التحليل التفاعلي: الوالد والراشد والطفل

التحليل التفاعلي طريقة لفهم كيف يتحدث الناس بعضهم إلى بعض. وقد طوّره الطبيب النفسي إريك بيرن في خمسينيات القرن العشرين، واشتهر من خلال كتابه «الألعاب التي يلعبها الناس» الذي نُشر عام 1964. وقال بيرن إن لدى كل منا ثلاث حالات للأنا: الوالد، والراشد، والطفل. وحالة الأنا مجموعة من الأفكار والمشاعر والسلوكيات ننتقل إليها، وغالباً دون أن ننتبه. وعندما نستطيع تسمية حالة الأنا وراء الرسالة، نستطيع أن نختار رداً أفضل.

1. الوالد

تحمل حالة الوالد القواعد والقيم والعادات التي نسخناها في صغرنا من الآباء والمعلمين وغيرهم من الكبار. وكثيراً ما تبدو في كلمات مثل: ينبغي، ويجب، ودائماً. وقد يكون الوالد راعياً، عندما يحمي الآخرين ويشجعهم. وقد يكون ناقداً أيضاً، عندما يحكم أو يلوم أو يُصدر الأوامر. وكلا الشكلين مفيد في مكانه الصحيح، لكن كثرة النقد تُشعر الآخرين بالصغر.

مثال: في الحديقة، يتحدث أب من حالة الوالد الراعي، فيطلب من ابنه أن يرتدي سترته لأن الريح باردة. فيشعر الصبي بالرعاية ويرتديها.

في العمل: يسمع رامي، وهو منسق مشروعات، مديره يقول إن التقرير تأخر مرة أخرى، كالعادة دائماً. فيتعرّف على حالة الوالد الناقد وراء الكلمات. ولأنه يسمّيها، يبقى هادئاً بدل أن يشعر كأنه تلميذ في المدرسة.

2. الراشد

تتعامل حالة الراشد مع الحاضر، هنا والآن. فهي تجمع الحقائق، وتوازن بين الخيارات، وتحل المشكلات، كأنها حاسوب هادئ. وهي لا تلوم ولا تغضب كالأطفال، بل تسأل: ما الصحيح، وما الذي يمكن فعله؟ والراشد لا يتعلق بالعمر، فحتى الطفل يستطيع أن يفكر بهذه الطريقة. وفي العمل، تكون حالة الراشد عادةً أفضل نقطة لبدء حديث صعب.

مثال: يخطط صديقان لعطلة من حالة الراشد. فيقارنان الأسعار والمواعيد وتوقعات الطقس قبل أن يختارا. ويأتي القرار هادئاً، ويرضى عنه الاثنان.

في العمل: يرد رامي على مديره من حالة الراشد. فيوضح أن أرقام المبيعات لم تصل إلا يوم الخميس، وأن التقرير سيكون جاهزاً ظهر الغد. فتلين نبرة المدير، ويوافق على الموعد الجديد.

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)

3. الطفل

تحمل حالة الطفل المشاعر وردود الفعل التي كانت لدينا في الطفولة. فالطفل الحر فضولي ومبدع ومرح وتلقائي. أما الطفل المتكيف فقد تعلّم أن يتأقلم، لذلك قد يطيع، أو يسعى لإرضاء الآخرين، أو يغضب صامتاً، أو يتمرد. ومثل الحالتين الأخريين، الطفل ليس جيداً أو سيئاً في ذاته. فهو يجلب الطاقة والمرح، لكنه يحتاج إلى الراشد قريباً منه عندما تكون القرارات مهمة.

مثال: في حفلة عائلية، يطلق جدّ العنان لطفله الحر ويلعب كرة القدم مع أحفاده. فيضحك الجميع، وتصبح الحفلة أجمل حفلات العام.

في العمل: في جلسة عصف ذهني، يستخدم رامي طفله الحر، فيرسم فكرة جريئة ومضحكة لإطلاق المنتج. فيضحك الفريق، ثم يطوّر الفكرة. وبعد مراجعات دقيقة من حالة الراشد، تصبح الفكرة الحملة الجديدة.

4. التعاملات المتكاملة والمتقاطعة

التعامل رسالة واحدة والرد عليها. ففي التعامل المتكامل، يأتي الرد من حالة الأنا التي وُجّه إليها الكلام، مثل الراشد إلى الراشد. وعندئذ يستمر الحديث بسلاسة. أما في التعامل المتقاطع، فيأتي الرد من حالة أنا غير متوقعة، وكثيراً ما ينقطع التواصل. ولإصلاح التعامل المتقاطع، يستطيع أحد الطرفين أن يعود إلى حالة الراشد ويدعو الآخر إلى الانضمام إليه.

مثال: يسأل رجل زوجته بهدوء عن مكان مفاتيح السيارة، كراشد إلى راشد. فتجيب كطفل مجروح بأنه يلومها دائماً. وهذا التعامل المتقاطع يحوّل سؤالاً صغيراً إلى شجار، حتى يكرر بهدوء أنه يحتاج إلى المفاتيح فقط.

في العمل: يسأل رامي مديره، من راشد إلى راشد، عن الجزء الأهم في التقرير بالنسبة إلى مجلس الإدارة. فيجيب المدير من حالة الراشد أيضاً: توقعات المبيعات. وهذا التعامل المتكامل يجعل الحديث قصيراً وودياً ومفيداً.

الخاتمة

وخلاصة القول، يصف التحليل التفاعلي ثلاث حالات للأنا: الوالد، والراشد، والطفل. وكل رسالة والرد عليها يشكلان تعاملاً، قد يكون متكاملاً أو متقاطعاً. وعندما ننتبه إلى حالة الأنا التي تتحدث، في الآخرين وفي أنفسنا، نستطيع أن نختار ردنا بدل أن نكتفي برد الفعل. وغالباً ما يكون الخيار الأنفع أن ننتقل إلى حالة الراشد وندعو الآخرين إلى فعل الشيء نفسه.

المصادر

- إريك بيرن (1964): كتاب Games People Play: The Psychology of Human Relationships، دار Grove Press.
- إريك بيرن (1961): كتاب Transactional Analysis in Psychotherapy، دار Grove Press.
- الرابطة الدولية للتحليل التفاعلي (ITAA): ما التحليل التفاعلي؟ – https://www.itaaworld.org/what-transactional-analysis
- الموقع الرسمي لإريك بيرن – https://ericberne.com/

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)