**Упражнение «Позиции в общении»**

Почему мы иногда говорим друг с другом будто на разных языках? Получаем ответ словно не на свою реплику? Или неожиданно сами для себя реагируем неадекватно на невинные замечания? На эти вопросы может ответить трансакционный анализ.

Слова играют в общении самую незначительную роль. Самое главное – это внутренний настрой каждого из участников диалога. Влияние оказывают:

* Собственное внутреннее состояние, через призму которого мы воспринимаем общение
* Состояние собеседника, которое мы считываем и на которое реагируем

Таким образом, диалог всегда ведется как минимум на двух уровнях – внутреннем и внешнем. И основная информация из него порой проходит мимо нашего сознания. Именно там скрываются ключи к загадкам вроде: «Мы спокойно разговаривали, а она вдруг начала плакать» или «Я просто попросила помочь, а он решил, что я обвиняю его в лени» и так далее.

Ответ на то, как и почему это происходит, дает трансакционный или трансактный анализ – психологическая модель, разработанная американским психологом Эриком Берном. Он изложил ее в своих книгах о психологии взаимоотношений: «Игры, в которые играют люди» и «Люди, которые играют в игры».

**Три основные позиции в общении**

Согласно этой модели, человек при общении всегда занимает определенную позицию. И именно она определяет, как и на что он будет реагировать – и как на него будут реагировать окружающие. Эти позиции называются эго-состояниями и их всего три: **родитель, взрослый и ребенок.**

* **Родитель**  
  выражает внушенные стереотипы и представления о жизни
* **Взрослый**  
  – объективный и разумный подход к реальности
* **Ребенок**  
  – спонтанность, творчество и самовыражение

Предлагаем вам пройти онлайн-тест и узнать собственную позицию в общении и ознакомиться с рекомендациями:

<https://testometrika.com/personality-and-temper/test-bern/>