نظرية التحليل التفاعلي المحاضرة الخامسة

Transactional Analysis Theory

أيريك بيرن Eric Bern

تعد نظرية التحليل التفاعلي (التبادلي) لأيريك بيرن Eric Bernمن أحدث النظريات فى علم النفس المعاصر ،والتي استخدمت معطياتها استخداما واسع الانتشار فى العلاج النفسي فى أوربا والولايات المتحدة الأمريكية،وتعتمد هذه النظرية على منهجا فى التحليل لا يقيم وزنا للأحداث الماضية التي تمر بالفرد وإنما تركز كل اهتمامها على تحليل ما يمكن أن يمر به مستقبلا من أحداث لتمكنه من إرادة التغيير ،وتكوين نسقا متكاملا من الضبط الذاتي Self Controlبما يمكنه أيضا من حرية الاختيار.

ومما لاشك فيه أن النظرية التفاعلية "التبادلية" تعتمد أساسا على نظرية التحليل النفسي ،وأن كانت تستخدم بعض مفاهيمها للوصول إلى معان مختلفة عنها على نحو ما .

فلقد أثبتت نظرية التحليل النفسي أن للإنسان طبيعة نقدية Multiple متغايرة،فهو يحوى فى أعماقه عدة أشخاص فى شخص واحد ،ويحمل فى طياته صراعا حادا بين الرغبات المتعارضة (الهدم والبناء،الخير والشر)وتلك حقائق أوضحها فرويد فى نظريته عند تحليله للصراعات والمخاوف اللاشعورية التي استخرجها فى تحليله لمستدعيات مرضاه إكلينيكيا ومثل هذه المعطيات ،هي التي بنى عليها أريك بيرن Eric Bernنظريته فى التحليل التفاعلي (التبادلي)مع اختلاف نوعى فى تناوله لها تأصيلا وتنظيراً.

وربما لا يجب أن نعتبر نظرية بيرن نظرية جديدة تماما إلا من حيث التناول،ولكي نفهم هذا المعنى جيدا نورد هنا الفرق بين لغة الاتصال Communicationولغة التخصص العلمي فالمصطلحات وربما الكلمات قد يكون لها معنى فى الثانية مختلف على نحو ما عن معناها فى الأولى .

وكذلك يمكن القول أن علم الرياضة علم قديم ،لكنه يستخدم اليوم لغة جديدة تتمثل فى الرياضة الحديثة ،ومن ثم يمكن القول أن الجديد فى الرياضة هو هذه اللغة الحديثة.

وهكذا يثور سؤال هام مؤداه "هل يمكن لأي معلومات تتاح فى فترة زمنية أن تتميز بالنفع الدائم؟ وبمعنى آخر هل يمكن لمثل هذا النفع أن يتميز بالثبات والصدق لفترات طويلة من الزمان؟

ولو كان الأمر كذلك لما ظهرت نظرية التحليل النفسي بعد السلوكية؟ ولم ظهرت أي نظرية بعد التحليل النفسي كنظرية.

ولقد حاول الطبيب الجراح بنفيلد القيام لاختبار إمكانية استحضار بعض الخبرات المنسية فى اللاشعور تجريبيا،وذلك بتنبيه اللحاء الصدغي **Temporal Cortex** لدى أحد مرضاه المصابين بالصرع البؤري**Focal Epilepsy** وذلك بصدمة كهربائية خفيفة فوجده وقد استعاد ذكريات لاشعورية كانت فى طي النسيان نتيجة لكبتها .

وكان الشيء المثير أن حلول مثل هذه الذكريات فى حيز الشعور يستتبعه الانفعالات والمشاعر المرتبطة بها،الأمر الذي دعي بنفيلد لأن يشير إلى أن المخ **Cortex**يقوم بدور جهاز التسجيل الحساس للغاية،والذي يعمل على تسجيل وتخزين خبرات ومشاعر الإنسان،والتي يمكن بطريقة ما استحضارها فى لحظة ما ليعيش الإنسان خبرة الماضي والحاضر معا وفى آن واحد ،ومن ثم انتهى إلى قرار أن الشخص يمكن أن يعيش خبرات متعددة فى لحظة واحدة.

الفعل التبادلي(التفاعلي)

سبق أن أشرنا إلى أن أريك بيرن **Eric Bern** هو مؤسس نظرية التحليل التفاعلي **Transactional Analysis Theory**،وتجدر الإشارة إلى أنه عمل فى الأصل بنظرية التحليل النفسي ،وجمع وقائع إكلينيكية كثيرة وفق منهجها فى تحليل المستدعيات ،وساعدته هذه الوقائع على صياغة نظريته فى التحليل التفاعلي.

وتتلخص نظرية أيريك بيرن فى القول بأن الفعل التبادلي(التفاعلي) ينقسم إلى مثير واستجابة،وتلك الاستجابة تتحول مرة أخرى إلى مثير يتطلب بدوره استجابة،ولقد لاحظ بيرن أن الطبيعة التعددية للإنسان تحوى فى داخلها ثلاثة شخصيات فى ذات واحدة بما يؤدى إلى أن يلعب الإنسان ثلاثة أدوار متسقة مع هذه الشخصيات بالتناوب وربما معا وفى آن واحد .

وهذه المستويات الثلاثة فى شخصية الإنسان هي:.

(أ) الو الدية **Parent**.

(ب) الراشد **Adult**.

(ج) الطفل **Child**.

ولقد اعتبر بيرن أن الشخصية الإنسانية تتكون من هذه المستويات أو الرقائق المتفاعلة بناء على ملاحظاته الإكلينيكية المتعددة والمتجمعة من تلك الحالات التي عالجها تحليليا،وفضلا عن ذلك فهو يقرر أن هذه المستويات الثلاث فى الشخصية لا تمثل ثلاثة أدوار أو وظائف منفصلة كما هو الحال بالنسبة (للهو والأنا والأنا الأعلى)فى نظرية فرويد ،وإنما هي وقائع سيكولوجية أو حقائق ظاهراتية **Phenomenological Realities**.

(أ) الو الدية **Parent**.

وهولا يعنى بالوا لدية كل من الوالدين بالمعنى الدقيق للوالدين ، وإنما يعنى بها تلك الأحداث المبكرة آتى وقعت للكائن الإنساني فى بيئته المحيطة به والتي سجلها المخ واختزلها من الميلاد إلى نحو سن الخامسة من العمر ،سواء ما حدث منها عن طريق الوالدين أو من يقوم مقامها.

و

الـــــو الديـــــة

Parent.

من الميلاد حتى سن خمسة سنوات

(ب) الطفل **Child**.

وهو استجابة الطفل لكل ما يراه أو يسمعه من أحداث داخلية (داخله)

" ر "

الطفل **Child**.

من الميلاد حتى سن خمسة سنوات

(ج) الراشد **Adult**.

وهو الجزء الذي يسجل فيه الكائن الإنساني كل الحقائق والوقائع الخارجية المكتسبة من خلال اختباره للواقع الخارجي،وهو يعتبر هذا الجزء هو الجزء المنطقي الوحيد فى هذه المستويات الثلاث للشخصية.

" ط "

الراشد **Adult**.

عند التحرك فى البيئة الخارجية المحيطة بالفرد

لقد أشرنا إلى أن الو الدية والراشد والطفل ثلاثة مستويات تعمل فى داخل الإنسان الذي يقوم المخ لديه بمهام تسجيل الأحداث والوقائع ويختزنها،وهى لا تضيع بمعنى أن الإنسان لا يستطيع حتى لو أراد أن يمسحها من شريط التسجيل مسحا،لكنه قد يتمكن من إيقاف التسجيل أو تشغيله كلما أراد.

وهكذا حسب هذه النظرية يفترض بيرن أربعة أوضاع للحياة يلخصها النسق الرياضي التالي:

(١) أنا لست على ما يرام –أنت على ما يرام I'm Not Ok-Your Ok

(٢) أنا لست على ما يرام –أنت لست على ما يرام I'm Not Ok-Your Not Ok

(٣) أنا على ما يرام –أنت لست على ما يرام I'm Ok-Your Not Ok

(٤) أنا على ما يرام –أنت على ما يرام I'm Ok-Your Ok

ويعتبر بيرن الوضع الرابع (الأخير)هو الوضع الأمثل للشخصية السوية على حين أن الأوضاع الثلاث الأولى (١+٢+٣)نتاج تفاعلات الراشد المتمخضة داخل الإنسان (الطفل)،ويظل (الطفل)فى الوضع الذي أختاره حتى ولو كان راشدا.

وهذا يفسر كل ما يفعله الإنسان طوال حياته فيما بعد الطفولة وخلال رحلة العمر(١)إلا إذا استطاع بوعي كامل أن يغير الوضع المثبت عليه،فى أي وضع من الأوضاع الثلاثة المشار إليها آنفا ليصل إلى الوضع الرابع (السواء).

فالوضع الأول وهو السائد فى مرحلة الطفولة ،يعبر عن حاجة الإنسان إلى إشباع احتياجاته ،لكنه لا يستطيع إشباعها كلها بنفس الرغبة المثارة لديه،ولذلك المثلث (Not Ok) وكانت هذه المسألة هي مثار الخلاف الحاد الذي نشأ بين الفريد أدلر

وفر ويد ،فعلى حين يرى فرويد أن الجنس Sex هو أساس الصراع فى الحياة كان أدلر يعتقد أن مشاعر النقص inferiority Feeling هي السبب (Not Ok).

أما الوضع الثاني،وهو الذي يبدأ مع نهاية السنة الأولى من العمر ،حيث تنتهي أيام سعادة الطفل بتركه فردوس مهده ،وآتى تنتهي فيها الملاحظة والنشوة.

فقد يمارس الدور الوالد مع شخص ما ،على حين يلعب دور الطفل مع شخص آخر ،وكذلك دور الراشد مع ثالث بالتناوب معا فى آن واحد المستمدة من هذه المرحلة،قد تؤدى إلى تثبيت على حالة إحساس بالنقص (Not Ok)(أنا لست على ما يرام– أنت لست على ما يرام) ويرى بيرن

أن الناس كلها مثبتة على هذا الوضع بمعنى أن هذه الحالة أو هذا الوضع يعانى منه كل الناس بدرجات مختلفة..

أما الوضع الثالث وهو يمثل عند بيرن بداية ملاحظة–أو تدليل– الذات ،وهى البداية الحقة للشخصية السيكوباتية،التي تعبر فى ديناميا تها عن معاناة الفرد من الحرمان ،والإهمال الأمر الذي يدعوه إلى الاعتقاد بأن كل الناس ليسوا على ما يرام (أنت لست على ما يرام).

أما الوضع الرابع والأخير فهو فى نظر بيرن الوضع الأمثل الذي يعبر عن سواء الشخص المقترن بسواء الآخرين (أنا على ما يرام –أنت على ما يرام).

ويرى بيرن أن الأوضاع الثلاثة الأول (١+٢+٣)تتم فى اللاشعور وتعتمد على المشاعر والأحاسيس ،بينما الوضع الرابع يتم فى حيز الشعور،ويعتمد على التفكير والثقة بالذات ،والأوضاع الثلاثة الأول تعتمد على طرح الذات للسؤال (لماذا)على حين أن الوضع الرابع يتعلق بطرح سؤال أخر هو لما لا يكون(**Why Not**)أي هو وضع متعلق بالقرار الممكن اتخاذه ؟

قاعدة التحليل التفاعلي

للقيام بالتحليل التفاعلي ينبغي أجراء التحليل فى خطوات متوازية بين المستويات الثلاث (الو الدية **Parent**. /الراشد **Adult**. / الطفل (**Child**.

ولمعرفة نمط التفاعل القائم بين هذه المستويات ،يمكن تقسيم هذا التفاعل إلى ثلاثة أنماط رئيسية وهى:

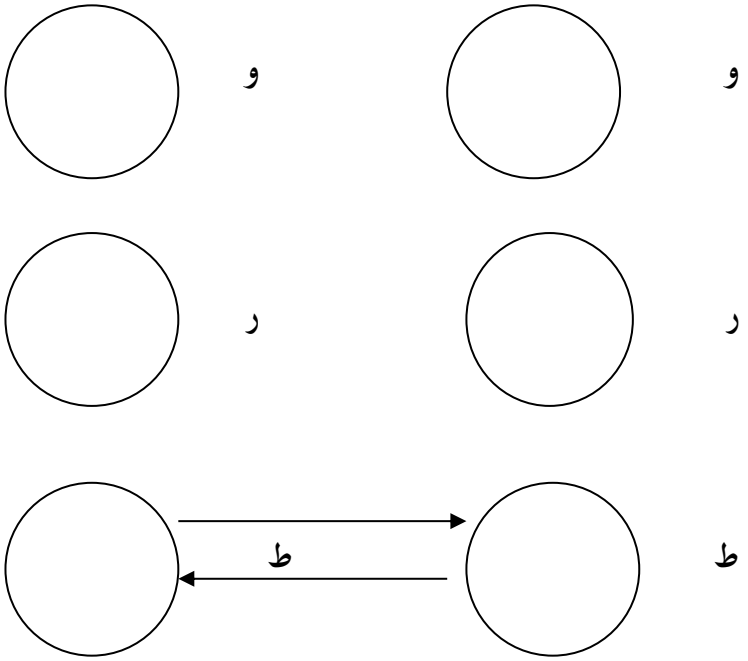
١– نمط تفاعلي " طفل –طفل" (ط .ط)

ومثل هذا النمط لا يوجد فى سلوك الإنسان إلا فى مرحلة عمريه متقدمة (حينما يتربص كبار السن حافي القدمان على شاطئ البحر)(أو يعبرا بالكلمات عن رغبات طفليه)ذلك لأن الطفل يسعى دائما للحصول على التدليل ولكنه لا يعطيه أو يمنحه لأحد.

وفى مثل هذا التحليل يمكن الاسترشاد بالأسلوب التعبيري للشخص من ألفاظ وعبارات وإيماءات وحركات الجسم وتعبيرات الوجه (ويرى بيرن أنه لا داعي للتعمق كثيرا داخل الفرد لنبش ذكريات الماضي) لمعرفة المستوى الذي يستجيب به الفرد ردا على المثيرات ،فمستوى الو الدية (و)يمكن

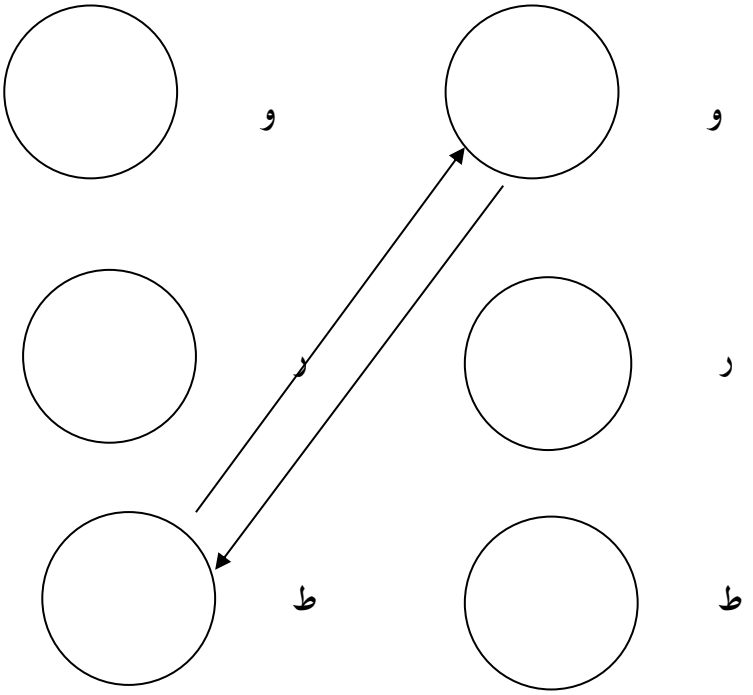
الاستدلال عليه من علامات جسميه حركية،مثل تقطيب الوجه والحاجبين والتصفيق باليد ،كما يمكن الاستدلال عليه من عبارات لفظية مثل ألم أقل لك؟ أو ... ألم أقل لك أل تفعل كذا؟

كما نجد مفاتيح تمكننا من الاستدلال على مستوى الراشد (ر)مثل كلمات لماذا– أين – متى حدث ذلك؟ فالقول اعتقد أن طلبة المدارس الثانوية يجب أن يدلوا بصوتهم فى الانتخابات "تدل على مستوى الراشد.



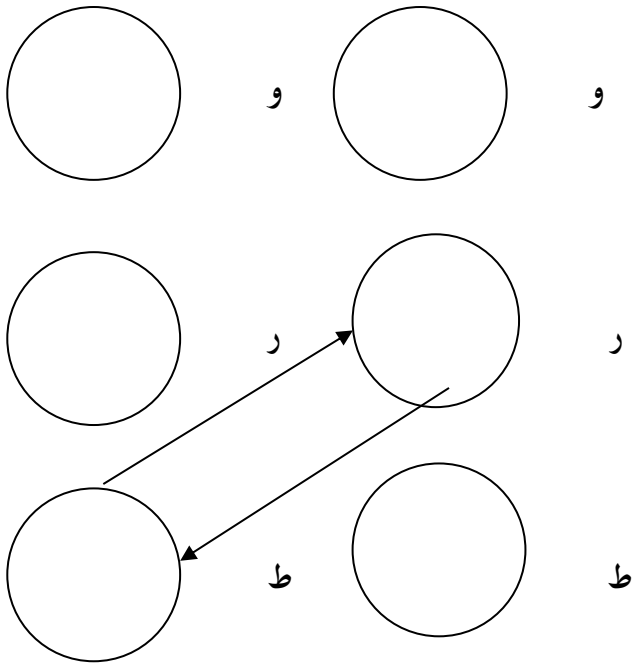
٢– نمط التفاعل "والدية –طفل " (و. ط)

ومثل هذا النمط يشيع فى مواقف سلوكية كثيرة بين فردين ،صديقين أو زميلين أو زوجين فنجد زوجا يلعب مع زوجته دور الطفل المدلل الذي لا يرغب (ولا يستطيع)فى تحمل المسئولية على حين تلعب الزوجة معه دور الأم التي تنصحه وتتحمل المسئولية كاملة نيابة عنه ،أو قد يحتاج لفترة هذا النوع من العلاقة التفاعلية،حين يصاب بمرض فيفرط فى اعتما ديته (كطفل)على زوجته التي تمنحه الاهتمام والحنان بدرجة مبالغة فتلعب معه دور الأم .



٣- نمط تفاعل " طفل – راشد " (ط. ر).

ومثل هذا النمط من التفاعل الوجداني ينشأ عادة عندما يعم المرء مشاعر فياضة بعدم الرضا ،أي عندما يشعر أنه (Not Ok) وفى مثل هذه الحالة ،قد يلجأ إلى شخص آخر يجد عنده الأمن والأمان ،مثال ذلك الرجل الذي يشعر أنه" Not Ok" فى ذلك المستوى الطفلى من شخصيته ،فيلجأ إلى زوجته التي يستشعر أن مستوى الراشد لديها متكامل فيستعير منها (الراشد) فى بعض المواقف والأحيان فيقول لها ذات يوم :أعتقد أن هذا العمل فوق إمكاناتي ،فلن أستطيع القيام به على الوجه الأكمل (مستوى الطفل" فتقول له زوجته (مستوى الراشد" لا تكن أبله... أنك تستطيع القيام به على أكمل ووجه.

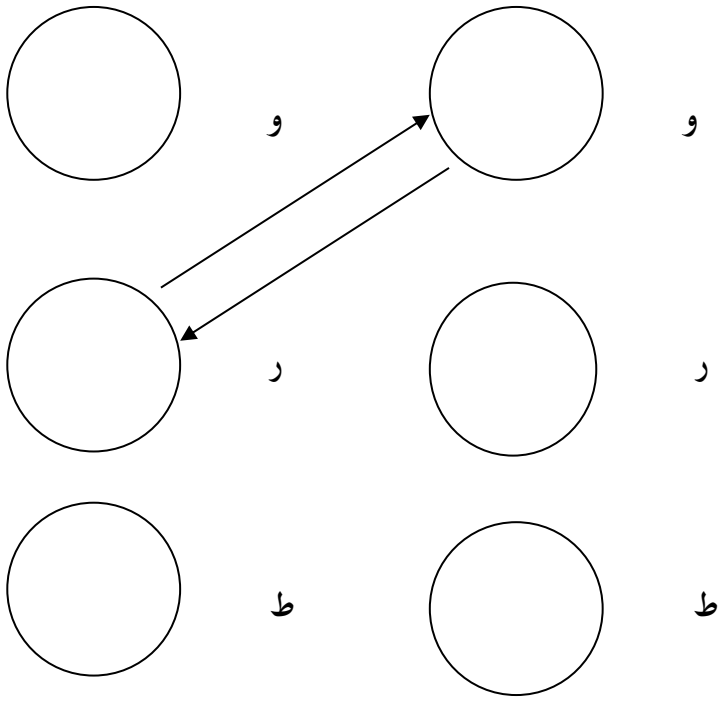


وقد يلعب ذلك الدور زميلان فى الكلية حين يقترب الامتحان ،فيقول الأول الذي يشعر بعجز ما (**Not Ok**) بمستوى (طفل) لزميله الذي يتوسم فيه (راشد):أنا لن أدخل الامتحان وشاعر بأنني سوف أرسب ،فيقول زميله(الراشد)له لا تكن يائسا أو متشائما بل سوف تبذل مزيد من الجهد وسوف تنجح؟.

٤-نمط تفاعلي " راشد –والديه" (ر.و)

ومثل هذا النمط من التفاعل يحدث عادة بين مستوى الراشد فى شخصية المرء ومستوى الو الدية فى شخصية الآخر.

ومثال على ذلك، ذلك الرجل الذي يود التخلص من عادة التدخين ،ولديه مبررات قوية،لذلك "مستمدة من مستوى الراشد فى شخصيته" لعلمه بمدى تأثير التدخين على صحته ثم يلجأ عادة إلى زوجته ويطلب منها "مستوى الو الدية لدى الزوجة"أن تمزق السجائر إذا رأته يحاول أخذ واحدة ليدخنها؟.



مما سبق يتضح لنا أن نظرية التحليل التفاعلي Transactional Analysis Theory لأيريك بيرن Eric Bern تستند فى بنائها النظري على أساس من نظرية التحليل النفسي الفرويدى،وأن كانت تتضمن بعض المكونات التي قد تختلف جوهريا عنها.

فإذا ما أمعنا النظر فى الجذور الأساسية للنظريتين يسهل علينا أن نجد تشابها قويا ،قد يبلغ حد التطابق بين مفهوم الأنا الأعلىSuper Ego لدى فرويد ومفـهوم "الو الدية"لدى أريك بيرن فالضمير الخلقي للفرد "الإنسان" إنما يتكون من الأوامر والنواهي التي تقوم بها نماذج الوالدين فى تناولهما للطفل تنشئة وتربية فى طفولته الأولى،حتى يغدو ذلك الأنا الأعلى لدى الطفل (حين يتكون)وريثا شرعيا لتلك الأوامر والنواهي الو الدية.

كذلك يمكن أن نلمس بشيء من العمق كيف أن مستوى "الراشد "فى نظرية بيرن هو الذي يقابل الأنا Ego"الذات الشعورية"التي تتعامل مع الواقع (والحقائق الخارجية"فى محاولة التوفيق بين مطالب الهو من ناحية ومطالب الأنا الأعلى من الناحية الثانية فى نظرية التحليل النفسي

وكذلك الحال إذا ما تعمقنا فى نظرية التحليل التفاعلي "التبادلي" ،أمكن لنا أن ندرك أن مستوى الطفل ،هو ذلك البديل المكافئ للهو Idلدى فرويد ،أن الهو لدى نظرية التحليل الفرويدى هو

ذلك المستوى الغريزي الذي لا يقبل التعديل أو الإلغاء وهو لدى بيرن ذلك المستوى من الشخصية الذي يمثل المادة الخام قبل تشكيلها أنه الطفل فى الإنسان.

وهكذا يتضح لنا أن نظرية بيرن ليست نظرية جديدة تماما ،كما أنها ليست تكرارا مطابقا لنظرية فرويد تماما،أنها وأن كانت تستند على معطيات نظرية التحليل الفرويدى وأسسها العميقة،إلا أنها تمتاز بتناولها لتلك المعطيات ،والأسس تناولا جديدا تمنح فيه الإنسان حرية الإرادة" **Free-Well**" المفتقدة فى نظرية التحليل النفسي التي تعتمد على مبدأ"الحتمية"من ناحية و إجبار التكرار من ناحية أخرى ،فالإنسان من منظور التحليل التفاعلي يمتلك الإرادة الحرة،ولديه دوما القدرة على التعبير عن إرادته لو شاء.

كذلك تعتمد نظرية أريك بيرن على منطقة الشعور"**Conscious**" فى شخصية الإنسان اعتمادا أصيلا ،بعكس التحليل الفرويدى التي ترتكز تركيزا كبيرا وأساسيا على اللاشعور.

وهكذا تنطلق نظرية أيريك بيرن نحو آفاق رحبة فى تملك الفرد لحرية الإرادة ومن ثم قدرته على التغير ،فهي نظرية تقدم لأول مرة نموذجا حيا لتمكين المرضى من وسيلة فعالة للعلاج النفسي والإرشاد النفسي،عن طريق تزويدهم بقدر من الاستبصار بمكونات شخصياتهم الثلاثة "والدية/ راشد/ طفل"ومساعدتهم على تحرير مستوى "الراشد "من كل من المستويين "والدية /طفل" حتى يمتلك الإنسان حقا إرادة التغيير،طبقا للواقع الخارجي (والحقائق الخارجية).