.

Аз смятам, че *психиатрията трябва да разработи един „общодостъпен“ език, изчистен от специализиран жаргон и приспособен към това на него да се обсъждат всеобщите проблеми на нашето общество.* Осъзнавам, че

това е трудна задача: тя предполага изоставяне на удобните, изпитани и предпазливи професионални изрази и настройване към много по-живия диалог в откритата дискусия. Колкото и трудна да се окаже тази задача, тя трябва да се реши, ако изобщо психиатрията иска да бъде чута в домовете на гражданите на нашата нация.

Насърчен съм от сегашните публикации на редица млади психиатри, които проявяват здравословно отвлечение от това да прекарат целия си професионален живот, като лекуват 10 до 20 пациенти на година.

Коментарът на психиатъра д-р Мелвин Сабшин е особено характерен: „Един обикновен въпрос е този: може ли психиатрията да реализира тези нови функции или роли само като използва традиционните си средства, стандартната си методология и съществуващата практика. Моят личен отговор на този въпрос е „не“. Аз смятам, че всичко това не осигурява съответстваща на новите функции и форми база.“

Психиатрията трябва да е готова да посрещне факта, че тя не може да задоволи необходимостта от психологическа и социална помощ, която изпитват бедните, неуспяващите в нашите училища, потиснатите сред занимаващите се с физическа работа, страдащите от клаустрофобия обитатели на нашите пренаселени градове и т.н. почти *ad finitum**.

Повечето от най-мъдрите ръководители се замислят все повече за новата роля, която психиатрията трябва да играе през следващите няколко десетилетия, и то не само в разширяването на своето собствено професионално усъвършенстване, но и в приобщаването си към сферите на други поведенчески дисциплини на равностойна база, за да могат да се реализират програми за обучение на хиляди и хиляди нови медицински работници в областта на лекуването на психични заболявания, от които ние ще имаме нужда, ако искаме да постигнем целите, програ-

* До безкрайност (лат.). – Б.пр. [Всички бележки, без изрично отбелязаните, са на автора.]

мирани от президента Кенеди в историческото му послание за психично здраве, отправено през 1963 г.*

Създаването на програми за обучение на хиляди работещи в областта на психичните заболявания на един „общодостъпен“ език, изчистен от професионален жаргон и приспособен за обсъждането на всеобщите проблеми в нашето общество, стана възможно днес благодарение на транзакционния анализ. Повече от хиляда специалисти бяха обучени на този метод в щата Калифорния и такова обучение бързо се разпространява в други части на страната. Около половината от тези специалисти са психиатри, другата включва лекари от други специалности (гинеколози, педиатри, интернисти, лекари за обща практика), психолози, хора, които работят в социалната сфера, инспектори за условно осъдени престъпници, медицински сестри, учители, персонални мениджъри, чиновници, съдии. Транзакционният анализ се използва сега за групово лечение в щата Калифорния в много болници, затвори и институции, занимаващи се с младежи. Той се използва от все повече терапевти в брачни консултации, при лечение на подрастващи и деца, при пасторски съвети, в центрове за семейна гинекологична помощ и поне в една от институциите, занимаваща се с умствено изоставащи, а именно Лоръл Хил в Сакраменто.

Основната причина, поради която транзакционният анализ дава надежди, че може да запълни пропастта между необходимостта от лечение и неговото обезпечаване, е, че е най-ефикасен при прилагането му в групи от хора. Той представлява по-скоро средство за обучение и познание, отколкото изповядване или археологическо изследване на психичните дълбини. В личната ми практика като психиатър той даде възможност да лекувам четири пъти повече пациенти, отколкото това беше възможно преди. През последните 25 години в работата ми като психиатър – в лечението на пациенти и в прилагането на големи програми на различни институции, нищо не ме е въодушевявало така, както това, което се случва днес в моята практика. Едно от най-важни-

* German, M. „Psychiatry and Public Policy“. *The American Journal of Psychiatry*, Vol. 122, №1 (July 1965).

те постижения на транзакционния анализ е, че той дава на пациентите средство, което те могат да използват. Целта на тази книга е да дефинира това средство. То може да бъде използвано от всеки човек. И не е задължително да се прибегва до него само когато си „зле“.

Исклучително благодарен резултат е да виждаш как хората започват да се променят от първия час на лечението, чувстват се добре, израстват и се измъкват от тиранията на миналото. Нашата още по-голяма надежда се базира на твърдението, че това, което е било някога, може да се случи отново. Ако взаимоотношението между двама души може да се направи градивно, пълно и освободено от страх, то следователно същото може да стане и във взаимоотношенията между двама, трима, стотици и дори, убедени сме в това, и между цели социални групи, дори нации. Проблемите на света – а те фигурират всекидневно в съобщенията за насилие и безнадеждност – са всъщност проблеми на отделни хора. Ако отделните хора успеят да се променят, ще се промени развитието на света. Това е наистина една цел, която заслужава да бъде подкрепяна.

Бих искал да благодаря на редица хора за тяхната помощ и принос в усилията, вложени при написването на тази книга. Най-много дължа на съпругата си Ейми, чието писателско умение и феноменални мисловни способности вмъкнаха в тази окончателна форма съдържанието на моите лекции, изследвания, написаните в миналото неща, наблюдения и формулировки, много от които сме разработили заедно. Доказателства за нейните философски, теологични и литературни търсения са пръснати из цялата книга, а главата, посветена на моралните ценности, е неин оригинален принос. Изразявам също така благодарност на секретарките си Бевърли Флеминг и Кони Дрюъри, които подготвиха машинописния текст и работните екземпляри на ръкописа, на Алис Билингс, Мери Хайдиг, Джийн Лий, Марджъри Маршъл и Ян Рут за тяхната ценна помощ, на моите деца за тяхното прекрасно съдействие.

На колегите си, които участваха с мен при основаването на Института за транзакционен анализ: д-р Гордън Хабърг, д-р Ъруин Айхорн, д-р Брюс Маршъл, Рев Дж. Уийвър Хес и Джон Р. Солдайн; на директорите, които се присъединиха към нас при

разширението на Институтския съвет: д-р Дейвид Апългейт, Левърн Крайтс, г-жа Донис Айхорн, д-р Роналд Фонг, д-р Алвин Фрийд, Дейвид Хил, д-р Денис Маркс, Лари Март, д-р Джон Мичъл, Ричард Никълсън, Рев Ръсъл Онс, д-р Уорън Прентис, Бъртън Рут, Бари Ръмбълс, Франк Съмърс, Рев Айра Танър, Лирой Уолтър и д-р З. О. Йънг.

На покойния Рев, д-р Робърт Р. Фъргюсън, старши пастор на презвитерианската черква Фремонт в Сакраменто и консултант за обучението в Принстънския теологичен семинар на проповедници, които говорят на открито; на д-р Джон М. Кембъл, завеждащ катедрата по антропология в университета на Ню Мексико; на Джеймс Дж. Браун от „Сакраменто Бий“; на Ерик Бьорк за мъдрите и щедри коментари; на д-р Форд Люис, председател на Първото унитарно общество в Сакраменто, чиято преданост към истината и съчувствие бяха богат извор на подкрепа.

На д-р Елтън Трубълд, професор по философия в Ърхам Колидж – за значителните нови данни, които ми предостави; на епископ Джеймс Пайк, местен теолог в Центъра за изучаване на демократическите институции в Санта Барбара, за неговия заразителен ентузиазъм и великодушна помощ; на две изключителни личности, които обезпечаваха години наред обучението и насърчението, д-р Фрида Фром-Райхман и д-р Хари Стек Съливан, под чието ръководство аз за първи път чух термина „междупersonални транзакции“.

И най-накрая – на моите пациенти, чието творческо и освободено мислене даде голяма част от съдържанието на тази книга. Именно по тяхно настояване аз реших да я напиша.

Т. А. Харис

Институт за транзакционен анализ
Сакраменто, Калифорния
юни 1968 г.