



دکتر اریک برن

پد-تحلیل رفتار متقابل



طی این سال‌ها، علاقه‌ی بسیاری به نوآوری در روان‌شناسی فرویدی داشت و تلاش می‌کرد مفاهیم نظریات فروید را به چالش بکشد. سرانجام «اریک برن» عزم خود را برای ارائه‌ی نظریه‌ی جدید، جزم کرد و بعد از انتشار چند مقاله، در سال ۱۹۵۸، مقاله‌ی مشهور و تأثیر گذار خود را با عنوان «تحلیل رفتار متقابل، روشی بدیع و کارا برای گروه‌درمانی» منتشر نمود.

این مقاله، مبنایی بود برای نظریه‌ی جدید که کم‌کم با عنوان «تحلیل رفتار متقابل» یا به اختصار TA شناخته شد. «اریک برن» که طی سالیان دراز به مطالعه‌ی رفتار انسان‌ها پرداخته بود، به سرعت نظریه‌اش را توسعه داد تا جایی که کتاب مشهور «بازی‌ها» که در سال ۱۹۶۴ به چاپ رسید، تبدیل به یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های دهه‌ی ۷۰ گشت.

سال‌های ۱۹۶۴ تا ۱۹۷۰، سال‌های بسیار پرکاری برای «اریک» بود. او طی همین سال‌ها «انجمن بین‌المللی تحلیل رفتار متقابل» را پایه‌گذاری کرد که امروزه مهم‌ترین مرجع برای علاقه‌مندان این نظریه است.

سرانجام، دکتر «اریک برن» در سال ۱۹۷۰، دیده از جهان فرو بست.

نظریه‌ی تحلیل رفتار متقابل

از جمله خصوصیات نظریه‌ی «اریک برن» استفاده از کلمات ساده و همه‌فهم برای بیان مقصود است اما استفاده از همین کلمات ساده باعث شد بسیاری از روان‌پزشکان، با عنوان «روان‌شناسی عامه» از این نظریه یادکنند اما با گذشت زمان و تلاش برخی شاگردان «اریک برن»، کم‌کم نظریه‌ی «تحلیل رفتار متقابل»، از جایگاه خوبی در بین روان‌شناسان برخوردار شد به طوری که امروزه شاهد گرایش روزافزون روان‌پزشکان به

دکتر «اریک برن» از برجسته‌ترین و مشهورترین روان‌پزشکان و پرفروش‌ترین نویسندگان معاصر است که در سال ۱۹۱۰ در شهر «مونترآل» کانادا متولد شد. او در زمینه‌ی روان‌شناسی روابط بین‌فردی، نظریه‌ی تحت عنوان «تحلیل رفتار متقابل» ارائه داد که بسیار مورد توجه قرار گرفت و توسط دیگر روان‌شناسان، بسط و گسترش پیدا کرد.

پدر او یک پزشک عمومی و مادرش نویسنده و ویرایشگری حرفه‌ای بود. در سال ۱۹۳۵ «اریک» که پدرش را به علت بیماری سل از دست داده بود، با تشویق مادرش تصمیم به ادامه‌ی راه پدر گرفت و برای تحصیل در دانشکده‌ی پزشکی، راهی دانشگاه شد. با اتمام تحصیل در روان‌پزشکی که آن روزها از روش فرویدی پیروی می‌کرد و شروع جنگ جهانی، «اریک» وارد ارتش آمریکا شد تا به‌عنوان روان‌پزشک در ارتش این کشور خدمت کند.

با پایان یافتن جنگ، دکتر «برن» به فضای مطالعاتی بازگشت. او

این نظریه هستیم. در واقع از سال ۱۹۷۰ تاکنون، نظریه‌ی «تحلیل رفتار متقابل»، تغییرات بسیاری نموده به طوری که برخی معتقدند اگر «اریک برن» امروز به دنیا برمی‌گشت، باید از ابتدا این نظریه را یاد می‌گرفت!

«تحلیل رفتار متقابل»، نظریه‌ای در مورد شخصیت و روش منظمی برای روان‌درمانی به منظور رشد و تغییرات شخصی می‌باشد. از جمله خصوصیات این نظریه، این است که فرآیند درمان، فرآیندی یک‌سویه نیست بلکه با کمک این نظریه، درمان‌گر و بیمار هر دو هم‌زمان در کار درمان دخیل هستند. در واقع درمان‌گر، تنها به بیمار کمک می‌کند تا اصول نظریه را درک کند و پس از آن، این خود بیمار است که باید مشکلاتش را کشف و آن‌ها را رفع کند و البته در این راه، درمان‌گر به بیمار کمک خواهد کرد.

این نظریه راه‌کارهایی برای درمان‌های فردی، گروهی، زوجی و خانوادگی ارائه می‌دهد و در عین حال به افراد کمک می‌کند تا در ارتباطات خود با دیگران، آگاهانه از رفتارهای مخرب پرهیز کنند.

بخش‌های شخصیت انسان

طبق نظریه‌ی تحلیل رفتار متقابل «اریک برن»، شخصیت انسان از سه بخش کودک، والد و بالغ تشکیل شده است.

والد: بخش والد، تشکیل شده است از رفتارها و نگرش‌هایی که از پدر و مادر و افراد صاحب قدرت به عاریت گرفته‌ایم. هر وقت که درصدد نصیحت کردن دیگران برآمدیم و هم‌چون یک پدر و مادر مهربان و دلسوز به ارشاد و راهنمایی دیگری اقدام کردیم، والد درون خود را فعال نموده‌ایم. مصادیق بیرونی والد، پدر و مادر، معلم، پلیس و همه‌ی افرادی هستند که به‌گونه‌ای خود را صاحب فهم و کمالات و قانون‌گذار می‌دانند. والد ما همیشه درصدد اندرز دیگری و صدور دستور باید و نباید، تصمیم‌گیری و بالأخره خدامندی است.

کودک: کودک، بخش عاطفی و احساسی درون ما و احساس دربارہ‌ی مسائل مختلف زندگی است. وقتی که ما با یک کودک به بازی می‌پردازیم و یا در رفتارها و بازی‌های او تأمل می‌کنیم، در واقع کودک درون خود را فعال نموده‌ایم. هنگامی که در جشن تولد یا مهمانی شرکت می‌کنیم و یا زمانی که گریه می‌کنیم، دیگران را دست می‌اندازیم و خود را لوس می‌کنیم، کودک درون ما بیدار شده است.

بالغ: بالغ، جنبه‌ی منطقی و خردمند شخصیت ماست. بالغ هم‌چون یک کامپیوتر عمل می‌کند؛ اطلاعات را جمع‌آوری، پردازش و نتیجه‌گیری می‌کند. بالغ از احساس و عاطفه، به دور است و فقط طبق واقعیت عمل می‌کند. کار اصلی بالغ، مدیریت بخش‌های دیگر است. بالغ، واسط بین کودک و والد است و در مواقع تصمیم‌گیری و حسابگری دربارہ‌ی امور مهم مانند شغل، تحصیلات، ازدواج، سرمایه‌گذاری و... ظاهر می‌شود.

بحث اصلی «تحلیل رفتار متقابل»، تعامل بین این سه‌گانه یا سه بخش شخصیت انسان است. هرگاه فرد بتواند در مواقع مناسب و ضروری بخش مربوطه را به کار گیرد، در واقع توانسته است نه تنها با بخش‌های درونی خود بلکه با دیگری نیز در موضع تعامل و سازگاری قرار بگیرد. آسیب روانی، زمانی ایجاد می‌شود که یکی از این سه‌گانه، مستبد شود و بر بخش‌های دیگر مسلط شده و نگذارد آن‌ها نقش خود را ایفا کنند.

انواع بازی‌ها

«برن» معتقد است همه‌ی انسان‌ها برنامه‌هایی برای آینده‌ی خود دارند و دست به طرح نقشه‌هایی می‌زنند و طبق آن نقشه‌ها به زندگی ادامه می‌دهند. برای نمونه ممکن است فردی در نقش یک قربانی ظاهر شود و بیش از حد فداکار باشد و یا فردی ستمگر و سلطه‌گر شود و یا تصمیم بگیرد که انسانی سرزنده، بانشاط و موفق باشد. به باور «برن»، تمام رفتارها و برنامه‌های ما هم‌چون بازی‌های دوران کودکی است با این تفاوت که این قبیل بازی‌ها، کمی پیچیده و سناریوهای از پیش نوشته‌شده هستند اما بازی‌های دوران کودکی، خودجوش و بدون طرح قبلی صورت می‌گیرند؛ بازی‌ها، نشان‌دهنده‌ی موضع ما در برابر دنیای بیرون است. همه‌ی ما بازیگر هستیم و به‌طور معمول در سه نقش ظاهر می‌شویم:

۱- من خوبم - تو بدی (بازی برد- باخت): این قبیل بازی‌ها به‌طور معمول با خودنمایی و خودبرتری و تحقیر دیگران شروع می‌شود و شخص در نقش یک والد همه‌چیزدان و اندرزدهنده ظاهر می‌گردد و یا فردی اقتدارطلب است و یا نسبت به دیگران نفرت دارد و برخوردهای چکنشی می‌کند. افرادی که دوران کودکی را در سختی و فشار گذرانده‌اند و پیوسته از جانب اطرافیان و اعضای خانواده، تحت استرس، سلطه و تحقیر بوده‌اند و از خودمختاری و آزادی عمل کمتری برخوردار بوده و نتوانسته‌اند از زیر فشارهای وارده، رهایی یابند، به‌طور معمول نفرت شدیدی را در وجود خود پرورش داده‌اند و پیوسته در نقش یک بازیگر خشن و صاحب هیجانات بد و مخرب ظاهر می‌شوند، آرامش خود را در تحقیر دیگری می‌جویند و مدام به دنبال مقصر و متهم می‌گردند.

۲- من بدم - تو خوبی (بازی باخت- برد): این بازی، درست عکس بازی مذکور است. شخص در یک موضع انفعالی ظاهر می‌شود و خود را کم و ناچیز می‌داند. صفت‌های خود را بیش از حد، بزرگ‌نمایی می‌کند و یا نسبت به آن‌ها آگاهی افراطی دارد؛ به همین خاطر همیشه از خود ناراضی است، دیگران را بهتر و برتر از خود به‌شمار می‌آورد، تنها و گوشه‌گیر است و خود را در رقابت و برابری با دیگران ناتوان می‌بیند. این قبیل افراد، موضعی منفی و بدبینانه در برابر زندگی دارند، سناریوهای خودآزادنده اجرا می‌کنند، همیشه در حاشیه هستند و دیگران را وارد متن مسائل می‌کنند.

۳- من خوبم - تو خوبی (بازی برد- برد): بازیگران این سناریو، افرادی منطقی و روشن‌فکر هستند. سعی می‌کنند در مناسبات انسانی، فردی مثبت و متعارف باشند؛ هم خودشان را به نیکی ابراز می‌کنند و هم به دیگری اجازه‌ی ابراز وجود می‌دهند. آن‌چه را برای خود نمی‌پسندند، برای دیگران نیز لحاظ نمی‌پسندند.

جمالاتی از دکتر اریک برن:

• هر کس در اوایل کودکی‌اش تصمیم می‌گیرد که چه کسی شود و چگونه بمیرد. این نقشه، سناریوی زندگی اوست.

• آدم‌های واقعی، خودشان تصمیم می‌گیرند اما برای آدم‌های پلاستیکی، فال گیرها.



سعید عبدالملکی

روان‌شناس، مشاور، عضو هیأت علمی دانشگاه

S_Abdolmalaki@yahoo.com