

نظرية التحليل التفاعلي Transactional Analysis : أسسها النظرية، مبادئها الأساسية،
وتطبيقاتها العلاجية والاجتماعية.

**Theory of interactional analysis: its theoretical foundations, basic principles,
therapeutic and social applications.**

بن غالم ايمن *

مخبر علم النفس العيادي ، جامعة سطيف 2.(الجزائر)

i.benghalem@univ-setif2.dz

تاريخ القبول: 2025/05/23

تاريخ الإرسال: 2024/12/12

ملخص:

في هذا المقال، نستعرض نظرية التحليل التفاعلي Transactional Analysis التي أسسها إريك بيرن Eric Berne في خمسينيات القرن الماضي، والتي تُعدّ نظرية متكاملة لفهم الشخصية وكممارسة علاجية تقدم أدوات عملية لتمكين الأفراد من فهم ذاتهم وتحسين علاقاتهم الشخصية والاجتماعية. يتناول المقال أسسها النظرية، مبادئها الأساسية، وتطبيقاتها العلاجية والاجتماعية، مع التركيز على كيفية تحسين التواصل الفعال بين الأفراد وتعزيز التفاعل الاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: التحليل التفاعلي؛ العلاقات الشخصية؛ العلاج النفسي؛ أسس ومبادئ.

Abstract:

This article explores Transactional Analysis, a theory developed by Eric Berne in the 1950s, which is considered a comprehensive theory for understanding personality and a therapeutic practice that provides practical tools to help individuals understand themselves and improve their personal and social relationships. The article discusses the foundations of the theory, its core principles, and its therapeutic and social applications, with a focus on how to improve effective communication between individuals and enhance social interaction.

Keywords: Transactional Analysis, personal relationships, psychotherapy, Foundations and Principles.

مقدمة:

تمثل العلاقات الإنسانية والتفاعلات الاجتماعية محورًا رئيسيًا في الدراسات النفسية والاجتماعية، لما لها من أهمية كبيرة في الحياة الإنسانية. فهي الأساس الذي تُبنى عليه المجتمعات، ومن خلالها تتشكل شخصية كل فرد وتنمو. ومن بين أبرز النظريات النفسية التي ساهمت في تقديم فهم عميق للتفاعل الإنساني وسياقاته، نجد نظرية التحليل التفاعلي (Transactional Analysis) التي أسسها الطبيب النفسي إريك بيرن (Eric Berne) (1910-1970) في خمسينيات القرن الماضي، حيث ترك إرثًا غنيًا من الأفكار والمفاهيم المبتكرة. (Rath, 2010, p.27) هذه النظرية قدمت أدوات عملية لفهم الذات وتحسين العلاقات الشخصية، مما يجعلها نظرية متكاملة للشخصية (استنادًا أساسًا إلى السلوكيات المرئية للناس الأفعال، الكلمات، لغة الجسد، إلخ) (Cardon, et al, 2015, p.15) وممارسة علاجية في الوقت ذاته. تعتمد على أمثلة ملموسة وسلوكيات يمكن ملاحظتها بسهولة، مما يتيح تطبيقها بشكل بسيط وفعال بحيث تساعد الفرد في حل مشكلاته التواصلية مع الآخرين، وبالتالي التكيف مع جميع المواقف سواء كانت صراعية أو لا (Genain & Lefond, 1986, p.14-15). تستمد نظرية التحليل التفاعلي جذورها من التأثيرات الفرويدية، والسلوكية، ففي عام 1958، صاغ بيرن نظريته عن "حالات الأنا"، التي عرّفها بأنها نظام من الأفكار، والعواطف، والسلوكيات المرتبطة، بعد ذلك، طور بيرن مجموعة مفاهيم متكاملة مزودة بأدوات تحليلية، منها: التفاعلات، السيناريوهات، المواقف الحياتية، الألعاب، وغيرها من المفاهيم الأخرى. (Chalvin, 2023, p.14) ما مكّنها من تقديم تفسير مميز لشخصية الإنسان وحياته الاجتماعية. كما أنها تتميز بتطبيقاتها الواسعة في مجالات العلاج النفسي، والتواصل، والإدارة، والتدريب، مما يجعلها أداة شاملة لفهم التفاعلات الإنسانية وتحسينها. وبفضل سهولتها وشموليتها، تعد واحدة من أكثر النظريات النفسية شهرة واستمرارية (Closon, 2018) هذا المزيج هو ما جعل التحليل التفاعلي أداة فعالة اجتازت بنجاح اختبار الزمن. واصبحت كأداة لا غنى عنها تساعدنا على فهم أفضل لمواقفنا وسلوكياتنا في جميع مجالات الحياة اليومية (Cardon, et al, 2015, p.15) مساهمة بذلك وبشكل كبير في التطور الشخصي والنمو النفسي. هذا المقال يسعى إلى تقديم نظرة شاملة عن نظرية التحليل التفاعلي من خلال التطرق إلى أسسها النظرية، (تحديد السياق الذي نشأت فيه النظرية على يد إريك بيرن والتطرق إلى مفهوم "الحالات الأنا" (الأب، الطفل، البالغ) كجزء أساسي من بناء النظرية). مبادئها الأساسية، (التفاعلات، الأنماط النفسية، الألعاب النفسية، والسيناريو، وكيفية تأثيرها على سلوك الأفراد في علاقاتهم). تطبيقاتها العلاجية والاجتماعية. (التحليل التفاعلي كالعلاج النفسي، وكأداة لتحسين التفاعل الاجتماعي، وتعزيز التواصل الفعال بين الأفراد وتحسين العلاقات الشخصية المهنية والاجتماعية.

1-نبذة عن السيرة الذاتية لاريك بيرن:

ولد إريك بيرن Eric Berne في 10 مايو 1910 في مونتريال، كندا، تحت اسم ليونارد بيرنشتاين، وهو ابن ديفيد هيلر بيرنشتاين، طبيب عام، وسارة جوردون بيرنشتاين، التي كانت تعمل ككاتبة ومحررة. كان لديه أخت واحدة فقط، تُدعى غريس، وُلدت بعده بخمس سنوات. كانت عائلته والديه قد هاجرتا إلى كندا من بولندا وروسيا. حصل كلا والديه على شهادات من جامعة ماكغيل. وكان إريك مقربًا من والده، ويتحدث بشغف عن الأوقات التي كان يرافقه خلالها أثناء زيارته المنزلية كطبيب. لكن عندما تُوفي الدكتور بيرنشتاين بمرض السل عن عمر يناهز 38 عامًا، اضطرت السيدة بيرنشتاين إلى تحمل مسؤولية تربية طفلها وحدها من خلال عملها كمحررة وكاتبة. شجعت والدة إريك ابنها على اتباع خطى والده ودراسة الطب. حصل إريك على درجة الدكتوراه في الطب (M.D.) وأجرى أطروحة في الجراحة (C.M.) من كلية الطب بجامعة ماكغيل عام 1935. أكمل إريك بيرن فترة تدريبه في الولايات المتحدة، في مستشفى إنجلوود بولاية نيو جيرسي. وفي عام 1936، بدأ تدريبه في العيادة النفسية بمدرسة الطب في جامعة ييل، حيث عمل لمدة عامين. بيت عامي 1938-1939، أصبح مواطنًا أمريكيًا وقام بتقشير اسمه من "إريك ليونارد بيرنشتاين" إلى "إريك بيرن". وكانت أول وظيفة

له كأستاذ مساعد في الطب النفسي في مستشفى ماونت زيون في نيويورك، حيث عمل حتى عام 1943، وهو العام الذي التحق فيه بالجهاز الطبي للجيش الأمريكي.

في عام 1940، بدأ بيرن ممارسة خاصة في مدينة نورووك، كونيتيكت. تعرف على إيلانور، التي أصبحت زوجته الأولى، وأنجبا طفلين هما إلين وديفيد. وخلال الفترة من 1940 إلى 1943، كان يقوم برحلات بين منزله في ويستبورت ومدينة نيويورك، حيث كان يعمل أيضًا. في عام 1941، بدأ تدريبه كاختصاصي في التحليل النفسي في معهد نيويورك للتحليل النفسي، وأصبح محلاً تحت إشراف بول فيدرن. نتيجة لتجنيد الأطباء النفسيين خلال الحرب العالمية الثانية، تم تجنيد الدكتور بيرن من عام 1943 إلى 1946 في الجهاز الطبي للجيش الأمريكي، حيث تمت ترقيته من رتبة ملازم إلى رتبة رائد. تضمنت مهامه عدة مواقع منها سبوكان (ولاية واشنطن)، فورت أورد (كاليفورنيا)، وبينغهام (يوتا). وفي السنتين الأخيرتين، مارس العلاج الجماعي في القسم النفسي بمستشفى بوشنيل العام. وبعد تسريحه من الجيش عام 1946، طلق إريك بيرن زوجته وانتقل إلى كارميل في كاليفورنيا، وهي منطقة وقع في حبها أثناء إقامته بالقرب منها خلال عمله في فورت أورد. وقبل نهاية العام، أكمل كتابة كتاب *The Mind in Action* ووقع عقدًا لنشره مع دار النشر سيمون وشوستر في نيويورك. وفي العام نفسه، استأنف تدريبه في التحليل النفسي في معهد سان فرانسيسكو للتحليل النفسي. وفي عام 1947، أصبح تحت إشراف إريك إريكسون، حيث عمل معه لمدة عامين. بعد بدء تحليله النفسي مع إريكسون، التقى بيرن بشابة مطلقة تدعى دوروثي دو ماس واي، أراد الزواج منها. أخبره إريكسون بأنه لا يستطيع الزواج منها حتى يكمل تحليله التعليمي. لذا، انتظر إريك حتى عام 1949 وتزوج مع دوروثي وانتقلا للعيش في كارميل. كان لدوروثي ثلاثة أطفال، وأنجبت مع بيرن طفلين آخرين هما ريكي وتيري. أحب بيرن دوره كرب أسرة، ووجد متعة في التواجد مع هذا العدد الكبير من الأطفال، وكان يميل إلى أن يكون والدًا متساهلاً أكثر من كونه صارمًا. ومع ذلك، كان قادرًا على تخصيص وقت للكتابة، حيث بنى مكتبًا معزولاً في عمق حديقته بعيداً عن أصوات الأطفال. في هذا المكتب، كتب معظم أعماله بين عامي 1949 و1964. في عام 1950، عُيِّن مساعدًا في الطب النفسي بمستشفى ماونت زيون في سان فرانسيسكو، وبدأ في نفس الوقت العمل كاستشاري لدى الطبيب العام للقوات المسلحة الأمريكية. وفي عام 1951، عمل أيضًا كمساعد وطبيب نفسي في عيادة المحاربين القدامى النفسية في سان فرانسيسكو، بالإضافة إلى ممارسته الخاصة في كارميل وسان فرانسيسكو. تتجلى أصول التحليل التفاعلي في أول خمسة أو ستة مقالات كتبها بيرن عن الحُدس في بداية عام 1949. في تلك الفترة، بينما كان لا يزال يسعى للحصول على لقب محلل نفسي، بدأ في تحدي مفاهيم فرويد حول اللاوعي في كتاباته. وعلى الرغم من أنه كان يرى أن يصبح محللاً نفسياً أمراً ذا أهمية، إلا أن طلبه للحصول على العضوية في عام 1956 رُفِض بدعوى أنه "غير جاهز بعد". ولكن هذا الرفض حفزه ودفعه لتطوير مقاربة جديدة للعلاج النفسي. بحلول عام 1956، نشر مقالين أساسيين هما *Ego States in Psychotherapy* و *Intuition V: The Ego Image*، حيث طور مفهوم حالات الأنا الثلاث (الوالد، الراشد، الطفل) وصاغ نموذجاً ثلاثياً لتمثيلها باستخدام ثلاثة دوائر. أطلق على هذه النظرية اسم "التحليل الهيكلي" وعرفها كنهج جديد للعلاج النفسي. في عام 1957، نشر مقالاً بعنوان *Transactional Analysis: A New and Effective Method of Group Therapy*، حيث قدم أبعاداً جديدة حول الألعاب النفسية والسيناريوهات. بين عامي 1964 و1970، كانت حياة بيرن مزدحمة. بعد طلاقه الثاني، أصبح يبحث عن رفيقة جديدة، مما دفعه للعمل لساعات طويلة في الكتابة. في عام 1967، تزوج من توري بيترسون، لكنه طلقها في عام 1970. وفي يونيو 1970، تعرض لأزمة قلبية وتوفي في 15 يوليو 1970 بسبب نوبة قلبية حادة أثناء مراجعته لكتابه الأخير *What Do You Say After You Say Hello?* دُفن في مقبرة إل كارميلو في باسيفيك جروف، كاليفورنيا (Alleysson, 2010,p1-4).

2-أعماله ومؤلفاته:

- The Mind in Action (النسخة الأصلية، 1947)، والتي أُعيد نشرها عام 1957 تحت عنوان A : Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis. (دليل بسيط للطب النفسي والتحليل النفسي).
 - Transactional Analysis in Psychotherapy (النسخة الأصلية، 1961). (التحليل التفاعلي في العلاج النفسي)
 - Structure and Dynamics of Organizations and Groups (النسخة الأصلية، 1963). هيكلية وديناميكيات المنظمات والمجموعات
 - Games People Play (النسخة الأصلية، 1964). الألعاب التي يلعبها الناس.
 - Principles of Group Treatment (النسخة الأصلية، 1966). مبادئ العلاج الجماعي
 - Sex in Human Loving (النسخة الأصلية، 1970) الجنس في الحب البشري
 - What Do You Say After You Say Hello? ماذا تقول بعد أن تقول مرحباً؟
- كما كتب إريك بيرن 55 مقالاً بين عامي 1939 و1970، نُشرت في مجلات أمريكية مثل American Journal of Psychiatry، Psychiatric Quarterly، وInternational Journal of Group Psychotherapy، وكذلك بعض المجلات الأجنبية في الهند وألمانيا. ابتداءً من عام 1962، نُشرت غالبية مقالاته في مجلة Transactional Analysis Bulletin، والتي صدر عددها الأول في يناير 1962. في مقالاته اللاحقة، توسع في التحليل التفاعلي، ونشر أعمالاً حول العلاج الجماعي، بالإضافة إلى مواضيع قريبة من قلبه مثل الطب النفسي متعدد الثقافات، كمثال Difficulties of Progress in Comparative Psychiatry: The Fiji Islands، المنشورة في عام 1959 في مجلة Psychotherapy. (Eric Berne aurait 100 ans. 2010,p6-7).

3-اسهامات الباحثين في تطور نظرية التحليل التفاعلي:

على الرغم من أن نظرية التحليل التفاعلي (TA) تعود في الاصل الى ERIC BERNE، إلا أنه ليس الوحيد الذي ساهم في تطويرها. فقد دافع عنها مجموعة من الاطباء الذين قاموا بمناقشتها وإثراء العديد من جوانبها، من بين هؤلاء نجد، HARRIS KARPMAN, ERNEST, STEINER, CROSSMAN، بالإضافة الى بعض الباحثين رواد أمثال GOULDING , ENGLISH, JONGEWRD, JAMES. بالإضافة إلى مساهمات عدد من المنظرين من المدارس علم النفس الاخرى كالمدرسة المعرفية، و العلائقية ، ومدرسة علم النفس التكامل ، والمدرسة البنائية، ومدرسة عمل الجسد، المشتقة من مدرسة الطب التكميلي، أو الطب البديل ، وعلم النفس الايجابي واتجاهات اعادة تشكيل الذات، وعلم النفس الدينامي، وغيرها، وبالمقابل ، يؤكد الباحثون أنه على الرغم من تنوع استخدام التحليل التبادلي (TA) في العديد من المجالات، إلا أن مبادئه تبقى ثابتة لا تتغير، حيث لا يكون الاختلاف إلا في نقاط التركيز والاساليب المستخدمة. (رحماني، 2018، ص26)

4- مفهوم التحليل التفاعلي:

التحليل التفاعلي هو نهج يجمع بين النظرية والممارسات والتقنيات والأدوات يهدف إلى فهم أفضل للأنماط السلوك الفردي وكذلك الطريقة التي يتفاعل بها الأفراد مع الآخرين. يُعد التحليل التفاعلي وسيلة فعالة لزيادة الوعي بما يحدث "هنا والآن"، سواء على المستوى الشخصي والفردي أو على مستوى العلاقات بين الأفراد. (Raczy, 2012, p3).
فنظرية التحليل التفاعلي تعتمد على منهج في التحليل لا يقيم وزنًا للأحداث الماضية التي مر بها الفرد، وإنما يركز على تحليل ما يمكن أن يمر به الفرد من أحداث في المستقبل (المنظور المستقبلي) ليساعد على تغيير إذا قرر ذلك، وتكوين نسق متكامل من الضبط الذاتي ما يمكنه من حرية الاختيار. خاصة وأن الإنسان منظومة قابلة للتغيير والتعديل. (رحماني، 2018، ص22) وقد تطورت مبادئ التحليل التفاعلي تدريجيًا من خلال دراسة دقيقة لما يفعله الناس تجاه الآخرين (Berene, 2011, p257). فالنهج الرئيسي للتحليل التفاعلي يتضمن تحليل سلوكياتنا، مواقفنا، كلماتنا، وردود أفعالنا الجسدية والعاطفية باستخدام العديد من الأطر التحليلية (مثل حالات الأنا، مواقف الحياة، الألعاب النفسية، والتشابك، إلخ). والتي سنتطرق لها فيما بعد (Cardon et al, 2015, p15)

فالتحليل التفاعلي كمفهوم يشير في جانبه التحليلي إلى استخدام أدوات بسيطة وعملية لفهم أفضل لما يحدث لنا عندما نواجه صعوبات مع الآخرين. قد تكون لديك نوايا حسنة ومقاصد إيجابية، وتظن أنك تصرفت بشكل صحيح لضمان سير الأمور بسلاسة، لكن النتائج قد تأتي مخيبة للآمال، بل وسيئة للغاية. قد تتساءل: "ماذا فعلت ليحدث ذلك؟"، والأسوأ أن هذا السيناريو يتكرر في نفس الظروف ومع نفس الأشخاص، مما يسبب إحباطًا شديدًا. عادةً ما نلجأ في هذه الحالات إلى مشاعر الإحباط أو لوم أنفسنا أو الآخرين، مثل القول: "معه، يحدث نفس الشيء دائمًا...". وعلى الرغم من أن هذه المشاعر طبيعية، إلا أنها لا تقدم حلاً عمليًا. هنا، يقدم التحليل التفاعلي منظورًا جديدًا لفهم جذور المشكلة والعمل على معالجتها بشكل أكثر فعالية. فالتحليل التفاعلي هو منهج يُقدم أدوات تحليلية سهلة الفهم والتطبيق، تُعرض بطريقة مبسطة وأحيانًا تصويرية، مما يجعله في متناول الجميع. بخلاف بعض النهج النفسية التي تعتمد على مصطلحات تقنية معقدة قد تكون صعبة الفهم، يوفر التحليل التفاعلي وسيلة واضحة وعملية لفهم ما يحدث في التفاعلات الشخصية. هذا المنهج لا يكتفي فقط بتفسير المشكلة، بل يحدد النقاط الرئيسية التي تحتاج إلى تحسين، مما يتيح للمستخدم العمل بفعالية على تحسين العلاقات. من المزايا البارزة للتحليل التفاعلي أنه يُطمئننا بأننا لسنا وحدنا في مواجهة هذه التحديات، مما يُخفف من الشعور بالعزلة: "نشعر بأننا أقل وحدة!"; كما يمنحنا استراتيجيات عملية لتحسين الأوضاع. بالطبع، لا يقدم التحليل التفاعلي وعودًا بالحلول السحرية أو النتائج المضمونة: "المعجزات ليست موجودة!"; لكنه في كثير من الحالات يُحقق نتائج إيجابية وملموسة، وهو ما يُعطي شعورًا بالراحة والثقة في إمكانية إحداث التغيير.

أما الجانب "التفاعلي"، فهو يعكس تركيز هذا النهج على العلاقات الإنسانية باعتبارها عملية تبادل متكاملة بين الأشخاص، تمامًا كما يحدث في أي معاملة أو صفقة، كل طرف يُقدم للآخر ما يمتلكه، وتكون العلاقة ناجحة ومُرضية عندما يشعر كل طرف بالرضا عما يُقدمه ويستقبله. بمعنى آخر: "جيد لي وجيد للطرف الآخر". علاوة على ذلك، يشير مفهوم "تفاعلي" إلى أهمية إدراك الأثر الذي تتركه أفعالنا وكلماتنا على الآخرين، أي النتائج المترتبة على سلوكياتنا تجاههم. بالنسبة للتحليل التفاعلي، فإن ما يهم ليس فقط نوايانا أو أفعالنا بذاتها، بل النتائج التي تنجم عنها. النوايا الحسنة وحدها ليست كافية إذا لم تُترجم إلى نتائج إيجابية ملموسة (Chalvin, 2023, p13-14).

5- نظرية بيرن للإنسان واحتياجاته الأساسية:

يلخص بيرن وجهة نظره في الانسان حيث يشير الى أن الأطفال يولدون منعمين ويظلون كذلك الى أن يحولهم أباؤهم الى صور ضعيفة وبذلك يفترض أيضا أن الناس بطبيعتهم قادرين على يحيوا حياة حرة يوجهون فيها أمورهم بأنفسهم. كما أنه يفترض أيضا أن خبرات الماضي وخاصة أثناء المرحلة المبكرة في النمو تؤثر على السلوك الموجود في الحاضر حيث يكون الأبوين في تلك المرحلة دور هام في حياة الطفل. كما يرى أيضا أن كل فرد مسؤول تماما عن القرارات المتصلة بحياته الشخصية. فهذه النظرية تعد الانسان إيجابيا وأنه غير مقيد بسلوكه وقادر على التغلب على التحديات والظروف التي تعيقه ويرى أن الناس الذين لديهم مشكلات انفعالية هم بشر أذكاء وقادرون، فمهما كانت مشكلاتهم ومعاناتهم فإنه يمكن مساعدتهم في التخلص منها بشكل كامل. (النصار، 2020، ص5-6)

كما يشير بيرن أن لدينا جميعًا مجموعة من الاحتياجات الأساسية التي تعتبر ضرورية لكل من أجسامنا (مثل الأكل، التنس، النوم، وما إلى ذلك) وعقولنا لكي تنمو وتتطور. وكذلك من أجل الحفاظ على صحتنا النفسية وجسدية، لذلك يتوجب علينا التعرف على هذه الاحتياجات وتلبيتها. يستخدم إريك بيرن كلمة "hunger" التي تعني "الجوع" للإشارة إلى هذه الاحتياجات نذكر منها:

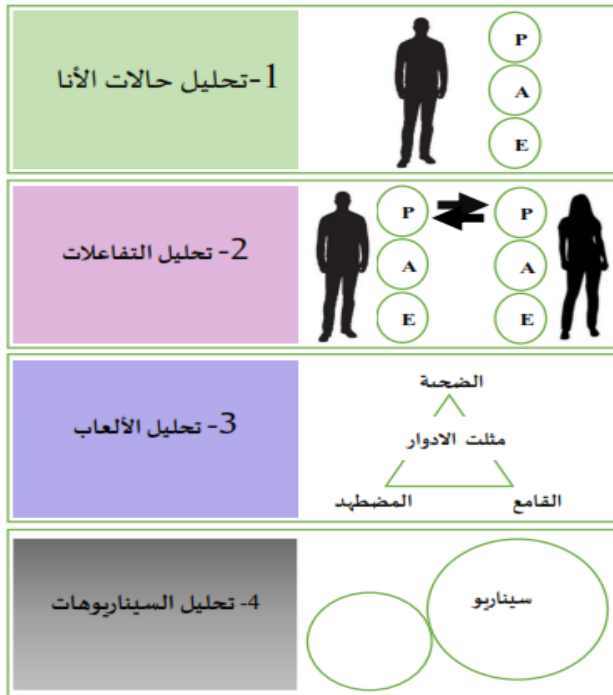
-جوع التحفيز: من الطفولة فصاعدًا، نحتاج إلى التحفيز من أجل التفاعل مع العالم من حولنا. يساعدنا استخدام حواسنا الخمسة في بناء علاقة مع بيئتنا ويُبقمها حادة.

-جوع الاعتراف: بدون الاعتراف، يكون من الصعب علينا تطوير شعور بهويتنا الخاصة أو السعي للتحسن. يختلف نوع هذا الجوع من شخص لآخر.

-جوع هيكل الوقت: يؤكد بيرن أننا جميعًا نشعر بالحاجة إلى تحديد مكاننا في الوقت والمكان، شغل وقتنا طوال حياتنا، وأن يكون لدينا قواعد واضحة. يستجيب هذا الجوع لحاجتنا إلى الحدود وهيكلية قابلة للتعرف عليها لطمأنتنا (Closon, 2018,p18)

6-أسس النظرية التحليل التفاعلي: (المفاهيم الأساسية)

شكل (1): يوضح الميادين الأربعة للتحليل التفاعلي.



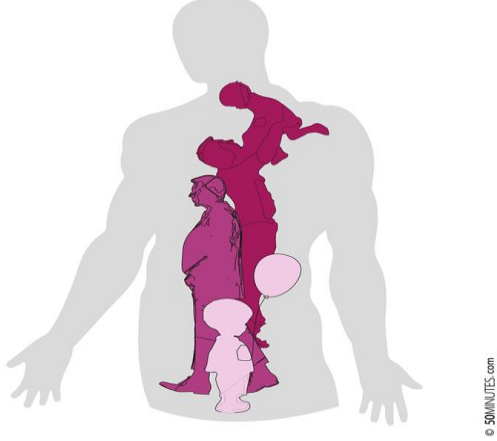
المصدر: (Martens, 2013)

تقسم النظرية تقليديًا إلى أربعة مجالات نظرية:
تحليل حالات الأنا: يتضمن التحليل البنيوي، أي ما يحدث داخل الشخص، والتحليل الوظيفي، أي الوظائف التي تؤديها كل جزء من أجزاء الأنا لدينا.
تحليل التفاعلات: يركز على ما يتم تبادله بين شخصين وكيف يتم هذا التبادل.
تحليل الألعاب: يتناول بعض أنواع التبادلات المتكررة التي تؤدي إلى مشاعر سلبية.
تحليل السيناريوهات: يتطرق إلى النمط العام لحياتنا، الذي يتم بناؤه وتعزيزه منذ الطفولة المبكرة، وفيه يتم "برمجة" أساليبنا الحالية في أن نكون ونتصرف (Vergnaud & Blin, 1994, p4).

فالتحليل حالات الانا، تحليل التفاعلات، تحليل الألعاب، وتحليل السيناريوهات هي جميعها مراحل متميزة من العلاج، ولكنها تُدرج تحت المصطلح العام "التحليل التفاعلي". عادةً ما يتم تنفيذ جميع مراحل العلاج في نفس الوقت، حسب الفرص المتاحة، لكن بعض الأطباء المدربين تدريباً جيداً يحللون مرحلة واحدة في كل مرة. (Beren,2011,p269) سنأتي لشرح كل المفاهيم سالفه الذكر كل على حدا:

1-6 تحليل حالات الأنا:

شكل (2): يوضح حالات الأنا



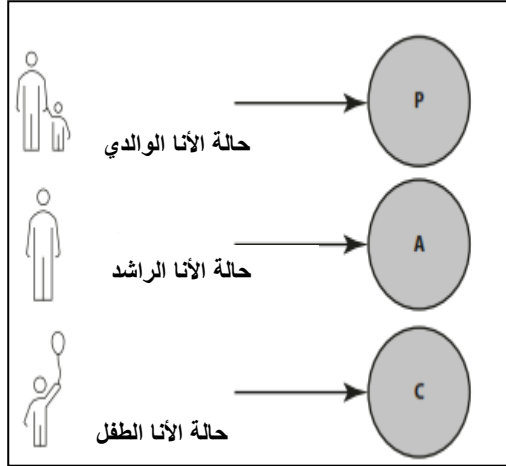
المصدر: (Closon, 2018,p11)

وفقاً لتحليل التفاعلي، فإن السلوك البشري تحكمه ثلاثة أنماط نفسية، وهي: الأب (Parent)، الراشد (Adult)، والطفل (Child). يتميز كل نمط نفسي بمجموعة متماسكة من الأفكار والمشاعر ويرتبط بمجموعة سلوكية محددة. تمثل هذه الأنماط الثلاثة طريقتنا في التعبير عن شخصيتنا، ويمكن ملاحظتها في مواقف معينة، مما يعني أن نموذج بيرن (Berne's model) يمكن استخدامه كأداة لتحليل السلوك لفهم تصرفاتنا وردود أفعالنا في أي لحظة (Closon, 2018,p12).

وبشكل عام يعرف Berne حالة الأنا بوصفها مجموعة من أنماط السلوك المرتبط ارتباطاً وثيقاً بالمشاعر. ويتم حسبه حالات الأنا بنموذجين منفصلين، النموذج البنيوي، والنموذج الوظيفي:

شكل (3): يوضح التقسيم البنيوي للحالات الأنا

1-1-6 التحليل البنيوي:



(Lubienetzki, et al, 2022, p17).

وفقاً للتحليل البنيوي فإن كل شخصية فرد تنقسم إلى ثلاث أنا رئيسية: الوالد، الراشد والطفل (نموذج PAC). هذه الحالات هي أنظمة من الأفكار والمشاعر والسلوكيات المرتبطة بمراحل التطور المختلفة للفرد وحتى للمجموعة، مثل الأسرة. (Cardon et al, 2015, p24-25) يذهب BERNE إلى أن حالات الأنا هذه تمارس تأثيراً كبيراً على كيف يشعر الناس ويتصرفون في العلاقات الشخصية. يشير المنظرون في تحليل التبادلي ان الناس يميلون للعمل بحالة انا واحدة أكثر من الحالات الأخرى في موقف معين وتستغرق مدة من الزمن، لكن هذا لا يمنع من أنها تتغير حسب

مقتضيات الوضع اعتماداً على مع من يتفاعل وعلى تجارب الشخص. (رحماني. م، 2017، ص185) وهنا من المحتمل أن يكون الشخص قد تفاعل مع رئيسه من خلال الدخول في حالة "البالغ"، ومع عملائه من خلال الدخول في حالة "الوالد"، ومع زوجته من خلال الدخول في حالة "الطفل" (Cardon, et al, 2015, p24-25). وهنا عند التطرق إلى حالات الأنا، من المهم أن نفهم أن الإنسان يجب أن يُعتبر ككل نفسي وليس كأجزاء نفسية منفصلة. في الإنسان البالغ، تكون جميع حالات الأنا موجودة دائماً، ولكن في أي لحظة معينة، تكون حالة واحدة فقط هي التي تتم تعبئتها أو نشطة بالطاقة (Lubienetzki et al , 2022,p17) فالتجليات الأنا هاته تمثل سلوكاً مرئياً بدلاً من كونها مفاهيم افتراضية. فعندما يكون

الشخص في إحدى الحالات الثلاث للأنا، مثل الأنا الطفولية، يكون المراقب قادراً على رؤية وسماع الطفل يغني، يقفز، ويضحك (Steiner, 1990, p41)

1- حالة الأنا الوالد (Parent):

يتشكل أساساً بين 5 و12 عاماً. يمكن أن يتطور ويتغير بعد ذلك. يتضمن التصرفات والقواعد المكتسبة. فهو يمثل ما قام الشخص بنسخه من أفكار، مشاعر، وسلوكيات والديه أو أي شخصية سلطة أخرى كما أدركها. نظام القيم المنقول يكون عائلياً وأخلاقياً واجتماعياً وثقافياً. يمكن أن يعدلها بناءً على تجاربه الشخصية. (Vergnaud & Blin, 1994, p6) فحالة الوالد هي الطريقة التي يسجل بها الفرد أنظمة الأفكار، المشاعر، والسلوكيات من الأشخاص المهمين الذين عرفهم في طفولته، أي والديه والأشخاص الذين كان يقتدي بهم. يستمر تسجيل حالة الوالد طوال الحياة، وفقاً للمسار الذي تحدده التسجيلات الأولى التي حدثت في الطفولة، ما لم يتم التغيير فيها أو تعديلها تحت تأثير مشترك من حالة الطفل وحالة البالغ (إعادة ضبط حالة الوالد). وهكذا، عندما يكون الشخص "في" حالة الوالد، فإنه يعيد إنتاج المواقف والسلوكيات التي استعارها من الآخرين ومن الشخصيات الأبوية التي تركت أثراً فيه في الماضي القريب أو البعيد، مثل: المعلم، الأب، الأم، الوصي، القدوة، إلخ (Cardon et al, 2015, p24-25). بالرغم من أن الأنا الأبوية تُكتسب بالكامل من الآخرين، إلا أنها ليست حالة ثابتة تماماً، بل يمكن أن تتغير بمرور الوقت. فالتجارب الحياتية للشخص قد تضيف إلى أو تزيل من سلوكيات الأنا الأبوية الخاصة به. على سبيل المثال، تربية الطفل الأول قد تزيد بشكل كبير من نطاق ردود الأفعال الأبوية للشخص. تتغير حالة الأنا الأبوية طوال الحياة، من المراهقة إلى الشيخوخة، حيث يواجه الشخص مواقف جديدة تتطلب سلوكاً أبوياً، وحينما يجد شخصيات سلطة أو أشخاصاً معجباً بهم يمكن تبني أمثلة سلوكية منهم. على سبيل المثال، من الممكن أن يتعلم الناس سلوك الأبوة الداعمة ويتخلصوا من الجوانب القمعية للأب. (Steiner, 1990, p43)

2- حالة الأنا الراشد (Adult):

يتطور بشكل أساسي بين عمر 3 و12 عاماً مع استمرار تطوره بشكل دائم بعد ذلك. يتميز بقدرة الشخص على جمع وتسجيل ومعالجة المعلومات الداخلية (القادمة من حالات الأنا الأخرى) والخارجية (من البيئة) بطريقة موضوعية دون عاطفة أو تحيز. (جمع معلومات تتماشى مع الواقع) (Vergnaud & Blin 1994, p6). فحالة الأنا البالغة هي أساساً كمبيوتر، عضو غير عاطفي في الشخصية، يجمع البيانات ويعالجها ويقوم بعمل تنبؤاته (Steiner, 1990, p44). هذه الحالة من الأنا لا علاقة لها بعمر الفرد، بل تتعلق بمجال التفكير. تُركز هذه الحالة على "الواقع" الموضوعي حيث يستخدم الشخص البالغ التفكير المنطقي لتحليل المعلومات، طرح الحقائق، وحساب الاحتمالات، واتخاذ القرارات، وتحديد الأهداف، وتقييم النتائج. على الرغم من أن بداياتها تعود إلى السنة الأولى من العمر، إلا أن التفكير المستقل "الشخصي" للبالغ لا يبدأ في الظهور بوضوح إلا بعد سن الثانية عشرة. يمكن تحسينه طوال الحياة، خاصة إذا كان بيئته المحيطة تشجعه على ذلك (Cardon et al, 2015, p27). فهو يساعد الشخص على التصرف بناءً على المنطق والمعلومات الواقعية بعيداً عن التأثيرات الخارجية غير الموضوعية.

3- حالة الأنا الطفل (Child):

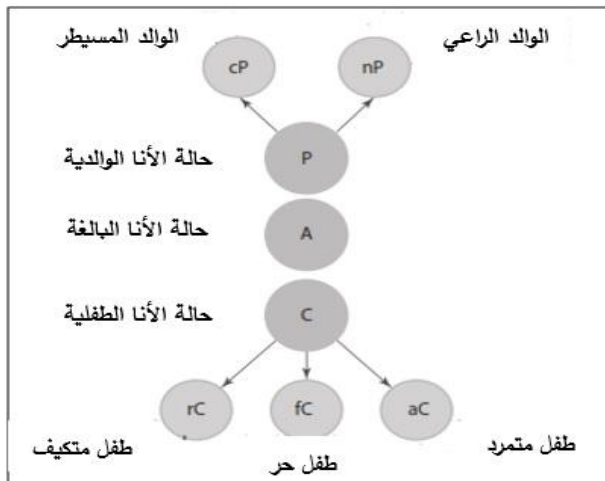
يعتبر هذا الجزء الأكثر بدائية في الشخصية، ولكنه أيضاً الأكثر ثراءً وفقاً لإريك بيرن. بدأ من قبل الولادة ويستمر حتى عمر 5-6 سنوات. يتطور قليلاً بعد ذلك (Vergnaud & Blin. 1994, p6). فحالة الأنا الطفل يتصرف فيها كما كان عندما كان طفلاً صغيراً (Steiner, 1990, p42) فهي تتعلق بمجال الإحساس، وتشمل الاحتياجات، والإحساسات، والمشاعر التي تظهر بشكل طبيعي لدى الشخص. على سبيل المثال: أنا جائع". أشعر بالحرارة". أشعر

بالخوف". كما تحتوي حالة الطفل على تسجيل التجارب التي عاشها الطفل والطريقة التي استجاب بها لهذه التجارب (المشاعر والسلوكيات). وبالتالي، فهي تتضمن السلوكيات "القديمة" أو البدائية التي تعود إلى مرحلة الطفولة. على سبيل المثال: منذ ذلك الحادث، أشعر دائماً بالخوف عندما أسمع صوت الإطارات". كلما رفع أبي ذراعه، أعتقد أنه سيضربني". تُعد حالة الطفل أول حالة من حالات الذات التي تظهر. فهي تُظهر الاحتياجات والرغبات التي يشعر بها الشخص بشكل طبيعي، سواء في شكل إحساسات خارجية أو داخلية، ويعبر عنها من خلال أنظمة من السلوكيات والأفكار والمشاعر. من ناحية أخرى، تحتوي حالة الطفل على تسجيل الإحساسات والمشاعر التي تم اختبارها خلال الطفولة. وهذا ما يفسر "البرمجة" أو الشرطية، أي ما يجعل الشخص، دون أن يكون واعياً بالضرورة، يميل نحو ما ارتبط بملذاته ويهرب مما ارتبط بمعاناته، سواء كان واعياً بذلك أم لا. فعندما يكون الشخص "في حالته الطفولية"، يمكنه إما أن يعيش مشاعره وإحساساته الحالية، أو أن يعيد تجربة الإحساسات والمشاعر التي مر بها في الماضي. (Cardon et al, 2015, p28-29)

فحالة الأنا الطفولية تأتي من طفولتنا ويمكننا أن نكون في تفكيرنا ومشاعرنا وسلوكنا كما كنا عندما كنا أطفالاً. "الطفل في داخلنا" لا يزال موجوداً بغض النظر عن عمرنا بحيث يمكننا استخدام إمكانياته. في الذات الطفولية، نحن قريبون جداً من مشاعرنا. نضحك أو نبكي عندما نشعر بذلك، نكون عفويين ومبدعين، ونعمل ونتصرف وفقاً لما نشعر به في تلك اللحظة. يمكننا أن نكون طبيبين وودودين، ولكن أيضاً متحمسين ومتمردين. بالطاقة (Lubienetzki et al , 2022, p17) إلا أن حالة الأنا الطفولية تعتبر قصيرة الأجل لدى البالغين بسبب الإنذار الاجتماعي العام ضد "السلوك الطفولي". ومع ذلك، يمكن ملاحظة حالات الأنا الطفولية في المواقف التي يتم تنظيمها، مثل الفعاليات الرياضية، الحفلات، وغيرها من المناسبات. والتي تكون مكاناً جيداً لملاحظة حالة الأنا الطفولية عند البالغين ففي مباراة كرة قدم. هنا، يمكن ملاحظة التعبيرات الطفولية للفرح والغضب والغيظ والسرور، ومن السهل رؤية كيف أن الرجل الذي يقفز من الفرع عندما يسجل فريقه هدفاً لا يمكن تمييزه عن طفل في الخامسة من عمره. هذا التشابه لا يقتصر فقط على السلوك المرئي، بل يتعداه إلى مشاعر الشخص وأفكاره، حيث يتصرف الرجل كما لو كان طفلاً، ويشعر ويرى ويفكر كما يفكر الطفل أيضاً.

في حالة الأنا الطفولية، يميل الشخص إلى استخدام كلمات قصيرة وتعبيرات مثل "يا للهول"، "واو"، و"رائع"، مع التحدث بصوت عالي. كما يتخذ أوضاعاً جسدية نموذجية للأطفال: ميل الرأس للأسفل، العيون المرفوعة، وتباعد الأقدام عند الجلوس، قد يتوازن الشخص على حافة الكرسي، وهو يعبث أو يهتز أو يتراخى. القفز، التصفيق، الضحك بشكل واسع، أو البكاء، هي جميعها جزء من مجموعة السلوكيات التي تصاحب حالة الأنا الطفولية (Steiner, 1990). (p42)

شكل (4) يوضح التقسيم البنيوي لحالات الأنا.



2-1-6 التحليل الوظيفي:

التحليل الوظيفي يتمثل في تقسيم حالات الأنا وفقاً للوظائف السلوكية التي تؤديها (Cardon, A., et al, 2015, p31) وفقاً لتقسيم: حالة الأنا الوالد (P) إلى والد ناقد (CP) ووالد راعي (NP)، وحالة الأنا الطفل (C) إلى الطفل الحر (العفوي المبدع) (FC) Free Child، والطفل المتمرد (Rebellious Child) (RC) Adapted، والطفل المتكيف (الخاضع) (AC) Child.

وتظل حالة الأنا الراشد (A) على حالها.

حسب BERNE هذه هي المجموعة الكاملة من الحالات الأنا المتوفرة في الفرد، حيث يختار الشخص حالة الأنا التي سيستخدمها في التبادل (بأي حالة أنا يثير وبأي حالة أنا يستجيب). وعليه فان تفاعل بين شخصين يعني وجود ستة حالات أنا، لكل فرد. (رحماني. 2017، ص185) يمكن لشخصية من حالة الأنا الوالدية أن تعمل كوالد مُغذي، تهتم بالذات أو بالآخرين، أو كوالد مسيطر، أي أنها تتحكم وتصحح السلوك الذاتي أو سلوك الآخرين. في حين أن الشخص في حالة الأنا الطفولية قد يتصرف كطفل حر -يعبر عن مشاعره بحرية وعفوية، أو كطفل متكيف -يتكيف مع البيئة المحيطة (Hadži-Pešić et al, 2014 ; p231). الجدول التالي يوضح كل حالة من حالات الأنا الوظيفية، على الأقل من حيث السلوك العام، الايماءات و التعابير اللفظية، وجوانبها الايجابية والسلبية.

جدول(1): يوضح حالات الانا الوظيفية.

المخطط الوظيفي	السلوك العام	الإيماءات والمواقف الجسدية	الكلمات والتعبيرات اللفظية	المواقف تجاه الوقائع والأشخاص	الجوانب الإيجابية (+) والسلبية (-)
الوالد المنظم (معياري)	سلطوي، الواعظ، الموجه، المرشد، الأمر. يضع القواعد.	اليدين على الخصر، الظهر مستقيم، عبوس وتقطيب الجبين. رفع وتوجيه السبابة، نظرة سلطوية.	جيد، سيئ، يجب، يتوجب عليك، دائماً، أبداً، أخلاقي، غير أخلاقي. شعارات، وعبارات.	يفرض القواعد، ويذكرها. يوافق، يعارض، يمنع، يسمح، يحكم، إلخ.	+ يرسى قواعد وقائية. - يمكن أن يكون قامعاً، قاسياً، ومهيناً.
الوالد الراعي	يعتني، يرعى ويتحمل المسؤولية، يدعم، يواسي، ينصح، يشجع. شخص لطيف	نظرة متفهمة، منحنياً للأمام، ذراعه على الكتف. مؤنس وودود.	جيد! تفضل! دعني أساعدك. دعني، سأفعل ذلك من أجلك. صغيري المسكين.	يشعر بالقلق S'inquiète أو الحماس، يشجع أو يتعاطف. يذكر بما هو جيد وصائب.	+ يحب، يحمي، ويسمح. - يمكن أن يكون خناقاً، مفرطاً في الحماية.
الراشد	عقلاني، محايد، منطقي، موضوعي. يبحث عن المعلومات. يسعى للفهم.	نظرة مباشرة، منتبه ومحاييد. حركات محسوبة. رأس مستقيم، غير متصلب. منفتح.	أعتقد أن، أفترض أن، بحسب رأيي، من، ماذا، كيف، إلخ. واضح ويزود بالمعلومات.	يختار، يعرف أو لا يعرف. يسجل. يذكر بالأحداث والوقائع.	+ القدرة على تطور الشخص. - إذا كان مقصي استبعادي أو غير وظيفي.
الطفل المتكيف الخاضع	خاضع لمطالب الآخرين وتوقعاتهم. يرغب في التصرف بشكل جيد، خجول. "الطفل النموذجي".	الظهر منحنى، الذراعين والساقين متقاطعين، الرأس مائل، النظرة تبحث عن الموافقة.	من فضلك، شكراً، سأحاول، لن أجرو، سأفعل أفضل ما لدي. أ.	يميل إلى "الانحناء" أمام الأشخاص. اللباقة وحسن التصرف. الشعور بالأمان أو عدم الأمان.	+ مفيد للعيش في المجتمع. - التبعية، الخضوع، التردد.
الطفل المتكيف المتمرد	معتزض وناقد، يستجيب بالتحدي والمعارضة. لكل من هو ضده، ثائر	ملامح متجهمة وعبوسة، يقطع الكلام، يرفع صوته، يرفع الكتفين.	لا، لا أريد، بالتأكيد لا. لن نألومني. ليس لديكم الحق.	يميل إلى المعارضة، خاصة إذا ما شعر بالتسلط الشديد. الشعور بالأمان أو	+ التمرد ضد التبعية يمكن أن يؤدي إلى الاستقلالية.

الطفل العفوي والمبدع	ومحتج		عدم الأمان.	- الاستفزاز، التدمير.
طبيعي، حر من أي قيد، عاطفي، فضولي، مبدع، عفوي حدسي.	يتحرك، يصدر ضجيجاً، يضحك، يبكي، يصرخ، "يتحدث بجسده". نظرة ثاقبة وتعبيرية.	أريد، أحب، رائع، لطيف، شجاع. هذا رائع. ماذا لو؟	يتجاوب بشكل مباشر مع المتعة أو الألم، الاهتمام أو الضجر، الاستمتاع أو اللامبالاة.	+ مصدر للطاقة واللذة. الإبداع والحدس. - أفكار خيالية.

(Vergnaud & Blin, 1994, p10-11)

يرى بيرن أن السلوك غير السوي يظهر نتيجة اضطراب حالة الأنا، ويحدث هذا الاضطراب حينما يتذبذب الفرد بين حالات الأنا دون اكمال التعامل معها ونتيجة لهذا الاضطراب تظهر المشكلات التالية:

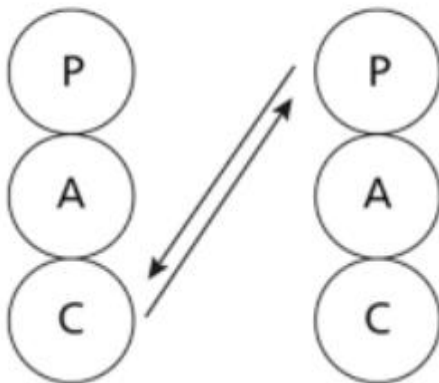
- 1- عدم النفاذ: يحدث هذا الاعتراض عندما يكون هناك طاقة زائدة جدا في الأنا الوالد والأنا الطفل أو بهما معا وتكون الحدود بين حالات الأنا صلبة وغير نافذة لمعالجة هذه الطاقة، وهذا الاعتراض يؤدي الى موقف مفكك يشعر الأفراد بالبعد عن أنفسهم وعدم التحكم بها وأنهم غريبوا الاطوار ويتصرفون بشكل غير مناسب.
 - 2- التشوش: أن ينتقل من حالة الى أخرى في نفس الموقف.
 - 3- التلوث: تداخل حالة في حالة أخرى كتداخل الأنا الراشدة مع نقد الوالدين.
 - 4- الإقصاء: تسيطر حالة من حالات الأنا وتمنع الحالات الأخرى مثل أن تسود حالة الوالد. (النصار، 2020)
- 2-6 تحليل التفاعلات:

التواصل هو تبادل. ولهذا السبب، في التحليل التفاعلي، تُسمى وحدة التواصل بـ "التفاعل" فالتفاعل (TRANSACTION) هو وحدة التبادل الثنائي بين حالتين من حالات الأنا (Vergnaud & Blin, 1994, p22). ويرى بيرن أنَّ تفاعل الفرد مع الآخرين يعطيه الفرصة لإشباع حاجاته وتنظيم وقته والحصول على حب الآخرين، (إسكندراني، 2022). ويمكن تقسيم التفاعل على ثلاثة أنماط رئيسية:

1. التفاعلات التكاملية (المتوازنة):

شكل (5): يوضح التفاعلات التكاملية

تفاعلات متكاملة



يرى بيرن أنَّ هذا النمط من التفاعل هو الوضع الأمثل الذي يجب أن يسود التفاعلات بين الناس، وهو تفاعل مستمر ومتناسق وهادئ، يتمُّ بين الحالة لدى فرد ما ونظيرتها لدى الفرد المقابل (أي تأتي الاستجابة من نفس حالة الانا التي وجهت لها الرسالة)، مثلاً حالة طفل مقابل طفل، أو حالة والد مقابل والد وهكذا، وهذا النوع من التفاعل يحقق الشعور بالمودة والرضا لدى الطرفين اللذين يقومان بالاتصال، كما أنَّه يجعل الاتصال بناءً ومريحاً للنفس، ويُعدُّ التفاعل تكاملي حين يكون التنبيه من حالة ما لدى الفرد والاستجابة تكون من حالة تساعد وتتم عملها (متوقعة) وإن لم تكن مماثلة لها أو نظيرتها

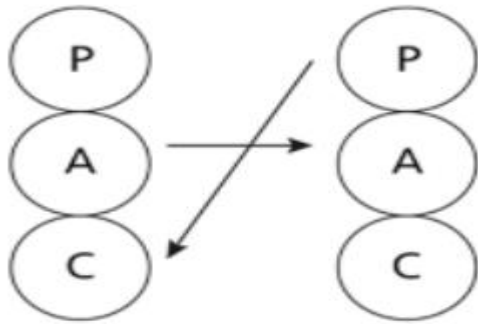
لدى الفرد المقابل، كتفاعل بين حالة طفل (التنبيه) وحالة والد (الاستجابة) (الفصغير المحموم يطلب كوباً من الماء، فتستجيب أمه العطوفة وتُحضر له الماء)، أو تفاعل بين حالة طفل وحالة راشد (كشخص واقع تحت تأثير ضغط أنَّه لن ينجح في القيام بعملٍ ما فيطلب المساعدة من شخص آخر يمدّه بالثقة نظراً لحالة الراشد الفعّالة التي لديه).

(إسكندراني، أ، 2022). أو مثالا الأخت تسأل أخها عن الوقت (أنا الراشد)، فيجيب بأنها الساعة الثالثة ظهرا (أنا الراشد). (النصار، ع.م، 2020، ص31) أو مثلاً، راشد راشد. " بناءً على البيانات المتوفرة أمامه، يقرر الجراح أن المشروط هو الأداة المناسبة للعملية. يقوم عندها بمد يده في إشارة واضحة لطلب المشروط. يستجيب المساعد لهذا الطلب بسرعة وبدقة، حيث يفسر الإشارة بشكل صحيح، ويقدر المسافة والقوة اللازمة، ثم يضع مقبض المشروط في يد الجراح تماماً كما يتوقعه. يعكس هذا التفاعل تناغماً وانسجماً بين الطرفين، مما يضمن سير العمل بشكل سلس وفعال. (Berne, 1968, p29) فهذا النوع من التبادل يحدث عندما تكون التوجيهات التبادلية متكاملة، أي عندما تكون حالة الأنا المشغل إليها هي التي تستجيب. ويشار إليها بأنها ترسم تخطيطياً في أسهم متوازنة. يتميز هذا النوع من التبادلات بأنه تواصل طبيعي وغير صراعي، ويستمر لفترة زمنية طويلة. (عزيز، 2018، ص536)

2-التفاعلات المتقاطعة :

شكل (6): يوضح التفاعلات المتقاطعة.

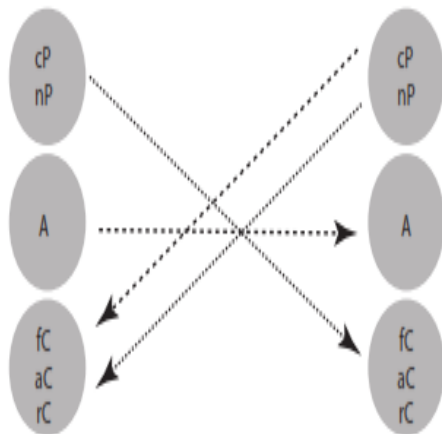
تفاعلات متقاطعة



يحدث هذا النوع من التفاعلات عندما تكون التوجيهات غير متكاملة أو عندما تكون حالة الأنا المشار إليها ليست هي التي تجيب، التبادلات المتقاطعة تحدث قطع للتواصل، ولا يكون هناك تطور أو تقدم في التفاعلات وهذا ما يسبب التعقيد، وقد يؤدي إلى التهيج والعنف. (عزيز، 2018، ص637) فهذا النوع من التفاعلات يُسبب المتاعب للأفراد وللتواصل فيما بينهم، حيث يكون تأثير كل من الطرفين على الآخر سيئاً، يُثير فيه مشاعر العداوة والخصومة والانتقام ويدفعه إلى عمل ما

يُغضبه ويثيره، ويكون التفاعل متقطعاً عندما تأتي الاستجابة من حالة أنا غير المتوقعة، حيث يؤدي إلى سوء العلاقة بين الطرفين وتوقف الاتصال. (إسكندراني، 2022). مثال الأخت تسأل أخها عن الوقت (أنا الراشد)، فيجيب بأنها تزججه دائماً بأسئلتها وطلباتها (أنا طفل)، أو يجيبها بان من الواجب عليها أن تنظر إلى ساعتها وألا تسأل الآخرين (أنا الوالد). (النصار، 2020، ص31) أو قد تطرح مثلاً المعلمة سؤالاً كم 3 ضرب 5 فيجيب التلميذ أكره الرياضيات. (Steiner, 1990, p48) أو مثلاً زوج زوجته بنبرة جدية: "أين يمكنني العثور على ملف ؟" فأجابته بجدية: "من الأفضل أن

تذكر أين وضعت ملفاتك" (Lubienetzki et al, 2022, p17).

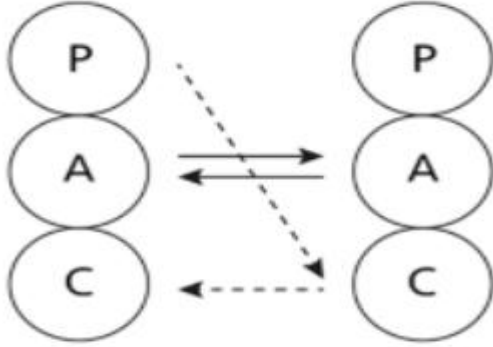


فكفاعة عامة، يتوقع الأنا البالغ أيضاً رد فعل من الأنا البالغة الأخرى (الأسهم المتقطعة). إذا استجابت الأنا الوالدية النقدية والمعيارية للشخص الآخر بدلاً من ذلك، فإن هذا يكون له تأثير مزعج. ينطبق نفس الشيء، على سبيل المثال (السهم المتقطع)، إذا وجهت الأنا الوالدية النقدية والمعيارية ("كان هذا جهداً ضعيفاً. يمكنك فعل أفضل.") إلى الأنا الطفولية للشخص الآخر، وردت الأنا الوالدية النقدية والمعيارية بدلاً من ذلك ("ليس من وظيفتك تقييم عملي. من الأفضل أن تنتبه لما تقوله." (Lubienetzki et al, 2022, p17)

3-تفاعل المخفي (مزدوج):

شكل (8): يوضح التفاعلات المخفية (المزدوجة)

تفاعلات مزدوجة (خفية)



ويُسمى تفاعل ثنائي (مركب)، ويتم حينما يقوم أحد الطرفين أو كليهما معاً بتفاعل في الظاهر (حيث تكون الرسالة على المستوى الاجتماعي)، ولكن من وراءه يعنون أو يقصدون رسالة أخرى خفية (تحمل معنى مختلفاً عن الرسالة الظاهرة وهنا تكون الرسالة على المستوى النفسي)، وهو أكثر الأنماط تعقيداً، ويتضمن استخدام أكثر من حالتين من الحالات الشعورية، ويدل هذا النوع من التفاعل على وجود سوء تكيف عند أحد الطرفين المتفاعلين. (إسكندراني، 2022).

هذا النوع من التفاعلات هو أساس ومنشأ اللعب النفسي عند الفرد. (عزيز، 2018، ص536) مثال الأب يخاطب ابنته هل ترغبين بذهاب للحديقة أو لديك واجبات منزلية يجب أن تنجز، فالرسالة المخفية من الأب هنا هي جلوس البنت في البيت وإنهاء الواجبات المدرسية. (النصار، 2020، ص31)

عادةً ما يغطي المستوى الاجتماعي المعنى الحقيقي (النفسي) للمعاملة؛ وبالتالي، لا يمكن فهم السلوكيات بين الأشخاص إلا عندما يُفهم المستوى المخفي والحالات النفسية المعنية (Steiner, 1990, p48).

وعليه فإن فهم طبيعة التفاعل يُعدُّ مهماً لفهم نوعية الاتصال الحادث بين الطرفين، فأنواع التفاعلات التبادلية تعطي صورة واضحة عن التفاعل الإيجابي والتفاعل السلبي بين الأفراد، كما أنَّها تُفسر كيف يحدث التلاقي بين الأفراد وكيف يحدث النفور بينهم، فالتفاعل التكاملي يمكن أن يتحول إلى تفاعل متقاطع، والتفاعل المتقاطع يمكن أن يتحول إلى تفاعل تكاملي، تبعاً للكلمات والأفعال التي يستخدمها المرسل والمستقبل معاً، حيث يُجنَّب التفاعل التكاملي الفرد الوقوع في المشكلات، ويجعله أكثر قبولاً عند الآخرين، في حين التفاعل المتقاطع يؤدي إلى توتر العلاقات ويُعدُّ مصدراً لمعظم المشكلات الاجتماعية بين البشر سواءً في الزواج أو الحب أو الصداقة أو العمل، بينما يختلف تأثير التفاعل الخفي تبعاً للغاية منه؛ حيث يُمكن الاستفادة منه بإرسال رسائل للآخرين غير مباشرة لتجنب صيغ الأمر أو النقد أو النصيحة التي في الغالب لا يرغب الناس في سماعها.

إلا أنَّ أفضل أنواع التفاعلات هي التفاعلات التكاملية، وبإمكان كل فرد الحصول على هذا النوع من التفاعل عندما يُدرك حالة الأنا النشطة لدى الشخص الآخر الذي يقوم معه بالاتصال، ذلك عن طريق حركاته ونبرة صوته وكلماته التي يستخدمها، بالإضافة إلى معلوماته الشخصية عن هذا الفرد إن كان على معرفة مسبقة به، والأهم من هذا وذلك هو طبيعة الموقف الذي يحدث فيه الاتصال. (إسكندراني، 2022).

3-6 تحليل الألعاب:

الألعاب هي الجزء في نظرية التحليل التفاعلي حيث يتجسد الربط بين النفس الداخلية والتفاعل بين الأفراد بشكل كامل. (Sedgwick. 2021, p151). ترجمة هذا المفهوم إلى العربية تمثل تحدياً نسبياً، حيث إن كلمة "لعبة" لا تعكس تماماً المعنى الذي قصده إريك بيرن. بشكل عام، يشير المفهوم إلى تحقيق نوع من التكيف النفسي من خلال تكرار سلسلة محددة من الخطوات في مواقف مشابهة. (حمدي، 1986) فيبرن لم يسمِ المشاكل التي يواجهها الناس مع بعضهم البعض بشكل متكرر "أنماط اختلال وظيفي اجتماعي"، بل أطلق عليها "ألعاب" (Steiner, 1990, p22). وعليه فقد أطلق بيرن على هذا النمط المتكرر اسم "اللعبة" لأن كل لعبة تتسم بقواعد وخطوات وبداية ونهاية محددة، وتظهر

بشكل متكرر في أدوار مشابهة. هذا المفهوم قريب جدا من بعض الحيل النفسية كما تستعملها مدرسة التحليل النفسي، وبذلك فإن اللعبة ليست أبدا مفهوما مرضيا، لأنه من خلال هذا التكرار يتم التكيف في العادة، فالحياة بلا ألعاب تصبح حياة ثقيلة رهيبة، قاسية، أو مؤلمة ومدمرة فالألعاب مثل الحيل. تتم عادة بعيدا عن دائرة الوعي نسبياً على الأقل، والافراط في هذه الألعاب هو الذي يعتبر معجزا. (حمدي، 1986). وبشكل آخر فالعبة هي سلسلة مستمرة من المعاملات التكميلية التي تتجه نحو نتيجة محددة وقابلة للتنبؤ. من الناحية الوصفية، هي مجموعة متكررة من المعاملات، غالباً ما تتكرر، تبدو في ظاهرها معقولة، لكنها تحمل دوافع خفية؛ أو بعبارة أبسط، هي سلسلة من الحركات التي تحتوي على فخ خفي أو "حيلة لعبة فهي بطبيعتها غير صادقة، ونتيجتها درامية. (Berne, 1968, p46) ومن اللعب الأكثر شيوعاً التي تُلعب بين الأزواج تُسمى عامياً "لو لم يكن من أجلك" (op cite, p48)، ففي العلاج الجماعي مثلاً تعتبر المجموعات أرضاً خصبة للعب الألعاب، لأن هناك العديد من الفرص المتاحة للتفاعلات، فشخصين في غرفة واحدة هما في الواقع ستة، وعندما يكون هناك ثمانية أشخاص معاً، فإن هناك أربع وعشرين حالة نفسية حاضرة، لذا لا يستغرق الأمر وقتاً طويلاً للعثور على شخص يمكن اللعب معه في لعبة (Beren, 2011, p269).

ان الألعاب النفسية ليست دائماً سهلة الاكتشاف، على الرغم من أن لها بعض الخصائص المميزة. فهي:

-تتسم بالتكرار واللاوعي:

تعتمد على معاملات خفية وتتضمن دائماً لحظة مفاجأة (وهي حالة تأخذ منعطفاً غير متوقع) ومشاعر ضارة (على عكس المشاعر الحقيقية) كمثال، هناك أشخاص يدخلون باستمرار في علاقات عاطفية تنتهي دائماً بشكل سيئ ولذات الأسباب، دون أن يدركوا ذلك. طالما أنهم لا يلاحظون أنهم يكررون أنماطاً سلوكية معينة، فلن يكونوا قادرين على فهم ما يحدث لهم، وبالتالي لن يستطيعوا اتخاذ الإجراءات اللازمة لتغيير وضعهم. يعرف بيرن الألعاب النفسية بأنها سلسلة من المعاملات الخفية والمكملة التي تؤدي إلى نتيجة محددة ومتوقعة مسبقاً.

-تنشأ هذه الألعاب من طفولتنا والطريقة التي تعلمنا التعامل بها في علاقاتنا مع البالغين. الطريقة التي كنا نتصرف بها لإشباع احتياجاتنا عندما كنا أطفالاً تستمر في التأثير على علاقاتنا مع الآخرين بعد أن نصبح بالغين. نقوم بشكل غير واع بإعادة إنتاج سلوكيات كانت ناجحة في وقت مختلف ومع أشخاص مختلفين، لكنها على الأرجح لن تكون فعالة الآن. (Closon, 2018, p33) ووفقاً للنظرية، سيبحث الفرد عن أشخاص يلبيون إلى حد ما الأدوار المختلفة التي تتناسب مع السيناريو الخاص به. بشكل حدسي، يختار الفرد من سيكون "يلعب" دور الأم، الأب، أو أي من الأشقاء. كما يحاول تشجيعهم على تقديم ردود فعل تتناسب مع الأدوار. (Johnsson, 2011, p14).

في كتاب *الألعاب التي يلعبها الناس* (1964)، وصف بيرن 36 نوعاً مختلفاً من الألعاب، وقد أعطاها أسماء ذكية ووصفية مثل "اركني"، "الآن أمسكت بك"، أيها اللعين"، و"أنا فقط أحاول مساعدتك. وبشكل عام (Johnsson, 2011, p12). في الألعاب، يتخذ كل لاعب دوراً في أي وقت، ويمكن أن تتغير هذه الأدوار على مدار الوقت. ترتبط الأدوار بحالات الوالد والطفل النفسية، وتتبع نمطاً تكاملياً. هناك ثلاثة أدوار أساسية، وهي الضحية، المضطهد، والمنقذ.

شكل (9) يوضح مثلث كاريمان الدرامي



-الضحايا هم الأشخاص الذين يستثيرون الآخرين ليضعوهم في موقف مؤلم أو يستغلونهم أو يؤذونهم، يرسلون رسائل تدل على العجز، ينسون بسهولة، وغالبًا ما يظهرون الارتباك أو عدم اليقين في تصرفاتهم. "يمكنك أن تجعلني أشعر بالسوء أو بالراحة".

-المضطهون: هم الأشخاص الذين يضعون قواعد غير واقعية، يفرضون القواعد بطريقة قاسية أو غير مناسبة أو صارمة، ويتنمرون على الأشخاص الأضعف "بدلاً من التفاعل مع أقرانهم بشكل واضح". "يمكنني أن أجعلك تشعر بالسوء".

-المنقذون: هم الأشخاص الذين يقدمون المساعدة لإبقاء الآخرين معتمدين عليهم، قد لا يكون لديهم رغبة حقيقية في مساعدة الآخرين، ويعملون على الحفاظ على دور الضحية لدى الآخرين ليتمكنوا من الاستمرار في التظاهر بدور المنقذ. "يمكنني أن أجعلك تشعر بالراحة".

هذا النموذج النفسي والاجتماعي للتفاعل البشري من خلال الأدوار غالبًا ما يُشار إليه مثل مثلث دراما في اللعبة، يبدأ للاعبون في الدور أو الموقف المفضل لديهم، ولكن تنتهي اللعبة عندما يغير أحد اللاعبين أدواره (Petruzzi, 2023, p19).

ان الغرض الأساسي من الألعاب هو تلبية الحاجة إلى الاعتراف، حتى لو كانت النتيجة (العائد) تؤدي إلى مشاعر سلبية (Johnsson, 2011, p12). فالألعاب هي سلسلة متكررة ومزدوجة من المعاملات التي تُسعى بشكل غير واعٍ للحصول على إشارات التقدير strokes فمن الطفولة، قمنا بتطوير وتعزيز الحاجة إلى الإرضاء النفسي. هذه الحاجة هي ما يجعلنا نشعر بالراحة والقيمة. من بين هذه الاحتياجات الفطرية، هناك السعي للحصول على "إشارات التقدير strokes"، بحيث نطبق استراتيجيات مستمرة بشكل غير واعٍ من خلال الألعاب والأنشطة في سياق نص حياتنا للحفاظ على معتقداتنا الراسخة عن أنفسنا والآخرين والعالم. هذا يمنحنا تصورًا للتنبؤ والمعنى والأمان. الحاجة إلى الانتماء فهي دوافع إنسانية أساسية، ونحن نحتاج إلى تذكير مستمر بقيمتنا في العالم. يتم تحقيق ذلك أساسًا من خلال "إشارات التقدير" (Petruzzi, 2023, p58). "في اللغة الإنجليزية، يُستخدم مصطلح "stroke" من قبل إيريك برن للإشارة إلى "إشارة تقدير"، ولكنه يحمل العديد من المعاني الأخرى سواء كانت إيجابية أو سلبية. من غير الممكن ترجمته بشكل مباشر إلى اللغة العربية وفي اللغة الفرنسية، اختار المحللون التفاعليون الفرنسيون الاحتفاظ بكلمة "stroke" أو ترجمتها إلى "إشارة تقدير". (Raczy, 2012p17) يعرف إيريك بيرن "stroke" بأنها "وحدة من الاعتراف البشري". (الاعتراف الاجتماعي) يمكن أن تكون نظرة، أو إيماءة، أو ابتسامة، أو كلمة منطوقة، أو لمسة. في كل مرة يقوم فيها إنسان بفعل شيء للاعتراف بإنسان آخر تكون هي أشكال من الاعتراف والانتباه والاستجابة من شخص لآخر (Petruzzi, 2023, p58) يمكن أن تكون

هذه الإشارات لفظية أو غير لفظية. وهي جميع الإشارات التي نرسلها للآخر، سواء بالكلمات أو بالحركات، المواقف، أو التعبيرات الوجهية. تكون هذه الإشارات إيجابية. عندما يتلقى الشخص إشارات تقدير إيجابية، فإنه يشعر بها بشكل ممتع. أما عندما تكون الإشارات سلبية، فإنه يتلقاها بطريقة غير سارة. يوضح إريك برن أن كل شخص لديه رغبة كبيرة في إشارات التقدير، وعندما لا يحصل عليها، يميل إلى تفضيل قبول الإشارات السلبية على عدم تلقي أي إشارة على الإطلاق. وإذا كان الشخص قد تعلم منذ صغره تلقي الإشارات السلبية، فإنه سيتقبلها بسهولة أكبر، بل قد لا يعرف كيفية قبول الإشارات الإيجابية. وإذا لم يتلقى الشخص أي إشارات تقدير على الإطلاق، فقد يفضل أن يقدمها لنفسه، بما في ذلك الإشارات السلبية، مما قد يؤدي إلى حدوث اضطرابات (Raczy, 2012, p17).

4-6 تحليل السيناريوهات:

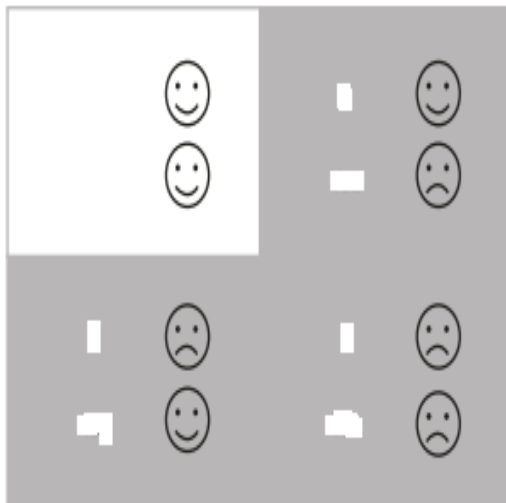
معظم الناس يعيشون حياة محددة سلفاً و من هذا المنطلق لم يسمي بيرن الطريقة التي يعيش بها الناس حياتهم بناءً على قراراتهم المبكرة "إعادة تكرار قسرية مدى الحياة"، بل سماها "سيناريو" (Steiner, 1990, p22). (Script) فالتحليل التفاعلي يعتمد على الفكرة القائلة بأننا نصوغ قصتنا الحياتية أثناء الطفولة. يتم كتابة معظم هذه القصة بحلول سن السابعة، رغم أنها قد تخضع لتعديلات خلال فترة المراهقة. هذا النص الحياتي الذي نصوغه كأطفال يُمثل ما نعتقد أنه السبيل الأمثل لمساعدتنا على التعامل مع تحديات الحياة. عندما نصل إلى مرحلة البلوغ، يصبح هذا النص غير واعٍ، ولكننا نستمر في اتباعه بشكل تلقائي. أطلق إريك بيرن على هذا السرد "المحدد سلفاً" اسم "السيناريو الحياتي"، والذي يُعد مع نموذج حالات الأنا إحدى الركائز الأساسية للتحليل التفاعلي يشكل هذا السيناريو تحدياً كبيراً يرافقنا في مرحلة البلوغ، حيث تنبع مخاوفنا وصعوباتنا في كثير من الأحيان من تكرار أنماط سلوكية موروثية من الماضي. تلك الأنماط، التي كانت يوماً ملائمة لظروف معينة، لم تعد تتناسب مع واقعنا الحالي. ومع ذلك، نستمر في التمسك بها بشكل غير واعٍ، في محاولة للحفاظ على الالتزام بسيناريو حياتنا الذي تشكل في مراحل مبكرة من حياتنا. يتيح لنا تحليل السيناريو الحياتي فرصة لفهم المعتقدات المقيدة التي تعيقنا، وتحديد العناصر التي تحول دون تحقيق تطلعاتنا وإمكاناتنا. وصف بيرن "السيناريو الحياتي" كخطة لا وعية لحياتنا. وتضيف أن هذه الخطة لا يتم وضعها فقط عندما نكون أطفالاً، بل يتم تعزيزها أيضاً من قبل والدينا وتبريرها من خلال الأحداث التي تليها. يمكن مقارنة السيناريو الحياتي بمسرحية لها بداية، وسط، ونهاية، مع موضوع رئيسي وعدد من الحبكة الفرعية. من المحتمل أنك اخترت بالفعل النوع (كوميديا، دراما، مغامرة، إلخ) وحددت من سيكونون الشخصيات الرئيسية، الشخصيات المساعدة، والأدوار الداعمة، على الرغم من أنك في هذه المرحلة ربما لم تعد تتذكر كيف بدأت قصتك أو لماذا تطورت بالطريقة التي تطورت بها. بمعنى آخر، حتى لو كنت أنت من كتب سيناريو حياتك وتلعب الآن الدور الرئيسي فيه، فإن عملية الكتابة هذه كانت بالكامل لاواعية. سيناريوهات حياتنا قوية جداً لدرجة أننا نبذل قصارى جهدنا لضمان عدم انحرافها عن مسارها ورفض أي شيء يمكن أن يتعارض معها. نحن مصممون على تجنب أي شيء قد يعرض سيناريو حياتنا للخطر، مما يخلق عقبات وقد يسبب لنا مشاكل. يبدو الأمر كما لو أننا نرتدي نظارات تحجب رؤيتنا عن القرارات التي اتخذناها عندما كنا أطفالاً، والتي لا تزال توجهنا حتى الآن رغم أن ظروفنا قد تغيرت كثيراً. هذا يمنعنا من رؤية إمكانيات جديدة ويمكن أن يتركنا محاصرين في نظرتنا المحدودة والمتحيزة للعالم. وبالتالي، من المفيد أن نأخذ الوقت للتوقف والتفكير حتى نتمكن من العمل على سيناريو حياتنا. سيتيح لنا هذا استعادة السيطرة على حياتنا ومنح أنفسنا حرية أكبر في التصرف. وكما هو الحال مع حالات الأنا، يتكون السيناريو الحياتي أيضاً من محتوى (قصتنا) وعملية (الطريقة التي نؤدي بها قصتنا). بالطبع، لا يُقصد بهذه النظرية أن تؤخذ كحقيقة مطلقة؛ بل على العكس، الغرض منها هو توفير وسيلة لتحليل أنفسنا. لا شيء ثابت أو غير قابل للتغيير، وما ينطبق على شخص ما، قد لا ينطبق بالضرورة على شخص آخر. بشكل عام، هناك ثلاثة أنواع من السيناريوهات الحياتية:

1. سيناريوهات الحياة الرابعة: في هذا السيناريو، يحقق الشخص بسعادة الهدف الذي حدده لنفسه. هذا النوع من السيناريوهات يرتبط بالأشخاص الذين يحبون حياتهم؛ فقد يواجهون مشاكل، لكنهم دائمًا يجدون حلولاً لها ولديهم الكثير من الموارد التي يمكنهم الاعتماد عليها.
2. سيناريوهات الحياة الخاسرة: على عكس السيناريوهات الرابعة، في هذه الحالة يفشل الشخص في تحقيق أهدافه. غالبًا ما يرتبط هذا السيناريو بالأشخاص الذين لديهم صورة سلبية عن أنفسهم وعن حياتهم والعالم من حولهم. كما أنهم يميلون إلى تدمير أنفسهم بأنفسهم.
3. سيناريوهات الحياة غير الرابعة: في هذا السيناريو، يعيش الشخص حياة عادية وروتينية تكون بشكل عام سعيدة لكنها تفتقر إلى الإثارة. يتجنبون المخاطرة كثيرًا، ويحبون الأمان، ويعيشون حياتهم بطريقة تسير بلا تفكير عميق.

كل سيناريو حياتي هو في الواقع مزيج من هذه الأنواع الثلاثة. في بعض جوانب حياتنا، نكون فائزين، بينما في جوانب أخرى قد نكون خاسرين. الشيء المهم هو إدراك أن لديك القدرة على تغيير الأمور. من خلال الوعي بسيناريو حياتك، يمكنك تحديد الأماكن التي اتخذت فيها قرارات خاسرة (أي حيث تبنت سلوكيات سلبية) بحيث يمكنك التصرف بشكل مختلف في المستقبل. في النهاية، لديك خياران: إما أن تستمر في اتباع سيناريو حياتك بشكل أعمى وتكرار السلوكيات التي ستقودك إلى نهايته الحتمية، أو أن تقرر بناء حياة جديدة. الهدف من هذا التصنيف لأنواع السيناريوهات الحياتية هو أن يفتح عينيك على الماضي ويساعدك في إجراء تغييرات مفيدة في الحاضر (Closon, 2018, p20-22).

ومن فكرة سيناريوهات الحياة حدد بيرن أربع مواقف حياتية لرؤية أنفسنا ورؤية الآخرين:

شكل (10) يوضح المواقف الحياتية الأربعة



- " أنا بخير، وأنت بخير 'I'm OK, You're OK' "
- " أنا بخير، وأنت لست بخير 'I'm OK, You're not OK' "
- " أنا لست بخير، وأنت بخير 'I'm not OK, You're OK' "
- " أنا لست بخير، وأنت لست بخير 'I'm not OK, You're not OK' "
- كوننا "OK" يعني أن نكون متفقين مع أنفسنا، ونقبل أننا مهمين، ونشعر بالاستقلالية والمسؤولية.
- كوننا "غير OK" يعني العكس تمامًا. (Vergnaud, J., & Blin, P. 1994, p27)

ومما سبق:

-أنا بخير وأنت بخير / (I+U+) يشكل هذا الموقف في الحياة أفضل شرط مسبق لنجاح التواصل البشري. حيث يرى الناس أنفسهم والآخرين كأشخاص صالحين وقيمين. يكون التواصل مفتوحًا، موثوقًا ومقدرًا. لا يجب أن يكون خاليًا بالضرورة من التناقضات والآراء المختلفة. ومع ذلك، مع هذا الموقف، من الممكن الحفاظ على الخلافات على المستوى الموضوعي وإيجاد تسويات بغض النظر عن الشخص (Lubienetzki et al, 2022, p27). فهذه الموقف الأكثر بناءً حيث يقبل الشخص قيمته الخاصة، وكذلك قيم الآخرين. على الرغم من أن الأشخاص الذين يتبنون هذا الموقف في الحياة يكونون عادة سعداء، ومليئين بالطاقة، ومتوازنين، إلا أنهم ليسوا بالضرورة الأكثر فعالية في الحياة أو الأكثر قدرة على

التعامل مع المواقف الصعبة. قد يكونون مفرطين في التكيف مع الآخرين، ومتساهلين، وقد يكونون أيضًا غير واقعيين وأحيانًا يفتقرون إلى الحذر. (Petruzzi, 2023, p4)

-أنا بخير وأنت لست بخير: (I+U-) الأشخاص الذين يتبنون هذا الموقف في الحياة يكونون واثقين، حاسمين، ومتسلطين. ومع ذلك، يميلون إلى أن يكون لديهم شعور زائف بالتفوق والقوة، وقد يكونون غير صبورين وعدوانيين. (Petruzzi, 2023, p5) ويتولون المهام بأنفسهم. هم دائمًا حريصون على الحصول على الفضل في النجاح (Lubienetzki, et al, 2022, p27) ولكن في حالة الفشل، يلقون اللوم على الآخرين لا يقبلون المسؤولية عن أفعالهم وقد يلومون الآخرين على الإخفاقات والنتائج السلبية. لديهم سمات نرجسية) يظهرون متفاخرين في التواصل ويتصرفون بتقليل من شأن الآخرين. ويستغلون الآخرين أو يستخدمونهم لتحقيق أهدافهم. كما أنهم يواجهون صعوبة في الثقة بالآخرين، مما يجعلهم يعانون من جنون العظمة (Petruzzi, 2023, p4).

-أنا لست بخير وأنت بخير: (I-U+) تبدو الحياة صعبة ومربكة بالنسبة للأشخاص الذين يتبنون هذا المنظور في الحياة. يشعرون بالدونية مقارنة بالآخرين ويقللون من قيمة أنفسهم كشخص (Petruzzi, 2023, p4). غالبًا ما يكونون معتمدين ومطيعين. فوفقًا لهذا المنظور في الحياة، يرى الشخص أن الآخرين يستطيعون فعل كل شيء بشكل أفضل ولديهم أقل العيوب والأخطاء منهم. (Lubienetzki, et al, 2022, p27) فالأشخاص الذين يتبنون هذا الموقف في الحياة يميلون إلى الشعور بعدم الكفاءة ويقارنون أنفسهم بشكل غير موافٍ مع الآخرين. يبحثون باستمرار عن الموافقة من الآخرين ويستدخلون قلقهم، مما يجعلهم مكتئبين وقلقين. (Petruzzi, 2023, p4).

وبشكل عام فهم يتميزون ب:

أنا أقبلك كما أنت، لكنني لا أقبل نفسي كما أنا. وضع من الخضوع وأنا أعتمد عليك، أنت الأقوى". عند مواجهة مشكلة: "إنها غلطتي. أنا لا أستحق شيئًا. فمشاعرهم ترتبط بالشعور بالذنب، الخوف، الخجل، الإعجاب (Vergnaud, 1994, p27) & Blin,

-أنا لست بخير وأنت لست بخير: (I-U-) الأشخاص الذين يتبنون هذا الموقف في الحياة يرون أنفسهم وكذلك الآخرين أن ليس لهم قيمة. وأنا كل شيء وكل شخص في حياة هذا الشخص سلبي. إذا حدث شيء إيجابي لا يتناسب مع هذا المنظور في الحياة، يتم تقليله ورفضه. (Lubienetzki et al, 2022, p27) عند مواجهة مشكلة: "إنها غلطتنا. نحن لا نساوي شيئًا. دعونا نتركها". وتكون المشاعر المفضلة: الحزن، اليأس، السخرية، اللامبالاة. الاستسلام، والعجز، والاكتئاب. "الحياة لا تستحق شيئًا". "لماذا العناء؟" (Vergnaud & Blin, 1994, p27) فهؤلاء الأشخاص ليسوا منفتحين جدًا على الاقتراحات البناءة للحلول، لأن لديهم دافعًا لتأكيد رؤيتهم الداخلية للحياة غالبًا ما يطورون شعورًا بالتجاهل أو الإهمال أو الإساءة. يتكيفون عن طريق تشكيل آليات للتعامل تؤدي إلى سلوكيات غير وظيفية خلال مرحلة المراهقة وما بعدها. يتم إما استيعاب الأفكار والمشاعر غير المريحة داخليًا كالاكتئاب أو القلق، أو إخراجها كغضب وعدوانية (Petruzzi, 2023, p4).

7-مبادئ العلاج التحليل التفاعلي:

يتميز العلاج التحليلي التفاعلي بجملة من المبادئ يمكن تحديدها فيما يلي:

- التركيز على الاعتراف الاجتماعي الإيجابي والاحترام غير المشروط (أنا بخير وأنت بخير) كاحتياجات أساسية للتطور النفسي للإنسان.

-التركيز على التغيير من خلال المسؤولية الشخصية، واتخاذ القرارات، والأفعال الإرادية، التي يتم تأسيسها في العلاقة العلاجية. (Johnsson, 2011, p21)

-عقد العلاج: إذا كنت ترغب في وصف طريقة التحليل التفاعلي بكلمة واحدة، فستكون "علاج بالعقد". يتم العمل العلاجي بناءً على عقود متفق عليها من الطرفين لتحقيق أهداف محددة. يصف العقد نهجاً بين العميل والمعالج حيث يرتبط النهج والنجاح في العلاج بمدى فعالية تحالفهما العلاجي. وقد عرف بيرن العقد بأنه "التزام ثنائي صريح لمسار عمل محدد". (Op cite, p22)

الحرية الشخصية: تتحدد في قدرة الأفراد على اختيار استجاباتهم بدلاً من الخضوع للتلقائي لأنماط السلوك المكتسبة. فالتحليل التفاعلي متجذر في علم النفس الإنساني والوجودي الإنساني فهو نهج للعلاج يُسمى "نموذج المسؤولية" هذا النموذج يركز على مسؤولية الإنسان عن حياته وقدرته على الانتقال من القرار المبكر غير الفعال إلى اتخاذ قرار جديد. يُعتبر القرار الجديد على المستوى العاطفي والفكري أساساً للعمل الشخصي في العلاج باستخدام التحليل التفاعلي. (Johnsson, 2011, p18).

التواصل الصحي: تشجيع التفاعل المتوازن بين حالات الأنا الثلاث.

وهناك عدد من التقنيات أو المهارات التي يستخدمها المعالج في مراحل العلاج المختلفة. الأكثر شيوعاً إزالة التشويش النفسي (Decontamination):

معالجة الرسائل الداخلية المتناقضة. فعمل إزالة التلوث يعتمد على الخلط غير الصحي بين حالات الأنا الطفل والوالد لدى العميل مع الأنا البالغة الموجهة نحو "الآن وهنا". من خلال التوضيح والمواجهة، يتم التعرف على المعتقدات غير السليمة التي نشأت نتيجة لتصورات الماضي والحاضر للواقع. مما يساهم في زيادة وعي العميل بالفروق والحدود بين حالات الأنا، ويعزز بذلك تأثير الأنا البالغة وقدرتها على التحكم، بالإضافة إلى توسيع الموارد المتاحة له لحل المشكلات في حياته اليومية.

إزالة الارتباك (Deconfusion):

يركز العلاج على الصراعات العاطفية في الأنا الطفل، فالطفل يكون مشوشاً بسبب المشاعر والأفكار المكبوتة. وإزالة الارتباك تعني السماح للطفل بالتعبير عن المشاعر والأفكار والسلوكيات التي كانت محظورة عليه في الطفولة، وتوضيح الارتباك الذي نشأ نتيجة لهذا الكبت. باستخدام تقنيات catharsis التفريغ الانفعالي مثل العمل على الكرسي المزدوج، يمكن للطفل من خلال الكلمات والتعبيرات الجسدية تفريغ مشاعره ليتم تحريرها من التلوث بالأنا البالغة. يعني ذلك أن العميل يمكنه إعادة اكتشاف المشاعر الحقيقية المفقودة وفهم كيفية حدوث الصراع الفطري.

إعادة اتخاذ القرار. (Redecision)

فإعادة اتخاذ القرار ضرورية لتحقيق استقلالية. ويعني القرار الجديد أن البالغ، أثناء وجوده في مرحلة الطفولة، يصبح مدرّكاً تماماً للفرص البديلة والموارد الموجودة لتلبية الاحتياجات، ومن ثم يمكنه أن يقرر، بناءً على أساس التفكير والشعور، تغيير القرار المبكر. (Johnsson, 2011, p23).

8-تطبيقات نظرية التحليل التفاعلي:

تأسست الجمعية الدولية للتحليل التفاعلي (ITAA) في الولايات المتحدة عام 1965 من قبل مجموعة من أتباع التحليل التفاعلي، وسرعان ما احتلت المركز الثالث بين جمعيات علماء النفس الأمريكيين، مع أكثر من 12,000 عضو. تطور التحليل التفاعلي وامتد ليشمل مجالات مختلفة، حيث تم تطبيقه بنتائج ممتازة. سرعان ما تجاوز تطبيقه مجال علم النفس ليمتد إلى مجالات أخرى مثل المساعدة الاجتماعية: السجون، المستشفيات، المدارس، إلخ. وفي النهاية، تم تطبيق التحليل التفاعلي في مجال الشركات، أولاً في الولايات المتحدة ومن ثم في اليابان. في المؤتمر الأوروبي الثاني للتحليل التفاعلي الذي عُقد في هولندا عام 1976، تأسست الجمعية الأوروبية للتحليل التفاعلي (EATA)، ومنذ ذلك الحين تقوم بتنظيم المؤتمر الأوروبي السنوي للتحليل التفاعلي الذي يجمع الأمريكيين والأوروبيين حول المواضيع

الرئيسية للتحليل التفاعلي. كما أن الفرنسيين أنشأوا أيضًا معهد التحليل التفاعلي الفرنسي (IFAT) الذي يجمع منذ عام 1976 علماء النفس، الأطباء النفسيين، المعالجين، علماء الاجتماع، المستشارين، المدربين، وغيرهم (Cardon, A., et al, 2015, p16) و من هذا المنطلق فقد تكون الإجابة في حقيقة أن التحليل التفاعلي هو، في المقام الأول، أداة تحليلية. هذه هي قوته الرئيسية. لا يدعو إلى أسلوب تواصل معين على حساب آخر، بل يقترح عدة خيارات. لا يقدم هو نفسه حلاً جاهزاً لموقف عالق، بل يقترح عدة عناصر للإجابة. لا يفسر سلوك الفرد، بل يترك له حرية تفسيره بنفسه. والأهم من ذلك، أنه لا يحكم. هذه هي سمة جديدة نسبياً. فالتحليل التفاعلي هو أداة لحل المشاكل في يد الأفراد والمنظمات، حتى يتمكنوا من فك شفرة مشاكلهم ومعالجتها بأنفسهم كما يرونها. لذا، تكمن قوة التحليل التفاعلي في أنه يعيد المسؤولية عن التحليل وحل المشاكل إلى أولئك الذين تتحملهم هذه المسؤولية في المقام الأول (Cardon, A., et al, 2015, p17). التحليل التفاعلي هو نظرية في الشخصية يمكن تطبيقها في جميع مجالات علم النفس تقريباً: التعليم، الاستشارات، التنظيم والعلاج النفسي. بالإضافة إلى نظرية الشخصية، يوفر التحليل التفاعلي أيضًا نظرية في التواصل، ونظرية في تطوير الطفل، ونظرية في علم النفس المرضي (Stewart & Joines, 2000). كما أن التحليل التفاعلي لا ينحصر استخدامه في علم النفس فقط، بل هو طريقة إنسانية تطبق في مختلف المجالات (التعليمية والتعليمية والاجتماعية)، في الاتصال، التنمية، الإدارة، التعليم، وحتى في الإرشاد والتوجيه وذلك لأن هذه النظرية تركز على أسباب اضطراب علاقة الفرد بالآخرين أكثر من تركيزها على الاضطرابات الداخلية للفرد أو اضطراب علاقة الفرد بذاته. (رحماني، 2018، ص 25) هذه النظرية طبقت في عديد من المجالات نذكر منها:

1-8 التطبيقات العلاجية لنظرية التحليل التفاعلي:

وفية لأصلها، لا تزال نظرية التحليل التفاعلي (A.T)، التي كانت في جوهرها أداة علاجية، تُستخدم حتى يومنا هذا لمساعدة العديد من الأفراد. الفئات الأكثر اهتمامًا بها هم الأشخاص الذين يشعرون بعدم الارتياح مع أنفسهم، أو أولئك الذين يرغبون في حل مشاكلهم بسرعة وفعالية. تُمارس النظرية في جلسات فردية أو جماعية، وذلك حسب طبيعة المشاكل وتوصيات المعالج (Genain & Lefond, 1986, p16).

1. في العلاج النفسي الفردي:

يستخدم التحليل التفاعلي لفهم سلوكيات المريض ومساعدته على التغيير حيث يساعد العلاج الأفراد على التخلص من الرسائل السلبية المكتسبة في الطفولة. فهي تستخدم لعلاج الاضطرابات النفسية أو اضطرابات التواصل.

2. في العلاج الجماعي:

توظيف مبادئ التحليل التفاعلي يساعد في فهم التفاعلات داخل المجموعة وتحسينها. فقد تم تطوير التحليل التبادلي في الأصل كتقنية للعلاج الجماعي، ويبدو أنه النهج الأكثر وضوحاً في الوقت الحالي للعلاج الجماعي (Berne, 2011, p269).

3. في الإرشاد الأسري والزواجي:

يستخدم التحليل التفاعلي لفهم الصراعات الأسرية أو الزوجية. مما يسمح من تحسين ديناميكيات الأسرة والعلاقات الزوجية من خلال فهم الألعاب النفسية والتواصل الواضح. فقد تم تأكيد فعالية تدريب مهارات التواصل في تقليل الصراعات الزوجية من خلال العديد من الدراسات (Amini et al 2013). حيث أظهرت دراسة (Oanning 1982) تأثير التحليل التفاعلي بشكل إيجابي على العلاقات الزوجية، بينما أكدت دراسة أخرى (Lundblad, Hansson 2006) دور تدريب مهارات التواصل في تعزيز جودة العلاقات الزوجية، والحد من الصراعات، وتحسين الصحة النفسية للأزواج. كما بينت أبحاث (Nayeri, Lotfi, Noorani; 2014) التي ركزت على تدريب التحليل التفاعلي، كيف أسهم هذا

التدريب في تعزيز الحميمية بين الأزواج. وأكدت دراسة أخرى (Nejadnaderi, Darehkordia, Divsalar ;1998) فعالية التحليل التفاعلي في زيادة التماسك العاطفي وتحسين جودة العلاقات بين الأزواج (Lkasir, 2017,p57).

2-8 التطبيقات الاجتماعية والتحليل التفاعلي:

1. في بيئة العمل:

تحسين ديناميكيات الفريق وفهم الأدوار الشخصية والمهنية. حقق التحليل التفاعلي نجاحًا كبيرًا في مجال التدريب داخل الشركات. يستهدف هذا الأسلوب بشكل رئيسي المدراء، والمشرفين، والوكلاء التجاريين في عالم الأعمال، من المهم معرفة كيفية التفاوض مع المحاور الذي نسعى لإقناعه. ويتيح العلاج بالتعبير، من خلال الأدوات التي يوفرها، تلبية هذا الاحتياج، لكنه يمكن أيضًا أن يصبح وسيلة استراتيجية لتحقيق الأهداف التالية:

- كسب مجموعة إلى جانب أرائك.
- تنظيم فريق عمل.
- إدارة قسم.
- الفوز بالصفقات؛
- الحصول على أكبر الطلبات.

حققت فرق المبيعات في بعض كبرى الشركات الفرنسية نتائج مهمة. على سبيل المثال، زادت فرق المبيعات في أحد أكبر المختبرات الصيدلانية الفرنسية من إيراداتها بنسبة 25%. أصبحت المبيعات مهنة متكاملة يتعين على كل محترف فيها أن يكون في أعلى درجات الأداء لمواجهة المنافسة. ينطبق هذا الأمر على جميع الشركات التي ترغب في الحفاظ على مكانتها في السوق، حيث تتشارك جميعها هذا الهدف. ويعد التحليل التفاعلي أحد الأساليب التي تساهم في تحقيق ذلك. (Genain & Lefond, 1986,p17)

2-في التعليم:

تعزيز التواصل بين المعلم والطلاب وتحليل أنماط التفاعل في الصفوف الدراسية.

3-في العلاقات الاجتماعية:

تستخدم غالبًا أدوات التحليل التفاعلي في عملية تدريب الأفراد والفرق. فبفضل التحليل التفاعلي تصبح عمليات التواصل، وخاصة اضطرابات التواصل، واضحة ومفهومة فمن خلال فهم ما يحدث في التواصل ولماذا يحدث، يصبح من الممكن إيجاد حلول شخصية للتعامل مع بعضنا البعض بشكل أفضل وبأقل مشاكل في المستقبل (Lubienetzki et al, 2022,p16). يمكن استخدام التحليل التفاعلي لزيادة الوعي بسلوكياتنا تجاه الآخرين وتطوير تفاعلات صحية. يمكن لأي شخص يرغب في معرفة نفسه بشكل أفضل ويسعى لتحسين علاقاته مع محيطه الأسري أو المهني أن يمارس العلاج. (Genain & Lefond, 1986,p17)

الخاتمة:

أثبتت نظرية التحليل التفاعلي كمنهج إنساني لدراسة الشخصية فعاليتها في تعزيز فهم العلاقات الإنسانية وتطوير أساليب التواصل بين الأفراد. وكونها إطارًا تطبيقيًا في مجال العلاج النفسي، قدمت النظرية أدوات مبتكرة وفعالة للتعامل مع المشكلات النفسية وتحسين الأداء الشخصي والاجتماعي. كما أثبتت دورها البارز في تعزيز العلاقات الاجتماعية وتطوير مختلف مجالات الحياة، بما في ذلك بيئات العمل ومؤسسات التعليم، إضافة إلى دورها في تعزيز مهارات القيادة والتفاعل الإيجابي داخل الفرق الجماعية. مما يجعلها ذات تأثير مباشر على العلاقات الإنسانية. ومع ذلك، لا تزال النظرية بحاجة إلى مزيد من الدراسات والأبحاث لتوسيع نطاق تطبيقاتها في سياقات ثقافية واجتماعية متنوعة، وخاصة في العالم العربي. إن هذه الحاجة المستمرة إلى البحث تجعل من التحليل التفاعلي مجالًا واعدًا ليس

فقط لتعزيز المعرفة النظرية، ولكن أيضاً لتطوير تطبيقات عملية في مجالات الصحة النفسية والتعليم والتنمية المجتمعية.

المراجع:

- إسكندراني، أ. (2022). أثر نظرية التحليل التبادلي في التقليل من إشكالية التواصل بين الأفراد. *المجلة الأمريكية الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، 6(2)، 107-198.
- النصار، م. ع.، (2020)، *نظرية التحليل التفاعلي لإيريك بيرن، مسارات الحكمة*.
<https://msaratalhekma.blogspot.com/2020/10/blog-post.html>
- حمدي، ع. (1986). *نظرية التحليل التفاعلي. مجلة الإنسان والتطور*، عدد أبريل، 1986.
- رحمان، م. (2018): تحليل سيرورات الاتصال الشخصي في إطار نظرية Eric Berne: حالة الصحفيين ورؤساء التحرير بالمؤسسات الإعلامية الجزائرية، رسالة دكتوراه طور الثالث في علوم الاعلام والاتصال، جامعة الجزائر3.
- رحمان، م. (2017): تحليل سيرورة العلاقات الاجتماعية في إطار نظرية التحليل التبادلي ل Eric BERNE، مجلة أفاق للعلوم، العدد التاسع، جامعة الجلفة.
- عزيز، إ. (2018). الإجهاد المبني لدى معلمي الطور الابتدائي: دراسة حالة من خلال مقارنة التحليل التبادلي (تحليل التعاملات). *مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي*، العدد 9.

- Alleysson, E. (2010.). *Biographie d'Eric Berne, fondateur de l'analyse transactionnelle. Actualités en analyse transactionnelle* A.A.T. Institut français d'analyse transactionnelle. N° 135.
- Berne, E. (1968). *Games people play: The psychology of human relationships*. Penguin Books.
- Berne, E. (2011). *A layman's guide to psychiatry and psychoanalysis*. Tantor Media.
- Cardon, A., Lenhardt, V., & Nicolas, P. (2015). *L'analyse transactionnelle : Apprenez à vous connaître pour mieux vous positionner dans vos relations*. Éditions Eyrolles.
- Chalvin, D. (2023). *Les outils de base de l'analyse transactionnelle : Pour développer l'énergie des individus et des organisations*. Paris, ESF Sciences Humaines.
- Closon, C. (2018). *Transactional analysis: A valuable tool for understanding yourself and others*. (R. Neal, Trans.). 50Minutes.com.
- Eric Berne aurait 100 ans. (2010). *Actualités en analyse transactionnelle*, (135), 3. <https://shs.cairn.info/revue-actualites-en-analyse-transactionnelle-2010-3?lang=fr>.
- Genain, L., & Lefond, M. (1986). *Pratique de l'analyse transactionnelle : Pour vivre en harmonie avec soi-même et son entourage*. De Vecchi.
- Hadži-Pešić, M., Mitrović, M., Brajović Car, K., & Stojanović, D. (2014). Personality of alcohol addicts according to the theory of transactional analysis. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 127, 230–234.
- Johnsson, R. (2011). *Transactional analysis psychotherapy: Three methods describing a transactional analysis group therapy* (Doctoral thesis, Department of Psychology, Lund University). Lund University.
- Lkasir, E., Jafarian Dehkordi, F., Mohammadkhani, P., Soleimani Sefat, E., & Atadokht, A. (2017). Effectiveness of transactional analysis group training in reducing control-oriented behaviors of spouse in marital conflicts. *Iranian Rehabilitation Journal*, 15(1), 57–64. <https://doi.org/10.18869/nrip.irj.15.1.57>
- Lubienetzki, U., Schüler-Lubienetzki, H. (2022). Verbal and Non-verbal Communication. In: How We Talk to Each Other - The Messages We Send With Our Words and Body Language. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-64437-9_2

- Martens, R. (2013, July 11). Qu'est-ce que l'analyse transactionnelle ? *Mieux-être et psychologies*. <https://mieux-etre-et-psychologies.fr/quest-ce-que-lanalyse-transactionnelle/>
- Petruzzi, J. (2023). *Transactional analysis resource e-manual*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/369479798_Transactional_Analysis_resource_E-manual.
- Raczy, D. (2012, February 23). *Fondamentaux d'analyse transactionnelle*. Un séminaire basé sur le travail de Éric Berne.
- Rath, I., & Cadot, H. (2010). Les phases de développement de l'analyse transactionnelle, d'Éric Berne à nos jours. *Actualités en analyse transactionnelle*. Institut français d'analyse transactionnelle. N°135
- Sedgwick, J. M. (2021). *Contextual transactional analysis: The inseparability of self and world*. Routledge.
- Steiner, C. M. (1990). *Scripts people live: Transactional analysis of life scripts* (2nd Ed.). Grove Press.
- Stewart, I., & Joines, V. (2000). *TA Today: A new introduction to transactional analysis*. Lifespace Publishing.
- Vergnaud, J.-M., & Blin, P. (1994). *L'analyse transactionnelle : Outil d'évolution personnelle et professionnelle* (6e tirage). Les Éditions d'organisation.