

УДК 159.9:616.89–008.441.44–058.86
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.29>

КЛІНІЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ ЕРІКА БЕРНА В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ РОБОТІ З ВІЙСЬКОВИМИ: ДОСВІД ВОЄННОГО ЧАСУ XX СТОЛІТТЯ

Ганна Яворська

*Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,
бул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, Україна, 76018
<https://orcid.org/0009-0002-0685-849X>
e-mail: adiza@ukr.net*

У статті здійснено комплексний історико-психологічний аналіз воєнних праць Еріка Берна 1945 року, які заклали підґрунтя формування клінічної концепції транзакційного аналізу (ТА) та визначили гуманістичні орієнтири сучасної психотерапії. На основі архівних матеріалів («Applied Psychiatry for Veterans», «When Johnny Comes Home» і лекції «Psychology of the Veteran») розкрито еволюцію клінічного мислення Е.Берна від психіатричного підходу до системи, що поєднує психологічну точність, повагу до автономії клієнта, контактність та професійну етику. Показано, що в умовах Другої світової війни він сформулював принципи, які випередили свій час: допомога без втручання в особистий простір ветерана, слухання як терапевтичний акт, нормалізація емоційних реакцій, визнання ролі сім'ї та громади у процесі психічного відновлення. Розкрито значення понять автономії, контрактності, філософської позиції «Я-ОК / Ти-ОК» та структурованої комунікації, які згодом стали основними категоріями транзакційного аналізу. Показано, що воєнний професійний досвід лікаря психіатра Е.Берна створив підвалини його майбутньої концепції Его-станів, сценарних рішень і терапевтичного контракту, що поєднують клінічну ефективність із гуманістичним баченням людини. У роботі підкреслено актуальність цих ідей для сучасної України, де триває війна і тисячі військових потребують психологічної допомоги. Окреслено сучасні напрями застосування ТА в українській практиці: у програмах психологічної підтримки ветеранів, розроблених у межах МОЗ і МОН України, у реабілітаційних центрах, освітніх програмах підготовки психологів і психотерапевтів, а також у груповій і сімейній терапії. Зазначено, що поєднання гуманістичної філософії Е. Берна з сучасними принципами травма-інформованої практики створює ефективний підхід до реінтеграції військовослужбовців у цивільне життя. Доведено, що досвід Берна підтверджує еволюційний характер становлення ТА – від практичних інтервенцій військового психіатра до науково обґрунтованої психотерапевтичної системи, здатної забезпечувати глибоку реадaptaцію, відновлення гідності та цілісності особистості.

Ключові слова: Ерік Берна; транзакційний аналіз; ветерани; психотерапія; посттравматичний стрес; гуманізм; психологічна реадaptaція; психічне здоров'я.

Проблема психічної реадaptaції військовослужбовців після бойових дій посідає одне з центральних місць у сучасній психології. Війна ставить перед особою виклики, які змінюють структуру Я, систему цінностей, способи взаємодії зі світом і власним тілом. Досвід повернення з війни супроводжується втратою колишньої ідентичності, відчуттям відчуження від мирного життя, труднощами в комунікації з близькими, а також соматичними та емоційними наслідками травматичного досвіду. У цих умовах психотерапія військових потребує не лише методичної точності, а й глибокого гуманістичного розуміння людини, що пережила надмірне напруження.

Одним із перших, хто системно осмислив психологічні наслідки війни, був Ерік Берн – військовий психіатр госпіталю Форт Орда (Каліфорнія), майбутній засновник транзакційного аналізу. У своїх листах і лекціях 1945 року він сформулював принципи, що випередили час: повага до автономії ветерана, безпечний контакт, етична присутність і структурованість взаємодії.

Сьогодні, коли Україна переживає тривалий воєнний досвід і тисячі військовослужбовців потребують психологічної підтримки, звернення до спадщини Е. Берна набуває особливої актуальності. Його тексти воєнних років – не лише історичні документи, а джерело клінічної мудрості, що поєднує емпатію, ясність мислення та повагу до людської гідності. Аналіз цих ранніх праць дозволяє побачити, як ідеї, народжені у військовому госпіталі 1945 року, стали підґрунтям для сучасного психотерапевтичного підходу – транзакційного аналізу, який сьогодні визнається в Україні як науково обґрунтований і дієвий метод психологічної допомоги.

Мета статті полягає у теоретико-психологічному аналізі ранніх праць Еріка Берна воєнного періоду (1945 р.) як підґрунтя формування клінічних принципів транзакційного аналізу та у висвітленні можливостей їх застосування в сучасній психотерапевтичній роботі з військовими.

Передумови формування клінічної моделі транзакційного аналізу простежуються вже у воєнних текстах Еріка Берна 1945 року. Саме в цей період, працюючи у військовому госпіталі Форт Орда, він формулює перші підходи до психологічної реадaptaції військових, які поєднують клінічну точність і глибокий гуманізм. Його увага зосереджується не стільки на симптомах, скільки на людині, на її потребі у повазі, безпеці, автономії та соціальній підтримці.

На рис. 1 подано фрагмент листа Еріка Берна «Applied Psychiatry for Veterans» (1945), у якому він викладає концепцію міждисциплінарної співпраці для допомоги ветеранам. Саме цей документ вважається одним із перших прикладів практичного застосування **гуманістичних принципів у військовій психіатрії**.

У листі Е. Берн наголошує, що допомога ветеранам має ґрунтуватися на повазі до їхнього приватного життя та права на власний темп відновлення: *«Якщо ми ретельно обдумаємо, як допомогти чоловікам, які повернулися, не втручаючись у їхнє приватне життя...»* (Berne, 1945). Ця фраза відображає ключовий принцип, який згодом стане центральним у транзакційному аналізі – **автономія особистості**.

Е. Берн розглядає процес реадaptaції не як лікування патології, а як відновлення людяності. Він пропонує залучати до цього процесу не лише медиків, а й педагогів, соціальних працівників, консультантів, громаду, створюючи єдиний простір турботи, де кожен може сприяти поверненню ветерана до життя. Такий підхід є прообразом сучасного принципу *зміцнення психічного здоров'я на рівні громад*, який активно впроваджується в Україні у роботі з військовими та їхніми родами.

У цьому ранньому тексті вже проглядається позиція зрілого фахівця, який не протиставляє «нормальних» і «травмованих», а бачить у кожному потенціал до відновлення. Для Е. Берна повага до гідності ветерана – це не етична опція, а клінічна необхідність, адже тільки через відновлення почуття цінності й приналежності людина здатна інтегрувати травматичний досвід.

Поступовий розвиток клінічного мислення Еріка Берна виявляється в його другому тексті воєнного періоду – статті «When Johnny Comes Home» (1945) (Рис. 2), яку він написав для цивільної аудиторії. Якщо в попередньому листі головним акцентом була організація системної допомоги ветеранам, то тут Е.Берн зосереджується на **психологічному змісті повернення з війни** – внутрішньому стані солдата, його сприйнятті себе, реакціях

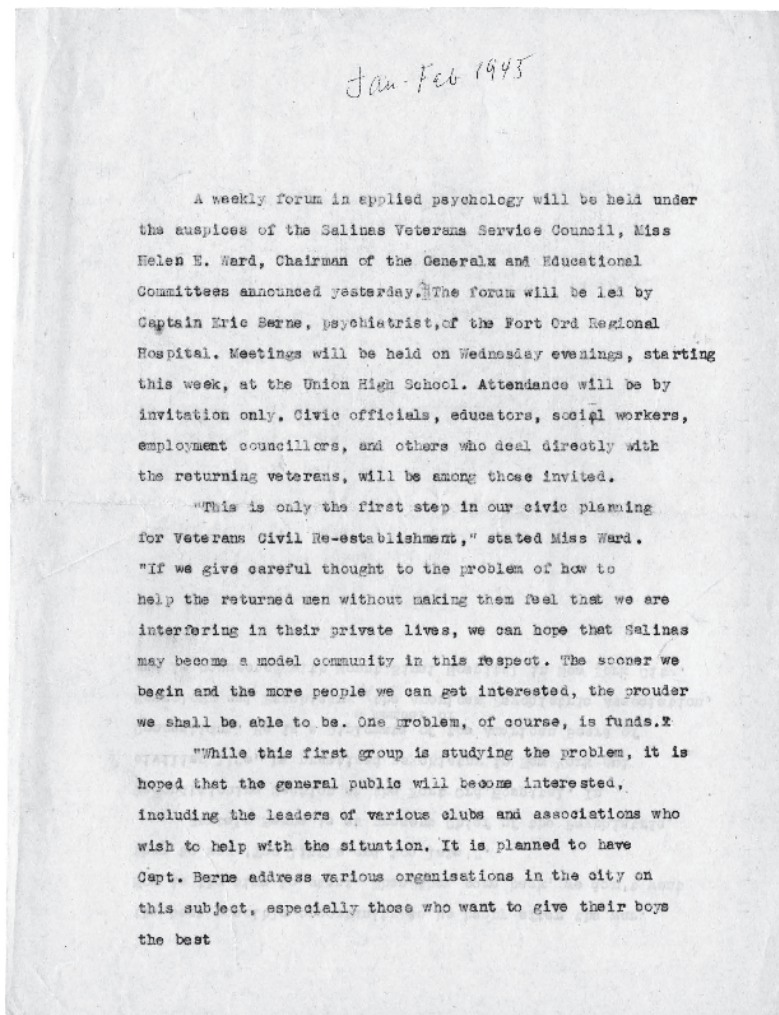


Рис. 1. Лист Е. Берна «Applied Psychiatry for Veterans» (1945)

родини та суспільства. Цей текст – унікальне свідчення раннього формування гуманістичної парадигми у військовій психіатрії, адже він поєднує клінічну спостережливність із емпатійною глибиною, властивою майбутньому психотерапевту.

У цій статті Е. Берн уперше формулює позицію, яка на десятиліття випереджає психотерапевтичні уявлення про природу травми. Він пише не як лікар, що спостерігає симптоми, а як гуманіст, який прагне зняти суспільну стигму щодо психічних реакцій після війни. Уже перші абзаци тексту задають інтонацію співчуття й поваги: автор говорить не про «пацієнтів», а про людей, які повертаються додому, але «всередині залишаються іншими».

Е. Берн пояснює громадянам, що таке «психоневроз», розвінчуючи міфи про «божевілля» чи «слабкість характеру». Його метафора: «психоневроз – це не чудовисько з Лох-Несу, і не рідкісне захворювання, як шість пальців на кожній руці... У кожному з нас є трохи цього, а в деяких – багато. Дехто показує це тихо, уночі, а дехто – посеред ринку» несе

глибокий терапевтичний сенс: емоційна напруга, тривожність, дратівливість є природною частиною людського досвіду після екстремального стресу. Таке розуміння є передумовою сучасного підходу до посттравматичного стресового розладу, який визначає ці реакції не як патологію, а як адаптаційний процес психіки у відповідь на травматичні події (АРА, 2020).

Особливо показовою є фраза: *«Він не «божевільний». Він просто втомився. До глибини душі»*. Це, без сумніву, одна з перших формул гуманістичної психотерапії ХХ століття, у якій проявляється майбутня концепція **Я-ОК / Ти-ОК** – основа етичної позиції транзакційного аналізу. Для Е. Берна втома, виснаження, роздратування ветерана – не прояв хвороби, а свідчення його людяності. Завдання оточення – не виправляти, не жаліти, не тиснути, а **дати можливість бути**, надати простір для поступового відновлення.

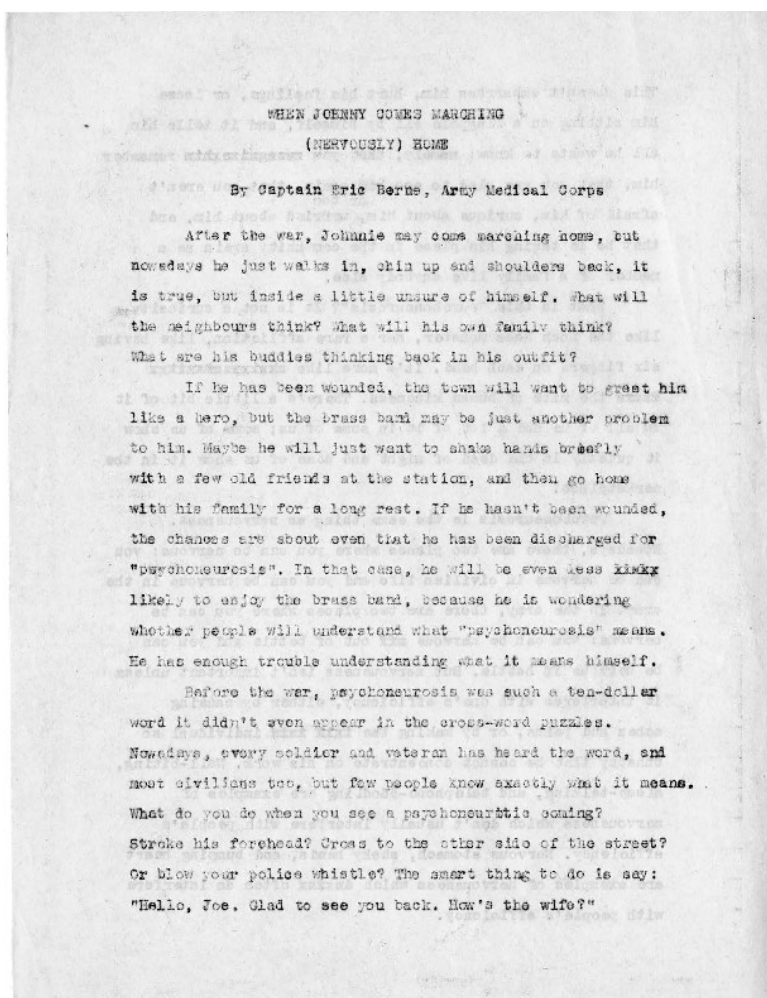


Рис. 2. Частина статті Е. Берна «When Johnny Comes Home» (1945)

У цьому тексті вперше з'являються принципи, які згодом стануть терапевтичними інструментами ТА:

1. **Прийняття і безоцінність.** Е. Берн радить близьким зустрічати ветерана просто і спокійно: «Скажи: *«Привіт, Джо. Радий тебе бачити. Як дружина?»* – і цим ти скажеш йому все, що він хоче знати». Це прояв рівноправного контакту, який у ТА визнається як транзакція на рівні Его-станів «Дорослий – Дорослий».

2. **Контакт і слухання як лікувальний акт.** «Якщо він хоче говорити – слухай. Якщо не хоче – залиш його» – це один із найвиразніших прообразів поняття контакту без гри, що пізніше стане центральним для Е. Берна. Тут немає терапевтичного насильства, лише простір для автономного самовираження.

3. **Повага до часу і ритму клієнта.** «Дай йому час, багато часу знову освоїтися у своєму рідному місті» Цей принцип перегукується з ідеєю контрактності: процес зічлення відбувається тоді, коли клієнт сам готовий вступити у роботу.

Психологічна тонкість цього тексту полягає в тому, що Е. Берн бачить сім'ю і громаду як терапевтичне середовище. Він *переносить акцент із лікування у госпіталі на людські стосунки як основу психічного одужання*. Це положення перегукується із сучасними принципами системної терапії та «реабілітації на рівні громади», які в українських умовах реалізуються через ветеранські простори, групи підтримки, ініціативи місцевих громад.

Клінічний гуманізм Е. Берна ґрунтується на розумінні психологічної реальності солдата, який повертається з фронту. Він не заперечує наявності болю, гніву, агресії, дезорієнтації, але розглядає їх як нормальні етапи адаптації. Військовий досвід змінює когнітивну карту світу – людина інакше сприймає ризик, безпеку, стосунки, а отже, потребує часу, щоб вибудувати нову внутрішню структуру. У цьому сенсі Е. Берн фактично формулює ранню модель реінтеграції після травми, де *терапевтичним чинником виступає не інтерпретація, а контакт – стабільна присутність іншої людини, яка витримує емоційний біль клієнта без оцінювання*.

Для сучасного психолога, який працює з військовими та їхніми родинами в Україні, цей текст Е. Берна має не лише історичну, а й практичну цінність. Він нагадує, що ключем до терапії є визнання людського досвіду без редукції до діагнозу. Психологічна допомога має ґрунтуватися на довірі, автентичності й етичній позиції: не рятувати, а бути поряд, не лікувати симптоми, а підтримувати цілісність особистості.

Наступним етапом розвитку клінічних ідей Еріка Берна воєнного періоду стала його лекція «Psychology of the Veteran» (1945) (Рис. 3), записана Флоренс Парсонс під час занять для працівників, які допомагали військовослужбовцям після повернення додому. Ця лекція має *поглиблений аналітичний характер*. У ній Е. Берн уперше намагається структурувати процеси психічної адаптації, описуючи закономірності мислення, поведінки та ціннісних зрушень, характерних для людей, які повертаються з фронту. Цей документ є надзвичайно показовим для розуміння того, як Е. Берн поступово переходить від гуманістичного до *когнітивно-структурного бачення психічної реадaptaції*, у якому зароджуються основні концепти майбутнього транзакційного аналізу – «уявлення про реальність», «перебудова цінностей», «межі компетентності» та «професійна етика».

Відправною точкою лекції стає твердження: «*Ми діємо відповідно до нашого уявлення про реальність*». Ця фраза, що на час її виголошення передувала виникненню нарративної терапії на кілька десятиліть, відображає сутність того, що пізніше стане концептом *життєвого сценарію в ТА*. Людина сприймає світ не таким, яким він є, а таким, яким його уявляє. Її реакції, емоції й рішення зумовлені внутрішньою картиною реальності, яка часто не збігається з фактичними подіями.

Е. Берн ілюструє цю думку на прикладі *взаємних уявлень солдата і його дому*. Солдат, повертаючись, ідеалізує свій дім, очікуючи, що все залишилося незмінним. Водночас рідні також формують ідеалізований образ солдата – мужнього, вдячного, спокійного. Зітк-

нення цих двох нереалістичних уявлень породжує *емоційний конфлікт і стан розгубленості*. У сучасній психології це описується як когнітивний дисонанс – зіткнення між внутрішнім образом і зовнішньою дійсністю, що вимагає часу й психічних ресурсів для узгодження.

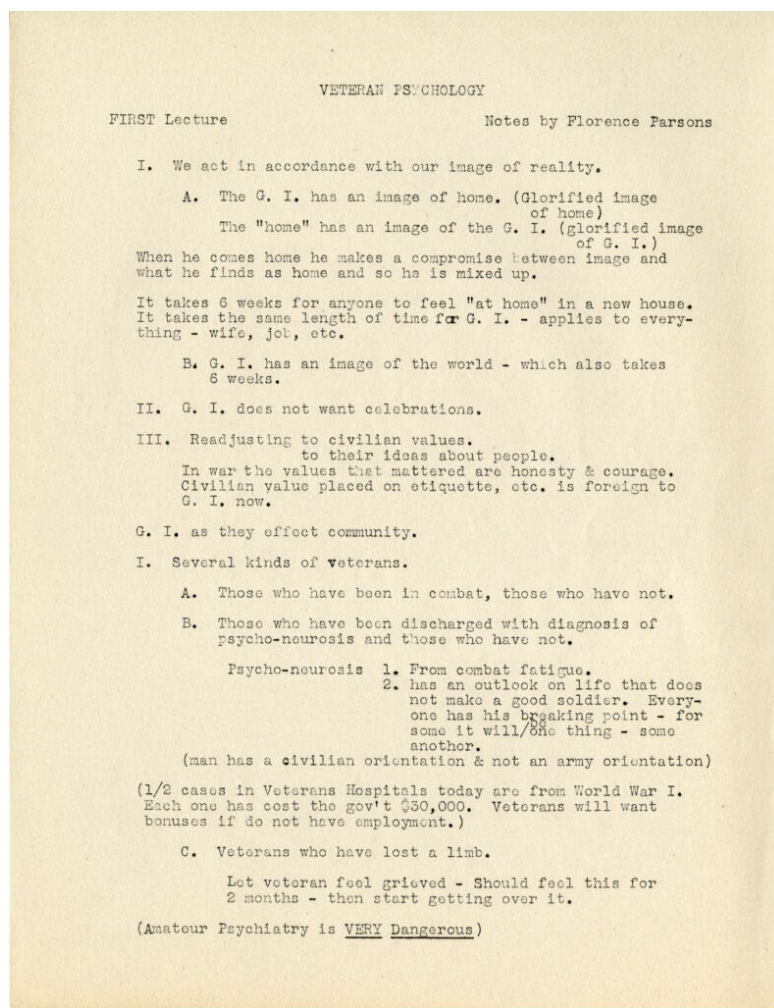


Рис. 3. Фрагмент лекції «Psychology of the Veteran» (1945).

Е. Берн підкреслює, що процес адаптації є поступовим і має часові межі: *«Потрібно шість тижнів, щоб почуватися як удома в новому помешканні; стільки ж часу потрібно солдату, щоб знову звикнути до дому, дружини, роботи»*. Цей емпіричний спостережний висновок перегукується із сучасними фазами адаптації, описаними в дослідженнях травматичного досвіду (С. Figley, 1995; АРА, 2020). Фактично Е. Берн формулює **психологічну динаміку повернення до базового рівня функціонування**: від дезорієнтації та емоційного перенасичення до поступового відновлення звичних форм поведінки.

Далі Е. Берн звертається до теми *зміни системи цінностей*. На війні, зазначає він, домінують чесність, мужність, дисципліна, прямота. У мирному житті, навпаки, цінується

ввічливість, обережність, соціальні умовності. Ця різниця створює у ветерана відчуття відчуження: його моральні координати перестають збігатися з тими, що панують у цивільному суспільстві. Таким чином, процес реадaptaції включає *ціннісну реконфігурацію*, тобто переосмислення норм і ролей. У термінах ТА це можна розглядати як **перехід від проживання сценарію про «виживання» до прояву сценарію про «життя»**, від домінування Его-стану Родителя (чіткі правила, самоконтроль) до відновлення Его-стану Дорослого (гнучкість, реалістичність, автономія).

Важливою частиною лекції є й застереження: *«Любительська психіатрія – дуже небезпечна.»* Ці слова мають не лише практичний, а й етичний зміст. Е.Берн наголошує, що робота з травмованими військовими потребує професійної компетентності, чітких меж і усвідомлення відповідальності терапевта. Він фактично формулює ідею **контрактності** – терапевтичного процесу, який має ґрунтуватися на взаємних домовленостях, визначених цілях і усвідомленій ролі спеціаліста. Повага до професійних меж, відповідальність за власні дії та уникнення «рятувального синдрому» – все це згодом стане основними положеннями ТА.

Тут Е. Берн також торкається питання *психоневрозу*, розглядаючи його не як патологію, а як межовий стан між психічною втомою та особистісним ростом. Він відзначає, що люди з «цивільною орієнтацією» (більш чутливі, емпатійні, здатні до глибших емоційних переживань) частіше реагують нервово у бойових умовах, але саме вони після війни здатні принести в суспільство новий гуманістичний досвід. Це спостереження вражає сучасністю: Е. Берн бачить *травму не лише як руйнування, а як потенціал трансформації*, що перегукується з поняттям посттравматичного зростання.

Особливої уваги заслуговує соціальний аспект лекції. *Е. Берн ділить ветеранів на типи*: тих, хто брав участь у боях; тих, хто має психоневротичний досвід; тих, хто зазнав фізичних ушкоджень. Але, описуючи ці групи, він не проводить межі «здоровий – хворий», а наголошує на спільному – потребі в адаптації, у визнанні болю й підтримці. Така класифікація є радше *спробою зрозуміти контекст досвіду*, ніж розподілом за діагнозами. Це підтверджує, що Е. Берн мислив не в категоріях патології, а в категоріях життєвих сценаріїв, у яких людина прагне відновити власну роль у світі.

Для сучасної України, де процес повернення військових у мирне життя є однією з ключових психологічних проблем, ідеї Е. Берна з лекції «Psychology of the Veteran» мають безпосереднє практичне значення. Його концепція «уявлень про реальність» допомагає зрозуміти, чому ветерани й члени їхніх родин часто переживають розчарування, дистанцію, втрату взаєморозуміння. Цей розрив можна розглядати як різницю у прояві життєвого сценарію: **військовий живе в сценарії виживання, тоді як його близькі – у сценарії нормальності**. Завдання психолога полягає не в примусовому «поверненні до мирного життя», а у створенні простору, де обидва сценарії можуть поступово узгодитися.

Для сучасного психотерапевта цей документ є не лише історичним джерелом, а й своєрідним етичним орієнтиром: повага до реальності клієнта, професійна компетентність, усвідомлення ціннісного виміру роботи й бачення травми як процесу зростання – усе це залишається актуальним і в умовах війни ХХІ століття.

На сучасному етапі в Україні метод транзакційного аналізу дедалі активніше інтегрується у практику психологічної допомоги ветеранам і членам їхніх родин. Офіційне визнання ТА як науково обґрунтованого психотерапевтичного підходу у рекомендаціях Міністерства охорони здоров'я України та навчальних стандартах Міністерства освіти і науки створює підґрунтя для його широкого застосування в системі державної та освітньої підтримки.

У межах програм **МОЗ України** транзакційний аналіз розглядається як один із ефективних напрямів психотерапії, що сприяє розвитку саморегуляції, відновленню автономії та соціальній адаптації ветеранів. Практичне впровадження відбувається через

психотерапевтичні та психокорекційні модулі у реабілітаційних центрах, а також у проєктах Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, реалізованої під патронатом першої леді України. У межах цих програм фахівці, які пройшли сертифікацію з ТА, працюють із військовими та їхніми сім'ями за принципами контрактності, відповідальності, автономії та відновлення контакту – ключових категорій цього підходу.

МОН України сприяє академічному розвитку ТА через підготовку магістрів і практичних психологів, упровадження курсів «Сучасні психотерапевтичні методи» та «Психологічна допомога ветеранам і їхнім родинам», «Нейропсихологія в аспекті Транзакційного аналізу», «Основи Транзакційного аналізу». У низці педагогічних і класичних університетів створено навчальні модулі, що базуються на філософії транзакційного аналізу та провідних концепціях методу: розпізнавання Ео-станів, робота з життєвими сценаріями, розвиток життєвої позиції «Я-ОК / Ти-ОК» у консультативній практиці. Ці знання застосовуються під час підготовки фахівців, які беруть участь у національних програмах супроводу ветеранів, а також у міждисциплінарних командах при центрах психосоціальної підтримки.

Особливо ефективним є використання ТА у форматі *групової терапії* для ветеранів, що дозволяє відновлювати почуття довіри та приналежності, а також у *сімейному консультуванні*, спрямованому на подолання сценарних конфліктів між військовими й членами родини. Практика показує, що поєднання гуманістичної філософії ТА та структурних інструментів роботи з комунікацією дає змогу стабілізувати емоційний стан, знизити рівень тривожності, покращити соціальну взаємодію та підвищити мотивацію до відновлення.

Таким чином, досвід Е. Берна, сформований у воєнний час ХХ століття, знайшов безпосереднє продовження у сучасній українській психотерапевтичній практиці. Філософські принципи транзакційного аналізу та основні принципи роботи з клієнтом – контакт, контракт, автономія, гідність і структурованість допомоги, стали основою сучасних програм психологічної підтримки ветеранів, що реалізуються в межах державної політики МОЗ і МОН, підтверджуючи їх універсальність і гуманістичну актуальність у контексті війни ХХІ століття.

Список використаної літератури

1. Стюарт Й., Джойнс В. Основи ТА: Транзакційний аналіз. Переклад: В. Данченко. Київ: ФАДА ЛТД, 2002. 393 с.
2. Шлегель, Л. Короткий словник транзакційного аналізу / упоряд. Г. Яворська, К. Репетій. Черкаси : ІнтролітаТОР, 2025. 608 с.
3. Berne E. When Johnny comes marching (nervously) home (1940). Digital resource published by the Regents of the University of California. UC San Francisco, Library, Special Collections, Berne (Eric L.) Collections. Eric Berne papers, MSS 89-12, box 1, folder 2. Link: <https://calisphere.org/item/24ede90b-2ad3-4d23-af19-b1c213b84068/>
4. E. Berne. Veteran psychology lecture, undated / Eric L. Berne. Papers, 1931-1970. Box 6, Folder 11. Link: https://oac.cdlib.org/findaid/ark:/13030/c83b626p_aspace_ref113_xiz
5. Eric Berne and Veterans Psychotherapy. Brought to Light. Stories from UCSF Archives & Special Collections. Nov 10, 2015, David Krah. Link: <https://broughttolight.ucsf.edu/2015/11/10/eric-berne-and-veterans-psychotherapy/>
6. Eric Berne letter to Helen Ward regarding Veterans Service Council, Feb 8, 1945 / Eric Berne and Veterans Psychotherapy. Brought to Light. Stories from UCSF Archives & Special Collections. November 10, 2015, by David Krah. Link: <https://broughttolight.ucsf.edu/2015/11/10/eric-berne-and-veterans-psychotherapy/>

**CLINICAL APPLICATION OF ERIC BERNE'S TRANSACTIONAL ANALYSIS
IN PSYCHOTHERAPEUTIC WORK WITH MILITARY PERSONNEL:
THE EXPERIENCE OF WAR IN THE TWENTIETH CENTURY****Hanna Yavorska***Vasyl Stefanyk Carpathian National University,
57, Shevchenko Str., Ivano-Frankivsk, Ukraine, 76018
<https://orcid.org/0009-0002-0685-849X>
e-mail: adiza@ukr.net*

The article presents a comprehensive historical and psychological analysis of Eric Berne's wartime writings of 1945, which laid the foundation for the clinical concept of Transactional Analysis (TA) and defined the humanistic orientation of modern psychotherapy. Based on archival materials ("Applied Psychiatry for Veterans," "When Johnny Comes Home," and the lecture "Psychology of the Veteran"), the study reveals the evolution of Berne's clinical thinking from a psychiatric approach to a system that integrates psychological precision, respect for client autonomy, therapeutic contact, and professional ethics. It is demonstrated that, during the Second World War, Berne formulated principles far ahead of his time: providing assistance without intruding into the veteran's private space, listening as a therapeutic act, normalizing emotional reactions, and recognizing the role of family and community in the process of psychological recovery. The article highlights the significance of autonomy, contract-based relationships, the "I'm OK / You're OK" position, and structured communication – concepts that later became the core categories of Transactional Analysis. It is shown that Berne's wartime experience laid the groundwork for his future concepts of ego states, life scripts, and the therapeutic contract, which combine clinical effectiveness with a deeply humanistic vision of the person.

The paper emphasizes the relevance of these ideas for contemporary Ukraine, where war continues and thousands of service members require psychological support. It outlines the current directions of TA application in Ukrainian practice – within psychological support programs for veterans developed under the Ministry of Health and the Ministry of Education and Science of Ukraine, in rehabilitation centers, academic training for psychologists and psychotherapists, as well as in group and family therapy. The synthesis of Berne's humanistic philosophy with modern trauma-informed practice creates an effective framework for reintegrating service members into civilian life. The study concludes that Berne's experience confirms the evolutionary nature of Transactional Analysis – from the practical interventions of a wartime psychiatrist to a scientifically grounded psychotherapeutic system capable of ensuring deep readaptation, restoration of dignity, and personal integrity.

Key words: Eric Berne; Transactional Analysis; veterans; psychotherapy; post-traumatic stress; humanism; psychological readaptation; mental health.

Дата першого надходження рукопису до видання: 24.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 25.11.2025

Дата публікації: 26.12.2025