

淺談溝通分析取向治療之自我狀態理論及其新發展

葉寶玲

(交通大學通識教育中心兼任助理教授)

壹、前言

Eric Berne在1954年開始發展溝通分析取向(Transactional Analysis, 以下簡稱TA)心理治療, 早期TA乃在團體中進行治療, 從Principles of group treatment一書中可窺知一二。諮商與心理治療方面的教科書籍, 早在70年代即包含溝通分析理論的章節(Ivey, & Simek-Downing, 1980), 之後在Hansen(1986)、Corey(1991)、Capuzzi與Gross(1995)、George與Cristiani(1995)、Gladding(1996)、Parrott(2003)等書中仍保留章節介紹溝通分析的理論與技術。到了2004年之後TA此一取向逐漸消失在編纂的諮商與心理治療教科書中, 如Fall、Holden與Maquis(2004)、Sommers-Flanagan與Sommers-Flanagan(2004)、Corey(2005)、Capuzzi與Gross(2007)等書籍。雖然如此, TAJ季刊以及改為電子期刊方式的腳本通訊(The Script)還繼續發行。2010年8月曾於Berne的出生地點-加拿大Montreal舉辦紀念Berne百歲的溝通分析國際研討會, 今年依舊如往年, 國際TA研討會在西班牙舉行, 大會主題為成長中的挑戰(The challenge of growth), 也透露出TA面臨的困境與突破。

Stewart(1992)也曾注意到公眾扭曲TA的形象, 並予孤立和邊緣化, 但認為TA退回到傳統Berne的古典TA路線是一種危機。TA的路線逐漸多元化可以從TA個學派分枝情形得以窺見, 1960年代的古典學派(classical school)、灌注學派(cathexis school), 1990年代Mary和Robert Goulding加入完形治療技術提出再決定學派(redecision school), 也發展出關係學派(relational school)、Erskinet等人的TA統整取向、Allen等人的TA後結構取向、Novelino等人的TA心理動力取向等。

Dusay與Dusay(1989)曾將TA理論的發展劃分為四個階段, 每個階段分別有關注的主要概念, 一一呈現於下:

(一)第一個階段(1955-1962年): Berne提出自我狀態(ego states)的理論來解釋思考、感覺以及行為。

(二)第二個階段(1963-1965年): 主要焦點在交流(transactions)與遊戲(game)的概念, 屬於TA受歡迎與認可的一個高峰階段。

(三)第三個階段(1966-1970年): 關注生命腳本(life scripts)與腳本分析(script analysis)的概念。

(四)第四個階段(1970年之後): 受

到人本主義運動、完形治療、會心團體和心理劇影響，TA比早期更強調情緒層面的議題，治療技術也有大幅的成長。

本文主要是以TA的濫觴與基石—自我狀態(ego states)理論為中心，做一番回顧與探索，並說明自我狀態理論近年的新發展與延伸，期望對於TA未來在心理諮商或心理治療的實務工作上能有所啟示。

貳、自我狀態理論及其演進

自我狀態為TA發展初期的主要依據，對於理解TA理論實屬不可或缺的重要概念，從其被稱為「TA之鑰」，就可以知道自我理論在TA理論中的地位。

有幾個影響Berne發展出自我狀態理論的人，如Federn、Erikson、Kahn、Penfield等(Heathcote, 2010)。Freud將三種人格結構稱為本我、自我、超我，但是Berne將觀察到的三種心理組織統稱為自我狀態。Berne(1961)參照Freud的自我概念，從臨床中觀察自我意念(ego image)、自我模式(ego model)、自我象徵(ego symbol)的現象，後來提出自我狀態的概念。自我狀態將人際中可以觀察到的現象加以分類，辨認出具有功能性的各結構。Berne(1972, p.11)認為自我狀態是個具有一致性的思考與感覺系統，直接可以連結到行為的模式。

自我狀態理論是一種分析人格的方法，與TA的許多概念有密切的關聯，例如交流(transaction)、污染(contamination)、排除(exclusion)、共生(symbiosis)、遊戲(game)、腳本(script)等觀點，在此限於篇幅並不一一做說明，僅提出與自我狀態理論較相關的假設：

一、父母、成人與兒童自我狀態模式

自我狀態雖然包含了三個模式，但是並不表示有三個自我狀態。1957年對於自我狀態建構是非常重要的年，在此年Berne先描述父母自我狀態，後來以大寫字母加以命名。自我狀態的名稱有兩種，一種是以精神器官(psychic organs)之外在精神(exteropsyche)、現今精神(neopsyche)以及早期精神(archaeopsyche)稱乎三種類別，另一種是一般人耳熟能詳的，以父母(Parent)、成人(Adult)以及兒童(Child)稱呼。三類自我狀態的父母自我狀態表示真正的他人；成人自我狀態用來處理客觀的現實；兒童自我狀態則是早年經驗的殘留，表示過去的自我(Cox, 1999)。因為TA被外行人歸為通俗心理學，許多人將自我狀態粗略作解釋，只要行為上表現批評就是父母自我狀態、感覺就是兒童自我狀態、思考就是成人自我狀態，無心對複雜的自我狀態理論有更多認識，這是曲解TA原來的理論觀點。

二、功能模式與結構模式

自我狀態可採用功能模式(functional model)或是結構模式(structural model)二者加以分析，此稱為第一序分析(first order analysis)。結構模式乃對自我內在歷程的推論，將自我的內涵分為父母自我狀態、成人自我狀態、兒童自我狀態。功能模式表示人際間可以觀察到的行為過程，進一步將結構模式加以分類，例如將父母自我狀態分為正、負面之照顧型父母(nurturing parent, NP)與控

制型父母(controlling parent, CP)，將兒童自我狀態分為正、負面之適應型兒童(adapted child, AC)與自由型兒童(free child, FC)。這部份的模式分析搭配自我圖活動，有助於深入了解個人的人格層面，進一步可以探討如何加以平衡，以獲得更有效的生活品質。

三、第一序與第二序分析

TA自我狀態理論的結構模式可以在上述人格結構的第一序分析之外，進一步進行第二序分析(second order analysis)。第二序分析裡將自我狀態結構P、A與C內分為0、1、2的不同層次，分別表示與生俱來的、兒童期的以及成人後的部分(Oller-Vallejo, 2001)。例如常聽見的小教授、內射父母、魔術父母均屬於第二序分析。第二序分析就像俄羅斯娃娃般，外層的娃娃轉開後裡面可以發現有其他娃娃的存在。

四、健康或病態的自我狀態

三種自我狀態間的界線以汙染、排除來說明個體健康或異常。Tudor(2010)主張自我狀態有兩種定義，一種是Berne結構模式三類自我狀態的觀點，一種是人格統整的成人自我狀態觀點。前者觀點主張心理治療的目標乃是發揮三類自我狀態的功能，認為健康的人格需要三種自我狀態平衡，而後者則主張心理治療目地在達到統整的成人自我狀態，需要成人自我狀態有能力因應此時此刻的問題。不同的治療目標設定影響治療歷程與介入的技術之選擇。

五、自我狀態的評量工具

評量自我狀態的工具逐年在發展，從1972/1977年開始，Dusay的自我圖(egogram)、Brennan與McClenaghan的交流行為問卷(Transactional Behavior Questionnaire)、Turner的PAC的繪畫工作任務(Parent-Adult-Child drawing task)、Williams與Williams的形容詞檢核表(Adjective Check List)以及Loffredo等人(2002)自我狀態問卷等。但是，這些問卷在國內很少見，似乎也反映TA在臺灣的研究尚有很大的發展空間。

心理諮商與治療過程中，案主被教導三種自我狀態，覺察自己的自我狀態，然後可以做出不同的選擇。TA治療的目標終究是在達到I'm OK-You're OK的心理地位，藉由結構與功能自我狀態可協助治療師診斷與決定改變的方向。治療過程的結構分析汙染與排除，有機會讓案主學習分辨出自己的自我狀態，解決卡住的僵局，這也正是自我狀態理論在心理諮商與治療實務工作上可以發揮之處。

參、自我狀態理論的新主張

在Berne之外，自我狀態概念後來出現變化與新的發展，有的提出加入利他，有的提出加入神經生理學觀點，也有提出加入正向心理學觀點於自我狀態理論，分別陳述於下：

一、加入利他概念，擴大自我狀態的範疇

每個人下來都是OK的，每個自我狀態都有其權利。TA的契約模式基本上就是利他的(altruistic)，治療改變目標包含個人責任與社會賦權。Drego(2006)提

出以利他為基礎的溝通分析理論與策略，主張改變自我狀態以帶來心理地位上的自由；此自由不只是指個人自由，而是利他傾向的，指經驗到他人也是OK的。以TA心理地位的觀點，相當於三方面的心理位置「I'm OK, You're OK, They're OK.」之社會自由。

一個人對其他種族者的態度可能是健康或變態的，也可能會受到文化的汙染，所以需將OKness延伸到包含個人與團體間的相互責任，朝向全球的和平與和諧。一個群體文化的父母自我狀態可能有助或阻礙自由、正義、平等與愛，亦即對他人感到OK的知覺影響到人際責任與權力的知覺。在世界災難與世界責任環繞聲中，人們可以彼此安撫、再建構、再決定。

在此利他觀點下，自我狀態主張的賦權(empower)對象不只及於個人，而是更大的群體。從利他觀點來看群體與個人，需要先有正向的社會知覺，挑戰扭曲的知覺或意識型態，建立群體間的信任與愛。從利他觀點來看TA治療師，一個古典溝通分析師可以擁有精神分析式的父母自我、建構主義式的成人自我、關係的兒童自我。在此利他的自我狀態理論下，突顯了個人與關係的傾向。

二、加入神經生理學觀點的自我狀態

跳脫心理學的領域，Hine(2005)參考神經科學家LeDoux的觀點，認為神經生理學(neurophysiology)的研究可以回答自我狀態的差異。Berne是從外在行為觀察以推測個人內在發生了什麼，而神經科學則是從神經系統了解腦如何作用與

為什麼作用。逐漸有一些溝通分析師主張從神經學了解自我狀態系統。例如，Oller-Vallejo(2005)從依附與分離個體化觀點說明三種功能的自我狀態：照顧型父母(caregiving parent)、個體化成人(individuating adult)、被照顧兒童(caregetting child)，並且結合神經科學的觀點，主張有三種基本的腦可以對照三種失功能自我狀態，如內射父母(introjected parent)、自動化成人(robotized adult)、退化兒童(regressive child)。

三、加入正向心理學觀點的自我狀態

一般談到TA自我狀態主要是提到父母、成人、兒童自我狀態，但是Gregoire(2004)以健康、成長的正向心理學(positive psychology)取向代替病態觀點，主張自我狀態乃過去與現在經驗之間活的連結，自我狀態不只是反覆出現，自我狀態有其發展的高峰，就是創造與改變。因此，主張自我狀態的成長是一個創造的機會，新的經驗可以介入而改變自我狀態。自我狀態的正向成長觀點似乎可以提供實務工作者一個治療上介入的新角度，但如何讓新經驗改變自我狀態還需要更多研究探討以及實務上操作相互映證。

肆、結語

如何定位TA，究竟TA是人本、精神分析、認知行為或折衷學派呢？TA至今尚未發展出清楚的認同，從創始者Berne的訓練背景來看，不可否認TA具有精神分析的血統，但對於是否承認

Freud的驅力、防衛機制觀點，TA學者們依舊有不同的主張。雖然Berne放棄驅力理論，焦點放在人際動機理論，但是Berne卻是肯定Freud的，他在談到Freud是怎樣的一個人時表示Freud在改變全人類的思想與觀點上貢獻良多（田博堯、陳迺臣，1977）。目前TA的危機不在與精神分析取向之間的關係，也不在是否遭受邊緣化。從本文中TA自我狀態理論的探討發現，TA多元發展並不是歧異或是危機，或許真的是讓概念更加枝葉茂盛豐厚的轉機。但是也可以警覺到TA的發展有輕研究與重實務的現象，這部分或許才是TA未來發展的挑戰。

參考文獻

- 田博堯、陳迺臣（1977）。*精神病學與心理治療*。台北：新理想。
- Berne, E. (1961). *Transactional analysis in psychotherapy: A systematic and social psychiatry*. NY: Grove.
- Berne, E. (1972). *What do you say after you say hello: The psychology of human destiny*. NY: Grove.
- Capuzzi, D., & Gross, D. R. (1995). *Counseling and psychotherapy: Theories and interventions*. USA: Prentice-Hall.
- Capuzzi, D., & Gross, D. R. (2007). *Counseling and psychotherapy: Theories and interventions*. NJ: Merrill Prentice Hall.
- Corey, G. (1991). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*(4th ed). CA: Brooks/ Cole.
- Cory, G. (2005). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*(7th ed). CA: Brooks/ Cole.
- Cox, M. (1999). The relationship between ego state structure and function: A diagrammatic formulation. *Transactional Analysis Journal*, 29, 49-58.
- Drego, P. (2006). Freedom and responsibility: Social empowerment and the altruistic model of ego states. *Transactional Analysis Journal*, 36, 90-104.
- Dusay, J. M., & Dusay, K. M. (1989). Transactional analysis. In R. J. Corsini, & D. Wedding (Eds.), *Current Psychotherapies* (4th ed.) (p.405-453). IL: Peacock.
- Fall, K. A., Holden, J. M., & Maquis, A. (2004). *Theoretical models of counseling and psychotherapy*. NY: Brunner-Routledge
- George, R. L., & Cristiani, T. S. (1995). *Counseling: theory and practice*(4th ed). Boston: Allyn and Bacon.
- Gladding, S. T. (1996). *Counseling: A comprehensive profession*(3rd ed). NJ: Prentice-Hall.
- Gregoire, J. (2004). Ego states as living links between past and current experiences. *Transactional Analysis Journal*, 34, 10-29.
- Hansen, J. C. (1986). *Counseling: Theory and process*. MA: Allyn and Bacon.
- Heathcote, A. (2010). Eric Berne's development of ego state theory: Where did it all begin and who

- influenced him? *Transactional Analysis Journal*, 40, 254-260.
- Hine, J. (2005). Brain structures and ego states. *Transactional Analysis Journal*, 35, 40-51.
- Ivey, A. E., & Simek-Downing, L. (1980). *Counseling and psychotherapy: Skills, theories, and practice*. NJ: Prentice-Hall.
- Oller-Vallejo, J. (2001). The ego states and the three basic functions. *Transactional Analysis Journal*, 31, 167-171.
- Oller-Vallejo, J. (2005). Neurological subtrata of the basic ego states. *Transactional Analysis Journal*, 51, 52-61.
- Parrott III, L. (2003). *Counseling and psychotherapy*(2nd). CA: Brooks/Cole.
- Sommers-Flanagan, J., & Sommers-Flanagan, R. (2004). *Counseling and psychotherapy theories in context and practice: Skills, strategies, and techniques*. NJ: John Wiley & Sons.
- Stewart, I. (1992). *Eric Berne*. London: Sage.
- Tudor, K. (2010). The state of the ego: Then and now. *Transactional Analysis Journal*, 40, 261-277.