

# 沟通分析疗法的核心理念

本文由克勞得·史坦納博士與國際溝通分析協會 TA 核心理念工作小組共同編輯。

## 【共同編輯者】

雷歐納·坎伯斯博士 (Leonard Campos, PhD, TM,)、沛若·崔勾博士 (Pearl Dreger, PhD, TM)、凡瓊斯博士 (Vann Joines, PhD, TM,)、蘇珊納·理格表博士 (Susanna Ligabue, PhD, CM)、格莉歐亞·諾莉兒嘉碩士 (Gloria Noriega, PhD, TM)、丹騰·羅伯士 (Denton Roberts, BD, TM,)、艾蜜莉·羅伯特碩士 (Emily Ruppert, MSW, TM,)、以及艾米里歐·謝德碩士 (Emilio Said, MD, TM.)

## 【前言】

此檔案是一份特殊工作的結果，係由西元 1999 年檢驗並修定 TA 核心理念而成。用核心理念工作主席史坦納博士的話來說：「此檔案的目的在用一種明確、簡短但易懂的陳述，來蒐集各學者對 TA 的了解，就像目前存在於國際溝通分析協會成員心中的概念一樣。」其目的就在使 TA 理論被有興趣學習但不熟悉 TA 理論的專業人士、學生或一般大眾所了解。此檔案的成果已在西元 2000 由國際溝通分析協會信任委員 (ITAA Board of Trustees) 所認可，且最後將此檔案由英文翻譯成保加利亞文、中文、法文、德文、匈牙利文、義大利文、與西班牙文。

## 【翻譯與校對】

本文由首都师范大学社会学与社会工作系，田国秀教授、陈玉娜教授翻譯；北京师范大学心理学院周司丽小姐、瑞典生活心理治療中心湯瑪斯·歐森博士協助校對。

## 【譯者的話】

沟通分析 (Transactional Analysis, 简称 TA) 疗法是美国学者艾瑞克·伯恩 (Eric Berne) 创立于 60 年代的一套心理学理论与方法。近年来，越来越多的人开始学习 TA 疗法。受国际沟通分析协会、欧洲沟通分析协会的委託，将他们认定并解释的“沟通分析疗法的核心理念”翻译出来，供大家学习时使用。

## 【翻譯主文】

沟通分析理论是：

- 1、是一种研究人们思想、感情及行为的心理学理论，它简明易懂又深奥微妙。
- 2、是当代影响深远的一套理论体系，其中涵盖了精神治疗、教育、组织与社会文化分析、社会精神治疗。

**【自我状态与沟通】**：人际互动是由一次又一次的沟通构成的。任何一次沟通都包含两部分：**刺激与反应**。一次沟通是一系列沟通中的一个部分。有些沟通形式和过程可能是直接的、有活力的和健康的，也可能是不直接的、浪费的和不健康的。

人们互动时运用三种**自我状态**中的一种。自我状态是一种具体的思想感受及行为方式，每一种自我状态都有特定的大脑起源，人们的行为表现可以出自于**父母自我状态**、**儿童自我状态**或**成人自我状态**。无论何时，我们的行为举动总是出自于三种自我状态中的一种。

**【儿童自我状态】**：当我们处于儿童自我状态时，我们的行为表现像个孩子，不仅仅体现在行为上；我们思考、感受、看、听及反应都像个几岁的孩子。自我状态是一种充分体验到的存在状态，不仅是一个角色而已。当儿童状态表现为爱憎强烈、冲动、天真自然、喜欢游乐，这叫做**自由型儿童自我状态**；如果这种状态表现出深刻的思考能力、富于想象力和创造力，那它可以被称作**“小教授型”儿童自我状态**；如果这种状态充满恐惧、罪恶感、羞耻感，那么它可以被称作**“顺应型”儿童自我状态**。儿童自我状态包含所有的感受：恐惧、爱、生气、快乐、悲伤、羞愧等等。儿童自我状态经常被人们指责为麻烦的来源，因为伴随着成长过程，儿童自我状态的自我中心、情绪化、强烈的叛逆也随之产生。

在沟通分析理论（TA）中儿童自我状态被看作是创造力、娱乐消遣及生命力的来源，是使生命常新的唯一来源，儿童自我状态不仅可以在孩童时代长时间存在，在成人世界某些允许儿童自我状态出现的情况下也可以观察到。比如在体育运动或聚会中。儿童自我状态也会短暂地出现在其它场合，例如无聊的会议、教室里或丝毫不想参与的严肃的讨论。儿童自我状态最不受欢迎的表现方式出现在它完全控制了某个人的生命时，比如那些有严重情绪困扰的个案，他们困惑的、低落的、疯狂的或成瘾的儿童自我，会通过无法控制的行为驱使他们的内心走向自我毁灭。如果一个人遭受了巨大的打击，那么儿童自我状态会以沮丧、悲痛等形式出现并存在很长的时间。

**【父母自我状态】**：父母自我状态就像一台录音机，它是生活中预先记录、预先判断或偏见规则的收集者。当人处于父母自我状态时，他的思考、感受及行为方式像他的父母或抚养他长大的某些人。父母自我状态做决定，不需要理由；如何对情境作反应，或辨别什么是好什么是坏，以及处理人们该如何生活等问题。父母自我状态或是赞成或是反对，或是控制或是支持。如果父母自我是批判的，它被称为**批判型父母自我状态**；如果父母自我是支持的，它被称为**养育型父母自我状态**。

一种自我状态可以控制人并把其它两种自我状态**排除**，以具有排外性的养育型或批判型父母自我状态的人为例，这样的人不能运用他们的儿童和成人自我状态。任何一个存在某种缺陷的人要想成为一个功能良好的人，他的三种自我状态必须在需要的时候出现。

只以父母自我作为自我功能状态的人会丧失儿童自我和成人自我中的优点，因此也就丧失了一个人三分之二的潜能。

父母自我习惯于用固有的模式解决问题，因此通常落后时代25年（也许落后250年或2500年）。当一个人没有现成的成人自我信息可运用或没有时间用成人自我来考虑问题时，这种固有的模式也许是有效的。相反的，儿童自我可以凭借直觉创造出新奇的解决方法，但是这些解决方法不像基于事实判断做决策的成人自我那样可靠。

**【成人自我状态】**：处于成人自我状态时，人就像一台人脑计算机，它根据逻辑程序处理收集和存储的数据并加以应用，从而做出决策。

处于成人自我状态时，人会运用逻辑思维来解决问题，确保程序不被儿童自我状态或父母自我状态中的情绪因素污染，人们可能由此得出结论，误认为情绪是不好的。但这只意味着我们在做理性和逻辑思考时需要排除情绪干扰，而并不是指理性和逻辑性在任何时候都是最好的方法。实际上，就像只有父母自我不具有完整的人格一样，只有成人自我同样有局限性。人们可能会抗议说

“我是成人，我怎么有情绪啊！”，他们是对的。作为一个成年人、一个成熟的人与处于成人自我状态不是一回事。一个孩子可以有他们的成人自我状态，适应良好的成年人也总是会有父母自我状态和儿童自我状态。

成人自我处理所有输入的事实。如果这些事实是当下的，那么成人自我的答案会比父母自我的解决方式更及时有效；如果输入的事实有误，那么成人自我也会给出错误答案。成人自我状态有一个非常重要的功能，即它可以预告结果，使人们选择目标时根据事实评价采取有效行为，这种基于事实的批判功能与基于价值判断的批判型父母自我是不同的。

有时成人自我会采用儿童自我状态或父母自我状态中不正确的信息，这被称作**污染**。当污染源于父母自我时，称作偏见，例如：有人认为女人更愿意追随男人而不是自己作决定，这种信息就是由父母自我传递到成人自我的，是一种污染，因为这种信息被成人自我当成一种事实而没有检验它是否属实。

同样不经过检验就接受信息的现象，也发生在儿童自我向成人自我传递过程中，这叫做错觉。错觉是因为成人自我把儿童自我的恐惧或希望当作了事实。例如，当一个人确信他被政府拘禁了，这是他的成人自我接受了儿童自我的恐惧，并非事实。沟通分析理论中一个极其重要的程序就是净化成人自我状态。

**【头脑中的声音】**：当你回想时，父母自我状态像一个充满预先判断、偏见和预先设计好程序的录音机。当我们处于成人自我状态或儿童自我状态时，这些录好的叙述就会发挥作用，我们可以听到这些“**头脑中的声音**”，父母自我的录音听起来可以感觉到好也可以感觉到坏，这取决于哪个父母自我制造了它们。在其它一些人格理论中，伤害性的批评型父母的声音被看作是严厉的超我、消极的自我对话、认知的陷阱、低估的自我评价、声讨的保护者及灾难的预期。

批评型父母自我会说一些贬低的话，比如“你是个坏蛋、笨蛋、又丑又疯、还有毛病，总之你注定没有好结果”。养育型父母自我则会无条件的喜爱儿童自我，并说这样的话“我爱你”、“你是胜者”、“你真棒”、“你是一个公主”或“你真漂亮”之类的话。

批评型父母自我有时会控制儿童自我，不让它自我感觉良好。如果儿童自我想得到爱，批评型父母自我就会说“你不应该得到爱”。而儿童自我想要给予爱，批评型父母自我就会说“这不是你的”。如果儿童自我对一份低薪水的工作生气时，批评型父母自我说“你那么懒，这是你能做的最好的工作了”；儿童自我有了奇妙思想并违背了传统观念时，批评型父母自我会说“你这么想肯定是疯了！”。批评型父母自我使人总是感觉自己不好，很差劲，强迫人们做自己不想做的事情。因此，为了消除批评型父母自我的影响，人们可以学习发展自己的养育型父母自我、成人自我或自然的儿童自我状态。

通过**自我图**，我们可以表示出在任何一个时刻一个人的各种自我状态的相应强度。用图解的方法表示人们自我状态的变化很有用，特别是解释人们如何减少自己的批判型父母自我，增加养育型父母自我、成人自我和儿童自我。

**【沟通：互补的、交错的、隐匿的】**。当人与人发生关联时，沟通就产生了。每一次沟通都由刺激和反应组成，沟通过程是一个人的父母自我、成人自我或儿童自我指向另一个人的父母自我、成人自我或儿童自我。

**【互补沟通和交错沟通】**：一个互补沟通只涉及到每个人的一种自我状态，而在交错沟通中，回应者的自我状态并非发出者指向的自我状态。

只要交流保持在互补状态，双方的沟通就能一直进行下去。交错沟通是一种重要的沟通方式，因为它们中断沟通。这有助于沟通分析理论理解交流是如何破裂的，其原因是什么。规律是：交流活动的破裂总是由交错沟通引起的。交错沟通中一个很重要的类型是**漠视**，有人在他的回应中，完全无视沟通中刺激信息的内容，这就是漠视沟通。漠视沟通并不总是那么明显，但却总是会为接受信息的人制造混乱，从而使接收者严重的心烦。

**【隐匿沟通】**：当人们说的是一件事而意思却是另外一件事时，隐匿沟通就产生了。隐匿沟通是游戏的基础，因为它具有欺骗性，显得特别有意思。隐匿沟通有**社交层面（明显的）和心理层面（隐蔽的）**两个水平。

区分社交层面和隐匿层面对于我们理解和预测人们的行为是非常重要的，因为隐匿层面会给我们提供更多显在信息之外的东西。

为什么我们说着一件事，心里却想着另一件事呢？一个重要原因是我们对自己的儿童自我或父母自我的欲望和感情感到羞耻。尽管如此，我们仍旧通过行动满足欲望，表达感情，但我们却假装正在做着不同的事情。例如，我们嘲笑挖苦别人而不直接表达我们的愤怒，或者当我们惊慌恐惧的时候，我们使用回击而不表现出恐惧。

我们需要关注和爱时却佯装很冷漠，我们很难给予或接受它们。事实上，因为我们的生活充满太多的真真假假和诡计欺骗，以至于我们已经不知道心中的儿童自我真正需要什么。我们并不总是期待别人绝对诚实，所以我们从不真正知道是否可以相信别人所说的。沟通分析理论鼓励人对他人、对自己都要诚实，也要真实面对自己的需要和感受，抛弃虚伪和隐匿的行为。只有这样，人们才能发现他们的需要，如何去要求，如果可能的话，还可以知道如何去获得。

**【安抚】安撫（Stroking）**是一个人给予另一个人认可。**安抚**对于人们的生活非常重要，伯恩（Berne）说过：没有安抚，人们的脊椎就会萎缩。安抚可以表现为小孩子为了生存而需要的身体抚摩，成年人更多通过口头交流得到安抚，而较少用身体抚摩方式来得到安抚。积极的安抚有赞扬或者表达欣赏，消极的安抚有消极的判断或贬低，因此，交换安抚是人们日常生活中很重要的事情。

**【游戏】**：游戏中一个很重要的方面是，它是交换安抚的隐蔽方式。游戏是一系列隐匿沟通的循环，有开始、中间和结尾，还有**结局**。结局是一个隐藏的获益，是玩家参与游戏的动机。

二十世纪六十年代，因为艾瑞克·伯恩（Eric Berne）《人间游戏》一书的畅销，沟通分析理论成为一种世界流行的时尚。在这本书里，他用了几个名字（“被我逮着了”、“踢我吧”、“我只是想帮你忙”）来为不同的游戏命名。例如，当Jane玩“你为什么不？是的，但是……”游戏时，她请求别人提建议，但是却一再拒绝每一个提议，于是每个人都感到很愤怒。这是一种交流

方式，一遍又一遍地重复，尤其在心理治疗小组中经常出现。它是曲折的、隐蔽的；在社交层面，好像是互补的交流，信息的发送人和接收人都是用成人自我来对话，但之所以成为游戏，是因为没有建议会真正被接受。原因是，在心理层面有更大的意思。其实Jane更需要的是安抚，而不是劝告。因为人们给予的安抚是拐弯抹角的，因此就不如直接的安抚那么令人满足。也正因为此，游戏的结局往往是压抑和沮丧。

**【结局】**：游戏中有多种结局；每一个游戏的结局有三个层面的含义：1、**生物层面的结局**是安抚，即使游戏结束得很糟糕，所有的玩家都会在其中获得大量或积极的或消极的安抚；2、**社交层面的结局**是时间架构，人们可以用令人兴奋的活动来填充可能的无聊、沮丧的空闲时间；3、**存在层面上的结局**，游戏巩固了每个玩家的心理地位。

**【心理地位】**：生命早期，在人们发展自我同一性的过程中，需要确认生命与存在的意义。有些人决定自己是好的，愿意过美好生活；而许多人决定自己不好，并在将来以某种方式获得失败。这些预期源于他们的生活是如何的，这样一个**决定**，这就是他们的心理地位。人们对自己和他人可以感觉到好与不好，于是有了4种主要存在地位：“我好，你也好”，“我好，你不好”，“我不好，你好”，最后是“我不好，你也不好”。

例如，在游戏“为什么你不这样呢？你说的很对，但是……”中，Jane的存在位置是“没有事情是可以解决的”，因此每次玩游戏都在强化这个位置，使人更加沮丧。

参与游戏的每个人都带着责任感和兴趣，Jane会找人跟她一起玩游戏，以维护她的心理地位。所有玩家在游戏中都同等重要，他们也都在游戏中获得结局。他们开始参与游戏时，也相信最终结果会是失败。他们同样需要安抚，当Jane拒绝了所有建议时他们并不奇怪，但他们最后感觉到的生气和沮丧，证明了他们“你并不能真正帮助别人”或“人们并不想要被帮助”（这样的信念），并且证明了他们最后感到的糟糕的感觉是理所当然的。

**【安抚经济学】**。批评型父母自我状态一个有害的方面是，对给予和接受安抚设定了一些规则（不要给别人安抚、不可以向别人要求安抚、不可以接受安抚、不可以给自己安抚），这些原则被称为**安抚经济学**，限制人们相互之间感受安抚，也不能关注人们对安抚的需要。如果大多数人都处于安抚饥饿状态，就相当于饥饿的人对食物的渴望，人们是在安抚缺失的状况下生存着，并且花费大量时间和精力来填补他们对安抚的需要。

**积极的安抚**，有时也称“**温暖的毯子**”，如握手或说“我爱你”，让接受的人感觉自己很好。也有**消极的安抚**，它是一种令人痛苦的认可形式，如讽刺、贬低、侮辱、冒犯或说“我恨你”。消极的安抚让人觉得自已很糟糕。然而，尽管消极安抚使人不愉快，它仍是一种认可的形式，不会使“人的脊椎萎缩”。因此，人们宁愿有消极的安抚，也不愿意处在没有任何安抚的状态中。这能解释为什么有人在人际交往过程中有意伤害自己，不是因为“他们喜欢伤害自己”，而是因为他们得不到积极的安抚，只能选择痛苦的消极安抚，他们害怕没有任何安抚。

人们可以学习自由地交换安抚，敞开心扉，给予安抚或接受安抚，不需要害羞和尴尬。不同的安抚适合不同的人，每个人都有独特的、私密的愿望。积极安抚有很多种，包括身体的和语言的，身体安抚可以是拥抱、亲吻、握手、爱抚、粗鲁或温柔的、性的、肉欲的、或仅是友好、照顾或开个小玩笑等等。语言安抚是关于人的外表的——他们的脸、身体、姿势、活动或者关于人们的个性——智力、爱的感受性或胆量，无论如何，人都需要安抚并应该得到安抚，如果他们要求，他们一定能找到一些人，正好有这种安抚并愿意给他们。

**【仪式、消遣、游戏、亲密、工作】**。人有五种方式来建构时间，获得安抚：1、**仪式**是一种预先设定的交换认可的安抚方式；2、**闲谈**是预先设定的围绕某个话题的交谈，在鸡尾酒会或家庭聚会时，闲谈最为明显，通常的话题是：天气（热吗？）PTA（赌彩与投资？），运动（Yankee 队怎么样？），毒品（Marijuana被抓了吗？）或者谁跟谁离婚了？（谁睡到了谁的床上）；3、**游戏**是重复的、不直接的系列沟通，目的是获得安抚，不幸的是，游戏中得到的安抚大多是消极的。游戏是获取想要的安抚的失败的方式；4、**亲密**是直接有效的交换安抚的方式，也是人们渴望的，但很少有人获得，因为儿童自我已经被可怕的经历吓跑了。亲密不同于性行为，尽管经常在性行为中发生，然而，性行为也可以是仪式、消遣、游戏或工作；5、**工作**是能够创造出结果的活动。好的工作可以引起安抚的互换，这也是工作的一种效果。

亲密和工作是获得安抚的最好方式。不幸的是，人们通常对情绪很无知，因此很难得到长久的亲密；当人们独自工作的时候，工作也很难令人满意，因为人们不能在完成任务之后获得他人赞赏。因此，人们必须求助于仪式、游戏、消遣这些更加安全的方式。尽管获得安抚的目的是很难得到的，例如，婚姻就是没完没了又令人厌烦的一系列仪式、娱乐、消遣和游戏，常常因为双方生活在安抚缺乏的生活中，男人已经不会情感丰富、不会亲密，女人也不知道使用成人自我状态去要求和得到所需要的爱。

**【游戏程度】**游戏可以在一定的**程度**范围内进行，例如：上面提过的“你为什么不……是的，但是。”是最轻微的游戏形式（第一级程度）因为它是相对无害的。严重的形式（第三级程度）可以让一个酒鬼以“是的，但是”的方式来表现，他拒绝了所有拯救者的建议，直到即将死去。第三级强度的游戏已经涉及到有机体的破坏。

**【游戏角色】**不同的人在游戏中扮演的**角色**不同，当一个人愿意扮演其中一个角色时，他通常会发现自己正在扮演另一个角色。角色的种类很多，但有三类是最基本的，**迫害者、拯救者和受害者**。所有的家庭、婚姻、工作场所、学校、朋友关系都基于这些角色，三种角色可以组合成一个三角形来说明发生了什么。

**【戏剧三角形】****戏剧三角形**可以说明成瘾游戏。在成瘾游戏中，上瘾的人扮演受害者角色，他或者有毒瘾、或者受到羞辱、偏见或缺乏医疗护理，甚至是被警察残酷的对待。他寻找并最终找到一个拯救者。拯救者不去证实吸毒者是否努力放弃毒品，他只是慷慨大方、无私地帮助他。在经历了一定数量的挫折与失败后，拯救者愤怒了，他**转换**到迫害者的角色，指责、辱骂、欺辱或惩罚上

瘾的人，这时，上瘾的人也从受害者**转换**到迫害者的角色，他开始反击、羞辱对方，变得暴力，并制造午夜突发事件。这时，游戏中原来的拯救者变成了受害者。在戏剧三角形中，这种转换的过程就像旋转木马一样，会没完没了地进行下去。

为了避免在心理治疗中的戏剧三角，沟通分析师坚持建立一份**契约**，案主要特别说明自己想要治愈的是什么。这保护了案主和治疗师双方的利益；治疗师准确地知道案主的需要，案主也清楚治疗师如何治疗，治疗何时会完成。在任何个案中，最好的方法就是保持成人自我状态，避免形成戏剧三角，避免形成拯救者、迫害者、受害者三种角色。

**【生命脚本】**沟通分析理论认为大多数人基本是好的，之所以处于困境是因为他们的父母（或其他成年人和有重大影响的年轻人）传递给他们强大的禁止讯息和属性，并会造成长期的不良影响。

人们在生命早期已经得出结论，预知了生命将会如何展开：短暂的、漫长的、健康的、不健康的、幸福的、不幸的、沮丧的或气愤的、成功的或失败的、积极的或消极的。当得出的结论是：生命是糟糕的或自我破坏的，那么这就是一部**生命脚本**。

人们的脚本可以用**脚本矩阵**来解释，脚本矩阵中包含父母双方及他们的子女，利用脚本矩阵我们可以勾勒出父母与子女之间的沟通信息——**禁止讯息及属性**——这使得小孩放弃了他们原本的我“好”的心理地位，取而代之的是自我诽谤的、我“不好”的心理地位。

当生命由脚本指引时，人们会有很多时候想要逃离他们不幸的命运。生命脚本中那些看起来很正常的时期被称为**应该脚本**。当一个人不愉快的生活让步，他处于一段快乐的时期时，那么他的应该脚本就正在起作用。然而这是暂时的，总是会失败的，他的人生仍将回到起初的生命脚本中。对于酒鬼来说，可能是一段戒酒期；对于一个压抑的、有自杀脚本的人来说，也许是一段快乐时光，然而当脚本中的禁止讯息再次接管时，他无可避免地会回到最初的脚本中。

在毒品成瘾者Joseph的脚本矩阵中，我们看到他的生命脚本命令他“别想那么多，喝就是了”，Joseph的儿童自我来源于他父亲的儿童自我，这种强大的信息戏剧性地影响了Joseph的生活，当他接受了父亲的禁止讯息并用毒品取代酒时，他在青年和成年时期就会不断重复毒品滥用的情节。应该脚本中的信息“你不能过量饮酒”，促使他不断尝试减少毒品使用量，然而努力却总是付诸东流。应该脚本信息是从Joseph爸爸妈妈的父母自我状态传递到他的父母自我状态的。

（爸妈的）儿童自我向（子女的）儿童自我传递的脚本信息“别想那么多，喝就是了”比（爸妈的）父母自我向（子女的）父母自我传递的反脚本信息“有节制地吸毒”更有影响力；这就是脚本信息为什么通常会更占优势的原因，除非人们改变他们的脚本。当脚本没有被改变时，那么它们便被传给后代，就好像“热土豆”一样，连续不断的以不适应的、有害行为的模式从大人传给孩子。

**【决定】**在健康的家庭环境中，不管孩子做什么，父母都会给予无条件的保护。如果父母给予的保护是有条件的，是要孩子服从于他们的禁止讯息和属性的，孩子就很容易形成生命脚本。脚本决定经常是有意识形成的，为了服从父母的禁令，尽管它们违背了孩子最佳利益。这时，孩子会设法寻求父母的保护，避免受到惩罚和批评。决定的发生包含了一个转换，从“我好”的地位转换到

“我不好”。决定还涉及到其他人是不是好的。当人们形成了这些决定，他们需要治疗师的帮助澄清生命脚本，开始独立的生命历程或者像Berne所说：“抛弃过往，开始新的旅程”。

对于个人来说，追溯到使他们形成决定的早年经历是必要的，可以在身体或心理层面拯救他们，使他们适应当前的生活，他们可以**再决定**，并采取与以前不同的行为来充实目前的生活，使之更加丰富。

通过一个脚本片段观察一个人的行为是可能的，称之为**迷你脚本**，它模仿并不断强化生命脚本。事实上所有作用于人的精神和情感的事情，都会反映在行为当中。所以通过研究人们的沟通行为，沟通分析师可以理解人们行为的方式及原因，并可以帮助他们停止游戏，改变生命脚本，以及最大程度的有效运用人生。

**【悲剧和平淡的生命脚本】**有些生命脚本是**悲剧的**，有些是**平淡的**，悲剧的生命脚本富有戏剧性，如吸毒、自杀或“精神病”，平淡的生命脚本是普通的，缺乏戏剧性的。它们是日常生活的情节剧。他们通常会影响到大规模的群体，如男人、女人、种族和年轻人。这些群体中的成员按照一定的生命脚本行事：过去，妇女被认为是情感化的家庭主妇，没有头脑，不能强势与独立；男人则是理性的，强势的，养家糊口，不能像个孩子、胆小怕事、需要别人照顾、而且感情外露。平淡的生命脚本过程是：每况愈下、没有乐趣、经常欠债、关注他人而忽略自己。

特定民族或种族的成员会被认为是聪明的或愚蠢的，诚实的或虚伪的，优秀运动健将或鲁莽的、冷淡的等等。有些文化使它们的孩子富有竞争性，很难与人合作和生活。有些文化强调合作，使那些个性独特的人感觉自己不好。**文化脚本**以一种有害的方式影响整个群体。

**【扭曲】**脚本的一个方面是游戏的存在层面结局，它积累不良情绪并最终爆发导致情绪灾难。每一个游戏存在层面的结局积累起来，最后导致可以预见的脚本结果。一些人收集愤怒的情绪，并最终感到离婚是很正当的；一些人收集抑郁的情绪，最终走向自杀。事实上，是人们根据脚本的选择创造了各种情境以产生消极的情绪，这被称为**情绪扭曲**。

**【许可，保护和能力】**许可是沟通分析理论中很重要的部分，在许可情况下，教育者或治疗师说“你可以做父母或其他人告诉你的不对的事情”或者“你不必非要坚持你还是个孩子时所做的决定”。例如，如果一个非常害羞的人被告知“什么都不能要”，许可就会允许他要自己需要或想要的东西。“要求安抚，你理应得到”。当一个人被允许去违背父母和社会的要求、期待时，他们的儿童自我会感到恐惧，因此**保护**是改变中很重要的部分。对一个准备改变其脚本的人，治疗师、老师要给予他保护，最好是团体的支持。当治疗师或小组成员说“别担心，一切都会好起来，你害怕时我们都会在你身后支持你关心你”，这就是保护。许可和保护是通过治疗师在治疗情境中引入养育型父母而实现的，它们增强了治疗师的治疗力量。相比较于那些只运用他们三分之一人格或只用成人自我状态来接触个案的从业者来说，能够运用父母自我和儿童自我（治疗中开玩笑时）的治疗师使得沟通分析治疗更加有效。

**【契约】**TA治疗师以契约的方式进行工作。契约是与案主期望的特定效果达成的共识。典型的契约有“克服沮丧”、“消除我的头痛”、“停止滥用酒精”、“过像样生活”、“取得好成绩”

绩”。由于治疗中可能会发生很多的事情，因此需要一个长期“总是在前方”的治疗契约，以作为指引分析师的导向。另外，沟通分析师也会制定短期契约，如做家庭作业、“不要自杀”，从而帮助案主达到最终的契约目标。

既然人生来都是好的，所以借助于有力的帮助，人们可以重新回到原来好的状态。那些准备好摆脱脚本束缚的人，已具备了恢复“好”的能力。沟通分析师知道通过制定清晰的、目的导向的治疗契约、有效分析人的沟通行为以及许可人们的改变，从而并保护他不再害怕。每个人都有机会变得快乐、感受到爱和朝气蓬勃，这是可能的！