

تحلیل رفتار متقابل

(کودک - بالغ - والد)



در این مقاله به تحلیل رفتار متقابل، نقش‌ها و بازی‌هایی که هریک از ما انسان‌ها در قبال نقش‌ها و بازی‌های دیگران، از خود بروز می‌دهیم، می‌پردازیم. براساس نظریه‌ی «اریک برن»، روان‌شناس معروف و بنیان‌گذار نظریه‌ی تحلیل رفتار متقابل، «همه‌ی ما انسان‌ها دارای حالت‌های نفسانی کودک، بالغ و والد می‌باشیم که در هر لحظه از عمر خود، یکی از آن‌ها را در مقابل حالت‌های نفسانی کودک، بالغ و والد فرد مقابل، بازی می‌کنیم و حالت‌های نفسانی شامل احساس‌ها، عواطف، نوع تفکر، رفتار و سلوک آدمی است.» پس حالت‌های نفسانی، مجموعه‌ای از رفتارها، فکرها و احساس‌های مربوط به هم است که به وسیله‌ی آن، بخشی از شخصیت خود را در یک زمان به‌خصوص، نمایان می‌سازیم.

«رابطه‌ی متقابل»، عکس‌العملی است که ما در برابر نحوه‌ی عملکرد طرف مقابل از خود نشان می‌دهیم و یا او در برابر نحوه‌ی عملکرد ما از خود بروزمی‌دهد. همه‌ی ما، کودکان ده یا دوازده‌ساله‌ای را دیده‌ایم که به‌طور کامل، نقش پدر و یا مادر خود را بازی می‌کنند و مانند آنان ایراد می‌گیرند و دستور می‌دهند و از طرف دیگر، افراد بزرگ‌سال و گاهی مستی را

نیز دیده‌ایم که هم‌چون یک کودک، بهانه‌گیری می‌کنند، نق می‌زنند و یا لجبازی می‌کنند. حال ببینیم که این رفتارها از کجا می‌آیند؟

پیش‌نویس زندگی

هریک از ما انسان‌ها در دوران کودکی و پیش از ۷سالگی، پیش‌نویس زندگی خود را می‌نویسیم یعنی: **● آن طوری که در کودکی یاد می‌گیریم تا توجه بگیریم و کارمان را پیش‌ببریم، همان را در بزرگسالی نیز پیاده می‌کنیم.** برای نمونه، اگر در کودکی، کارمان را با نق‌زدن پیش می‌بردیم، اکنون نیز اگر فرد بزرگ‌سال و یا حتی کهنسال شده‌ایم، به همین روش، عمل می‌کنیم.

● گاهی نیز ما پیش‌نویس زندگی خود را از دیگران، برداشت می‌کنیم.

در تحلیل «رفتار متقابل»، ما هر نقشی را که ایفا کنیم، طرف مقابل خود را به نقش مقابل آن می‌بریم برای نمونه: اگر ما ناخودآگاه، نقش فرد سخت‌گیر را بازی کنیم، طرف مقابل ما در هر سن و سالی که باشد فرقی نمی‌کند، نقش کودک لجباز را بازی خواهد کرد.

این ما هستیم که با نقشی که بازی می‌کنیم،

به دیگران اجازه می‌دهیم هر رفتاری را که می‌خواهند، داشته باشند. تا زمانی که از کودک خود درنیابیم و به بلوغ نرسیم، به‌طور دائم، افرادی با نقش والد، سر راه ما قرار می‌گیرند تا برای مان بزرگ‌تری کنند و به ما سخت بگیرند یا به‌عکس، تا زمانی که نقش یک والد، به‌ویژه یک والد سخت‌گیر را بازی می‌کنیم، به‌طور دائم، افراد مقابل خود را به لجبازی‌های کودکانه، سوق می‌دهیم.

ما می‌توانیم با ایفای نقش یک انسان بالغ، افراد مقابل خود را نیز به ایفای نقش بالغانه، سوق دهیم ضمن آن که هم خود و هم آنان را به بلوغ نزدیک می‌کنیم.

فلسفه‌ی تحلیل رفتار متقابل چیست؟

«اریک برن» بر این باور بود که «انسان‌ها به‌طور ذاتی و فطری خوب هستند، زیرا روح خداوند در آنان وجود دارد.» اگر از سخنان یا رفتار فردی، آزرده می‌شویم، سخنان و رفتار اوست که اشتباه یا آزاردهنده است نه خود او، ولی ما اغلب، کارهای انسان‌ها را با خودشان، یکی می‌دانیم. یادمان باشد کارها و کردار هر انسانی از خود او و وجود پاک خدایی او جداست.

هر انسانی توانایی فکر کردن و تصمیم گرفتن



۳۴

برای زندگی خود را دارد و هر فردی مسؤول فکرها، احساسها، تصمیم‌گیری‌ها و درکل، زندگی خود است.

سرنوشت انسان‌ها به دست خودشان و براساس باورها، فکرها و ذهنیت‌های خودشان ساخته می‌شود زیرا فکرها و ذهنیت‌های ما، احساس‌های ما و احساس‌های ما، نحوه‌ی عملکرد و برخورد ما و نحوه‌ی عملکرد و برخورد ما، نوع شخصیت ما و شخصیت ما، تقدیر و سرنوشت یا زندگی ما را می‌سازند.

پس باید باورها، ذهنیت‌ها و فکرهای اشتباه و منفی را دور ریخت و سرنوشت دیگری را برای خود، رقم زد.

«نورمن پیل» می‌گوید: «فکرهایت را عوض کن تا زندگی‌ات عوض شود.»

هر فردی دارای حالت‌های نفسانی کودک، بالغ و والد است و این حالت‌های نفسانی، دارای بُعد زمانی هستند. کودک و والد، هر دو پژواک و یا انعکاسی از گذشته و دوران کودکی ما هستند. تنها بالغ است که این زمانی و این مکانی عمل می‌کند و زیاد تحت‌تأثیر گذشته‌ی خود نیست.

زمانی که ما با احساس‌ها و تجربه‌های حالت نفسانی خاصی در تماس هستیم، رفتارهای بیان‌کننده‌ی همان حالت را از خود بروزی‌دهیم. در حالت «کودک»، احساس‌ها، فکرها و رفتارهای گذشته‌ی خود را بازنوازی می‌کنیم یعنی با قهر کردن، زورگرفتن و یا با چشم‌گفتن و ناز کردن، می‌خواهیم کار خود را پیش‌بریم.

در حالت «والد»، درگیر احساس‌ها، فکرها و رفتارهایی هستیم که در گذشته، پدر و مادر ما و یا افرادی که جانشین آنان بوده‌اند، داشته‌اند یعنی ما همان رفتار، کردار و برخورد آنان را یاد می‌گیریم و در بزرگسالی در زندگی خودمان، پیاده‌می‌کنیم.

در حالت «بالغ»، با تمام توانایی‌ها و منبع‌های فعلی خود به موفقیت‌ها، واکنش نشان می‌دهیم. رفتار و کرداری به‌طور کامل بالغانه و از روی خرد و تدبیر از خود، نشان می‌دهیم. از طرف دیگر،

هریک از ما انسان‌ها در مقابل دیگری، نقش مقابل او را بازی می‌کنیم. برای نمونه، نقش‌های متقابل «والد-کودک»، یعنی اگر طرف مقابل ما، نقش والد را در این لحظه ایفا می‌کند، به‌احتمال زیاد، ما را به ایفای نقش کودک خود می‌کشاند.

نقش‌های متقابل «کودک-والد»، یعنی اگر طرف مقابل ما در نقش کودک خود باشد، بدون تردید، ما را به نقش والد می‌کشاند. حتی اگر او در نقش کودک لجباز خود باشد، ما را به نقش والد

سخت‌گیر نزدیک می‌کند.

نقش‌های متقابل «بالغ-بالغ»، یعنی اگر طرف مقابل ما در نقش بالغ خود باشد، ناخودآگاه، ما را نیز به نقش بالغ می‌برد.

در تمامی این نقش‌ها نیز ممکن است ما خود، عامل باشیم یعنی نحوه‌ی برخورد، رفتار و عملکرد ماست که دیگران را به ایفای نقش مقابل ما وامی‌دارد و از آن جایی که اگر دیگری عامل باشد، ما در بهبود رابطه، دخیل نخواهیم بود، بنابراین، بهترین کار، این است که ما خود، نقش عامل را بازی کنیم تا مشکل‌ها کم‌تر شود.

«اریک برن» معتقد است که: «انسان روان‌سالم به داشتن هر سه حالت‌های نفسانی نیاز دارد ولی باید بداند که آن‌ها را کجا و چگونه استفاده کند.» برای نمونه:

نقش بالغ سالم: برای حل مشکل‌های این‌زمانی و این‌مکانی به‌طور کامل منطقی، برای‌مان ضروری است.

نقش والد سالم: برای سازگاری سالم با جامعه و قانون‌های آن لازم است.

نقش کودک سالم: برای خودانگیزگی، خلاقیت و توانایی شهودی، لذت بردن، احساس شادی، رضایت داشتن و قانع بودن، مهم است.

پس باید در زمان برنامه‌ریزی‌ها، تعیین هدف‌ها، حل مسأله‌ها و گفت‌وگو بین فردی، به‌طور حتم، در نقش بالغ خود باشیم تا فکر کنیم و بالغانه تصمیم بگیریم و عمل کنیم. زمانی که باید مقررات و قانون‌های خاصی را در خانواده و یا اجتماع رعایت کنیم، بهتر آن است که در نقش والد خود باشیم و بهتر آن که خود، والد خود باشیم ولی زمانی که به یک سفر یا پیک‌نیک برای تفریح می‌رویم، خوب است که در نقش کودک خود باشیم تا از این تفریح، بسیار لذت برده و احساس شادی و نشاط در ما برانگیزنده گشته و موجب نشاط و شادی دیگران نیز گردیم.

حال ببینیم هریک از نقش‌ها، خود چه زیرمجموعه‌هایی را دربرمی‌گیرند:

نقش والد

(۱) والد مهربان و تغذیه‌کننده:

مثبت: حمایت‌کننده، نوازش‌گر و مهربان است.
منفی: خود را عاقل‌تر و فهمیده‌تر می‌داند و کودک بدون اعتمادبه‌نفس به‌وجود می‌آورد.

(۲) والد کنترل‌کننده و مستبد:

مثبت: دست‌ور دادن زیاد ولی به منظور حمایت و

رشد.

منفی: باید و نباید زیاد، انتقادکننده و تحقیر کننده.

نقش کودک

(۱) کودک مطیع و سازگار:

با چشم‌گفتن، کار خود را پیش می‌برد. بسیار وابسته، مطیع و سربه‌راه است. احساس‌ها و فکرهای واقعی خود را مخفی می‌کند و همواره تظاهر می‌کند (او در کودکی تحت فشار بوده و باید چشم می‌گفته).

مثبت: با قانون‌ها و مقررات اجتماعی و اخلاقی، راحت کنار می‌آید.

منفی: مطیع، مهربان و همواره زیر بار ظلم و جور است.

(۲) کودک طغیان‌گر و ناسازگار:

پرخاشگر و شر است، از قانون‌ها و مقررات، سرپیچی می‌کند، از طغیان خود، احساس رضایت دارد و اغلب با قهر کردن، اخم کردن و نق‌زدن، کار خود را پیش می‌برد.

(۳) کودک سالم و طبیعی:

در کودکی تحت فشار نبوده است، مجبور نبوده خود را با انتظارات و قانون‌های مادر و پدر یا خانواده، هماهنگ کند، هر رفتاری که دوست داشته (رفتارهای مثبت) انجام می‌دهد، به‌خاطر خشنود و راضی ساختن دیگران، چهره عوض نکرده است و به‌خاطر خودش و رضایت‌خاطر فردی، رفتار می‌کرده است.

مثبت: احساس‌هایی هم‌چون غم، اندوه، ترس، وحشت، خشم و حتی شادی را به‌راحتی بروز می‌دهد.

منفی: ممکن است در موردهایی مانند راندن و چرخه، جان خود و یا دیگران را به‌خطر اندازد.

اگر بخواهیم بهتر نتیجه بگیریم، باید گام‌به‌گام جلو بیاییم یعنی اگر والد سخت‌گیر و کنترل‌کننده هستیم، کم‌کم خود را وارد نقش والد مهربان کنیم تا کودک لجباز و ناسازگار روبه‌روی ما در هر سنی که هست، وارد نقش کودک مطیع و سازگار خود گردد. به این شکل، هریک از ما بسیار آسان‌تر می‌توانیم به نقش بالغ خود نزدیک شویم.



ماری یجیوی

محقق، مترجم و نویسنده

