

Pregled ključnih ideja Transakcione analize

Ja sam OK - Ti si OK

"Ja sam OK - Ti si OK" je verovatno najpoznatiji izraz potrebe transakcione analize: da uspostavi i ojača poziciju prepoznajući kriterijume i vrednost svakog čoveka. Transakcioni analitičari smatraju ljude u osnovi "OK", i na taj način smatraju da oni mogu da se menjaju, rastu i imaju zdrave interakcije.

Stroukovi

Bern je primetio da ljudi trebaju stroukove, jedinice interpersonalnog priznanja, da bi preživeli i napredovali. Razumevanje, kako ljudi daju i primaju pozitivne i negativne stroukove i menjaju nezdrave obrasce, su snažni aspekti rada u transakcionoj analizi.

Ego Stanja

Erik Bern je složen kompleks međuljudskih transakcije učinio razumljivim, kada je shvatio da se čovekova ličnost sastoji od tri "ego stanja". Svako ego stanje je čitav sistem misli, osećanja i ponašanja sa kojima smo u interakciju jedni sa drugima. Ego stanje Roditelj, Odraslih i Dete i interakcija između njih čine temelj teorije transakcione analize. Ovi koncepti su se proširili u mnogim oblastima terapije, obrazovanja i konsaltinga, koji se danas praktikuju.

Transakcije

Transakcije se odnose na komunikološke razmene među ljudima. Transakcioni analitičari su obučeni da prepoznaju 'od' kojih se ego stanja kreće, prateći transakcione sekvenci, tako da mogu da intervenišu i poboljšaju kvalitet i efikasnost komunikacije.

Igre koje ljudi Igraju

Bern je definisao određena društveno disfunkcionalne obrasce ponašanja kao "igre". One se ponavljaju, i kao skrivene transakcije su uglavnom namenjene za dobijanje stroukova. Međutim, umesto toga one pojačavaju negativna osećanja i self-koncepte, a maskiraju direktan izraz misli i emocija. Bern naziva ove igre sa trenutno prepoznatljivim imenima kao što su: 'Zašto ne?', 'Da Ali,' 'Sada te imam,' 'Došao si mi na zicer' i 'Ja samo pokušavam da vam pomognem.' Bernova knjiga *Koju igru igraš?* postigla je veliki uspeh i popularnost početkom 60-ih.

Životni Skript

Erik Bern je predložio da je disfunkcionalno ponašanje, u interesu opstanka osobe, rezultat samo-ograničavajućih odluka u detinjstvu. Takve odluke kulminiraju u onome što Berne zove 'životni scenario', 'pred-svesno' 'životni plan', koji reguliše način života. Promena životnog skripta je cilj psihoterapije transakcione analize. Zamena nasilno organizovanog ili društvenog skripta sa kooperativnim, nenasilnim ponašanjem, je cilj ostalih koncepata transakcione analize.

Ugovori

Transakciona analitička praksa se zasniva na uzajamnom ugovaranju u vezi promene. Transakcioni analitičari posmatraju ljude kao sposobne da odluče šta hoće za svoje živote. Shodno tome, transakciona analiza radi svoj posao na osnovu ugovora između klijenta i terapeuta, pedagoga ili konsultanta.

Za više sveobuhvatnijih opisa teorije i prakse transakcione analize možete takođe kupiti '*Terapeutsko putovanje, praksa i život.*' 2005, TA Press Ouklend Kalifornija Džejms Allen MD ili možete pročitati ili preuzeti: "*Jedan Pregled transakcione analize Koncepti koje ja koristim*" od Fanita English ([click here](#)) i "*Transakciona analiza; jedna elegantna teorija i praksa*" dr. Klod Štajner ([click here](#)). .

Dodatne Ideje:

- [1999 Transactional Analysis Core Concepts \(available in several languages\)](#)
- [Online Transactional Analysis information](#)
- [Transactional Analysis Articles](#)
- [Transactional Analysis and the Behavioral Sciences](#)

Članak preuzet s sajta ITAA: <http://itaaworld.org/index.php/about-ta/key-ideas-in-ta>

Prevela: M. Pavlov, psihoterapeut