

Transakciona Analiza: Jedna elegantna teorija i praksa

Klod Štajner

Transakciona analiza može poslužiti kao sofisticirani, elegantan i efikasan sistem na kojem se zasniva praktična aktivnost profesionalaca u oblasti psihoterapije, savetovanja, obrazovanja i organizacionog konsultiranja. Osnovana je 1950. godine od strane psihijatra MD Erik Berna, iz San Franciska.

Transakciona analiza je postala svetski pokret sa više od 10.000 članova. To je sofisticirana teorija ličnosti, motivacije, i rešavanja problema koja može biti od velike koristi psihoterapeutima, savetnicima, vaspitačima i poslovnim konsultantima.

Transakciona analiza se može se podeliti u pet teorijskih i praktičnih konceptualnih klastera. Ovih pet klastera su prepoznati u različitoj meri u okviru biheviornalne nauke. Dole su navedeni zajedno sa (u navodnicima) paralelnim biheviornalnim konceptima.

1. OK klaster. Ovaj klaster nalazi korelate u postojećim teorijama u "pozitivnoj psihologiji", "toku", "ljudskim potencijalima", "elastičnosti", "izvrsnosti", "optimizmu", "subjektivnoj dobrobiti", "pozitivniom self-konceptu", "spontanom lečenju", " prirodno pruženoj ruci", " Vis medicatrix naturae "(lečenje snagom prirode), i" lečenje snagom uma. "

2. Strouk klaster. Ovaj klaster nalazi korelate u postojećim teorijama "atačmenta", "intimnosti", "topline", "tendenciji negovanja ljubavlju", "pripadanju", "kontaktu", "bliskosti", "odnosima", "socijalnoj podršci", i "ljubavi."

3. Scenario i klaster igara. Ovaj klaster nalazi korelate u postojećim teorijama "naracije", "maladaptivnih šema", "self-narativa", " šeme priča", "priča gramatika", "ličnih mitova", "ličnih sećanja događaja", "samoodređujućih sećanja", " nuklearne scene", " rodni narativa", " narativa koherentnosti", " narativa kompleksnost", " jezgru self-verovanja" i "self-koncepta".

4. Ego stanja i klaster transakcija. Ideja tri ego stanja i transakcionih interakcija između njih su najizraženija osobina transakcione analize, a ipak ima najmanju količinu rezonance u literaturi. Međutim, korisnost ovog koncepta je glavni razlog zašto ljudi postaju zainteresovani, i održavaju svoj interes za transakcionu analizu.

5. Transakciona analiza klastera Teorije Promena. Transakciona analiza je u suštini kognitivno-biheviornalni teorija ličnosti i promene, koje ipak zadržava interes za psihodinamski aspekt ličnosti. Odjeci svakog od ovih konceptualnih klastera mogu se naći u delima iz oblasti psihologije, socijalne psihologije, i psihoterapije, tamo gde one postoje nezavisno od bilo koje svesnosti njihovog mogućeg porekla transakcione analize. Transakciona analiza obuhvata svih pet klastera, u sofisticiranoj, povezanoj teoriji ličnosti i promene. Iz literature društvenih nauka, prikupili smo portfolio metode, teorije i istraživanja koja potvrđuju svaki od pet teorijskih klastera. Ovaj portfolio je sažet u sledećim poglavljima.

OK klaster

U procesu razvijanja identiteta, ljudi rano u životu definišu sebe, šta je značenje i značaj njihovog života. Neki ljudi vide život zapravo kao benigna i pozitivna iskustva, i sebe, u osnovi prihvataju. Bern je to nazvao pozitivno iskustvo, tj. "biti OK." Drugi odlučuju da nisu prihvatljivi (nisu OK), kao ljudska bića i da neće uspeti na neki način. Ta očekivanja, na osnovu odluke o tome kakav će život biti, postaje egzistencijalni položaj jedne osobe. Ljudi mogu da se osećaju prihvaćenim ili ne prihvataju sebi i druge (OK ili nisu OK). Ovo dovodi do četiri osnovne egzistencijalne pozicije: "Ja sam OK, ti si OK", "Ja sam OK, ti nisi OK", "Nisam OK, ti si OK" i "ja nisam OK, ti nisi OK. "

Koncept transakcione analize, kao "OK egzistencijalne pozicije" je predstavljen u široj kulturi pojmova ponašanja "pozitivne psihologije", "toka", "ljudskih potencijala", "elastičnosti", "izvrsnosti", "optimizma, "" subjektivnog blagostanja ", " pozitivnog self-koncepta ", " spontanih isceljenja ", " prirodno pružene ruke ", " Vis medicatrix naturae "(lečenje snagom prirode), i" lečenje snagom uma. " Ovi koncepti, sve do nedavno su smatrani neaktuelnim, i "ćaknutim", postaju centar pažnje u psihološkom istraživanju. Seligman i Csikszentmihalyi (2000) daju pregled oblasti pozitivne psihologije u specijalnom izdanju Američkih psihologa (2000).

U transakcionoj analizi, OK egzistencijalna pozicija se takođe naziva "univerzalnom pozicijom", jer Bern pretpostavlja da su "ljudi rođeni OK", to jest, ljudi imaju urođenu sklonost ka zdravlju, lečenju, i dobronamerna očekivanja i poverenje drugih . Ovaj stav o sebi i drugima je bilo održan ili izgubljen u ne-OK poziciji o sebi, drugima, ili oba.

Stotine studija (odlično ocenjenih, vidi Matlin i Stange, 1978) pokazale su da ljudska bića imaju tendenciju da budu veoma selektivno pozitivani u svom jeziku, mislima, i pamćenju i da ljudi koji su psihološki zdravi imaju viši nivo pozitivnih predrasuda. Istraživanje takođe pokazuje da će ljudi sa OK-OK stavom verovatno biti zdraviji i živeti duže.

Tiger (1979) je postulirao da je optimizam vođen ljudskom evolucijom, i urođenom adaptivnom osobinom vrsta, deo evoluciono razvijenog mehanizama preživljavanja. To je u skladu sa stavovima Berna. Ne - OK pozicija je široko istražena u studijama o depresiji, niskom samopoštovanju, psihopatologiji, i u konstruisanim dijagnostičkim testovima i priručnicima. Kada se izgubi OK pozicija, prema Bernu, može se ponovo uspostaviti, jer je urođena, a ne -OK pozicija je vezana za scenario i svojevoljne narative ili šeme na kojima ljudi mogu da baziraju svoje živote. Svakako, primarni dokazi tokom proteklih vekova, u humano socijalnim uslovima, osim ekoloških katastrofa ukazuju na stalno napredovanje u pozitivnom pravcu jednakosti, saradnje, demokratije i humanizma, koji podržava stav da je ovo urođena tendencija vrsta.

Strouk klaster

Bern je postulirao da je rekognicija, ili prepoznatljivost, osnovna biološka potreba s dubokim motivacionim implikacijama. On ih je nazvao jedinicama interpersonalnog prepoznavanja - "strouk". Kontakt i prepoznavanje sa i bez drugih, je suštinski deo ljudskih odnosa.

Strouk je definisan kao jedinica kontakta ili prepoznavanja. Kontakti ili stroukovi su neophodni za život osobe.

Bez njih, Bern je rekao: "kičmena moždina će gore zakržljati". Ovaj klasičan Bernov aforizam odnosi se na istraživanje koje pokazuje da detetu trebaju zapravo fizički stroukovi da bi opstalo, i da na ranom razvoju ljudskog mozga u velikoj meri utiče vrsta kontakta koje dete dobija (Siegel, 1999). Ljudi svih uzrasta zahtevaju adekvatne nivoe kontakta. Razmena stroukova je jedna od najvažnijih aktivnosti sa kojima se ljudi bave u svojim svakodnevnim životima.

Bern zasniva svoju teoriju (1945) na bolničkim studijama Spitz i Harlowih (Suomi, Kolins, Harlov, i Ruppenthal, 1976) "majmunskih studija" sa žičanom i krznenom majkom. Spitz je utvrdio da u kući nahočeta gde su deca lišena majčine brige i naklonosti, motorni i intelektualni vidovi razvoja su izrazito depresivni, mortalitet je visok, i fizički rast je bio zaostao. Harlow je takođe pokazao da bebe majmuni jasno preferiraju maženje sa mekšim tkaninama "majke" modela, posebno ako su uplašeni. Harlow je utvrdio da mladi majmuni odgajani sa živim majkama i učeći od vršnjaka, se igraju bez teškoća i druže sa drugim mladim majmunima. Bebe odgajane sa realnim majkama, ali bez vršnjaka za igru, su često bili uplašeni ili neprimereno agresivni. Bebe majmuni bez vršnjaka za igru, ili prave majke, postali su društveno nekompetentni i kada su stariji, često su bili neuspešni u parenju, u odnosu na one bebe koje su to radile. Harlow je zaključio da je normalno seksualno ponašanje i naklonost roditelja, u širokom spektru bilo u vezi sa vršnjacima i porodicom tokom ranog života.

Kao što je ranije pomenuto, pojmovi koji se u transakcionoj analizi odnose na stroukove o kojima je pisano, su proučavani kao "kontakt", "atačment", "intimnost", "toplina", "ljubavna pažnja", "osećaj pripadanja", "bliskosti", "odnosi", "socijalna podrška" i "ljubav".

Pribavljanje stroukova ili "potreba za pripadnošću" je fundamentalna ljudska motivacija koju je istraživao Baumeister i Leary (1995) u odličnom i iscrpnom pregledu literature. Oni su zaključili da "postojeći dokazi podržavaju hipotezu da je potreba da se pripada moćna, fundamentalna i izuzetno prodorana motivacija" (str. 52). To negovanje fizičkih stroukova je potrebno za održavanje fizičkog i psihičkog zdravlja, i istražuje se u bezbrojnim istraživanjima. Odlične ocene ovih studija, pokazuju sveprožimajući odnos nege i zdravlja, koji pružaju Linch i Ford (1977) i Ornish (2000). Ovi koncepti su takođe ugrađeni u sve važne priloge u seriji studija po Bolwby-ju (1969) i Ainsworth (1982), koji takođe podržava stav da je siguran, pouzdan kontakt od strane onih koji brinu od suštinske važnosti za pozitivan razvoj.

Bern je predložio da bi, ne samo pozitivan podsticaj, već i negativna bolna stimulacija mogla biti instrument za održavanje zdravlja. Ova hipoteza je od suštinskog značaja za teoriju igara, koja postulira da će ljudi prihvatiti i tražiti negativnu stimulaciju čak i ako oni vole pozitivnu stimulaciju. Bern navodi istraživanje Levina (1960) o stimulaciji novorođenčadi radi podrške u tom smislu.

Skript i klaster igara

Došlo je do porasta interesovanja među teoretičarima i istraživačima u autobiografskim sećanjima, životnim pričama i narativnim pristupima u razumevanju ljudskog iskustva i ponašanja. Koncepti transakcione analize su navedeni kao "životni skript", "skript odluke" i "nove odluke", zastupljeni su u široj psihološkoj kulturi koncepata "naracija", "maladaptivnih šema", "self-narativa" "priča šema", "priča gramatika", "lični h mitova", "ličnih događaj sećanja", "samoodređujućih sećanja", "nuklearnih scena", "rodni narativi", "narativ koherentnosti", "narativ kompleksnosti", "jezgro self-verovanja" i "self-koncept." Sve ove priče ističu se životom, mitovima, poljima, epizodama, likovima, itd. Bern je postulirao da ljudi donose odluke u detinjstvu, kojim oblikuju ostatak svog života kroz 'scenario'.

Hipoteza Skriptne teorije je da ljudi mogu da biraju doživotno tragičan skript, poput samoubistva, ubistva, ili alkoholizma, u detinjstvu. Ovi izbori su podržani od strane rutinski ponavljanih igara i uloga, koje ljudi obično igraju u njima.

Ubedljiv primer na koji način je Bern doprineo pretpostavljenim glavnim trendovima u bihevioralnoj nauci, mogu se videti u evoluciji koncepta scenarija. McAdams, Rejnolds, Luis Paten, Bovman (2001) daju detaljan pregled literature o psihologiji "životnih priča", koji sadrži oko 200 referenci, od kojih su većina pisane i nakon Bernovog uvođenja koncepta od 1965. Nažalost, Bern nije prepoznat kao pionir u ovom istraživanju. Većina, relativno malo istraživačkih članaka u ovoj oblasti, je s fokusom na svojstva skriptnih kratkoročnih događaja, kao što su prijateljstva, bolesti, prelazni periodi (npr. iz škole na posao), pol, seksualne zloupotrebe i skriptiranje, biranje seksualnih partnera, i stalni načini suočavanja sa emocijama, kao što su ljutnja.

Narativ literatura obuhvata ideju da su ljudi obavezani da prate određene predrasude, načine ponašanja, i da su neke od njih štetni za pojedinca. Pojam internalizovanih priča ili pisama, povezuje niz važnih teorijskih i empirijskih trendova u razvojnoj, kognitivnoj, personalnoj i kulturnoj psihologiji.

Šeme su, prema Young-u (1999), duboko kognitivne strukture koje omogućavaju pojedincu da tumači njegova ili njena iskustva na smislen način. On pretpostavlja da je zbog šeme formiran odgovor na iskustvo, koji tokom života, može biti reprogramiran. To je osnova terapije novom odlukom (Goulding, 1997), transakciona analitička praksa koja se fokusira na jednoj "ponovnoj odluci (novoj odluci)", koja je temelj skripta osobe. Young proširuje ovu temu sa svojim konceptom "maladaptivnih šeme." Ideja da takav "životni skript" može biti reodlučen, igra važnu ulogu kod *Američke Psihološke Asocijacije kognitivno-bihejvioralnih terapijskih priručnika za depresiju*. (Lica, Davidson, i Tompkins, 2001). Metode promene šema " su navedene kao strategija osmišljena da "restrukturira maladaptivne osnove uverenja "odgovorne za depresiju.

Postoji naravno, jedan broj tragičnih životnih skriptova, dokumentovanih u kliničkoj literaturi, u fiktivnim i nefiktivnim, mentalnim bolestima, depresiji / samoubistvu, kriminalu, alkoholizmu i drugim hemijskim zavisnostima (Steiner, 1971).

Što se tiče igara, Bern je postulirao da su one gradivni blokovi skripta, bez stalnog igranja igara, skript ne može da napreduje. Bern dodeljuje uloge igrača u igrama i predlaže da su zamenjive. Karpman (1968) suzi uloge koje su od suštinskog značaja za neku igru, na tri: Spasilac, Žrtva, i Progonitelj. Poznati ciklus Spasioca-Progonitelja-Žrtve ili "Igra spašavanja" je široko priznat kao "kozavisnost" u dvanaest koraka. Na igranju različitih uloga u igri "alkoholičar" kao što je preporučeno od strane Berna, bazirana je strategija u radu s Anonimnim alkoholičarima.

Predlog da kozavisnost (spašavanje) ponašanja dovodi do progona i viktimizacije nije istražen, ali je jedan od onih intuitivnih Bernovih bull's eyes koje odjekuju u svačijem iskustvu.

Ništa u akademskoj literaturi ili istraživanju ne izgleda da se odnosi na igre ili slične koncepte, iako postoji u popularnoj kulturi, od kojih pojam "igra" potiče, intuitivno shvatanje o njihovom nastanku i njihovom negativnom uticaju.

Ego stanja i klaster transakcija

U svojoj poslednjoj knjizi, 'Šta kažeš posle zdravo?', Bern (1972) jasno analizira transakcije između ego stanja kao fundamentalne aktivnost transakcionog analitičara. On je fokusiran na ego stanja i transakcije, jer su izuzetno očigledne. Ego stanja i njihova zastupljenost i tri nacrtana kruga su ikone transakcione analize.

Bern je postulirao tri osnovna ego stanja, Roditelj, Odrasli i Dete, od kojih svaki ima važnu funkciju. Međutim, on je ubrzo uveo eventualna dodatna ego stanja, podelom od svakog ta tri. Na primer, Dete je imalo tri opcije: Adaptirano Dete, Mala Profesor i Slobodno Dete. Sledili su drugi, dok je broj potencijalnih podeljenih ego stanja postao neizvodljiv. Dusay (1972) suzi veliki broj potencijalnih ego stanja na pet: Negujući Roditelj, Kritički Roditelj, Odrasli, Adaptirano Dete i Slobodno Dete. Ovih pet ego stanja su široko istraženi sa različitim stepenom tačnosti naučnih principa. Jedan broj istraživača je pokušao da dokaže pouzdanost, i izgradili su validnost za ova ego stanja. Na Tokio Univerzitetu, Egogram je navodno prema izveštaju, veoma u upotrebi u Japanu. Nažalost, nema pronađenih tekstova u vezi tog rada .

Loffredo, Harington, Munoz, i Nouls (TA Žurnal, april2004) pregledali su pouzdanost istraživanja i ažuriranja sopstvenog istraživanja u studiji, u kojoj su merili pouzdanost upitnika za identifikaciju pet ego stanja. Ovo rigorozno istraživanje pokazuje, da njihov upitnik pouzdano identifikuje ovih pet ego stanja kod ljudi. Pored toga, Loffredo i saradnici su utvrdili značajan konstrukt validnost, koja je definisana, s njihovim upitnikom za pet ego stanja, i predstavljaju pet različitih oblika misli, osećanja i ponašanja (tj. ego stanja).

Međutim, ključna je Bernova ideja-da se sva ponašanja uklapaju u jedno od ovih specifičnih kategorija ego stanja, nije dokazano, niti izgleda verovatno da će to biti. Ovo ima tendenciju da podrži ideju da su ego stanja, kao kredibilni fenomeni, podeljeni na tri dela specifične podele, koje je Bern izabrao, umnogome mudri, korisni, intuitivni izbori, koji su najbolje vidljivi, kao metafora heurističke korisnosti već dokazanih realnosti. Činjenica da su tri ego stanja najčešće imenovana kao jedan od razloga zašto ljudi smatraju da je transakciona analiza korisna je jak razlog za njihovo održavanje, kao naš vodeći koncept.

To je pojava odvojene manifestacije ega (kao Bernova tri pomenuta) široko posmatrano i postulirana kao višestrukost "ega", "selfa" ili "ličnosti". Postoje brojni dokazi od nastanka višestrukih ličnosti, ali su dosledno smatrani patološkim abnormalnostima, čime ignorišu mogućnost da više ego stanja budu normalna, i u stvari, poželjna. Rovan i Cooper (1999) su uveli pojam pluralističkog modela sopstva, u kojoj se normalna osoba vidi kao mnoštvo sub personaliteta.

Prema Bernu (1961), "Federn je onaj koji je prvi istakao psihijatrijsku osnovu onoga što je Penfield kasnije pokazao u svojim izuzetnim neurohirurškim eksperimentima ... [naime] da se psihološka realnost zasniva na potpunim i diskretnim ego stanjima" (str. 19) . Hipoteza da postoji nekoliko različitih, koherentnih funkcija ega, nalazi paralelu u strukturama mozga, ogleda se u rezultatima neuroanatomije i evolucionih psihologa, koji se odnose na njih kao "mozgovni moduli." Mozgovni moduli su evolucione strukture koje se specijalizuju u određenim funkcijama, kao što su jezik, empatija, naklonosti, emocije, pokret, i tako dalje. Istraživanje evolucionih psihologa pokazuje velik potkrepljujući potencijal, posebno ako se pokaže da postoje tri glavna modula uma, koji idu paralelno sa tri ego stanja. Jedno ego stanje, racionalan Odrasli, je dobro proverena funkcija koja boravi u ljudskom prefrontalnog režnju.

Što se tiče transakcija, ako prihvatimo da se ljudi saobraćaju socijalno, iz toga bi sledilo da će se transakcije obavljati i između određenih ego stanja, ako takvi entiteti postoje. Međutim, transakcije između ego stanja izgleda da su umakle pažnji istraživača, osim onih u okviru transakcione analize, koji su proizveli nekoliko respektabilnih, iako nestatistički značajnih, studija. U ovim studijama, transakcije koje proizilaze iz unapred definisanih posebnih kompleksa ponašanja (ego stanja) su ocenjene značajnim nivoom pouzdanosti.

Transakciona Teorija klastera Promena

Od svog osnivanja, Transakciona Analiza je zamišljena kao ugovorna, kognitivna (odraslo centrirana), bihevioralna (transakciona) grupna terapija. Pretpostavka je bila da ako su ljudi postali svesni svojih transakcionih ponašanje i posebno, njihovih igara i osnove skripta, da će biti u stanju da menjaju svoje živote u pozitivnom pravcu. Shodno tome, važna terapeutska funkcija je da obezbedi "dozvolu" za promenu ponašanja i "zaštitu" za održavanje promene na nivou socijalnih i unutrašnjih pritisaka, da se održi status quo. Implikacija transakcionih dozvola je u sklopu sa pojmovima "smernice", "rešavanje problema", "strategije lečenja" i "intervencije". Zaštita je u vezi sa pojmovima "Podrška", "empatija" i "sigurna baza."

Kao psihoanalitički obučeni psihijatar, Bern je imao istorijsku i kulturnu sklonost ka psihodinamskom razmišljanju. Iako je usmeren na transakcije između vidljivih ego stanja, on je bio svestan da je, kao Frojd otkrio, mnogo toga što se dogodio iza scene. Međutim, sa godinama, jer mnogi od Frojdovih pojmova su široko ispitivani (Posade et al., 1995), Bernovo postojeće psihodinamsko razmišljanje sve manje je ostalo psihoanalitičko. Pošto mu je razmišljanje transakcione analize sazrelo, on se udaljio od libidinoznih sukoba i transfernih pojava u pravcu dinamike formiranja scenarija, proliferacija, održavanja i promene novom odlukom.

Terapijske ugovore, prvi je ozbiljno predložio Bern 1966.g, a suicidalni ugovori kasnije razvijeni, sada su prihvaćeni kao deo moderne psihoterapije, posebno kod kognitivno-bihevioralne terapije (Heinssen, Levenduski, i Hanter, 1995; Levenduski, Berglas, Duli, i Landau, 1983; Levenduski, Vilis, i Ghinassi, 1994).

U meri u kojoj se kognitivno-bihevioralne terapije u ovom trenutku, smatraju najefikasnijom metodom psihoterapije, transakciona analiza može lako da tvrdi da smo sastavni deo te efikasnosti. Novy - jeva (2002) odlična i precizna istraživanja o delotvornosti transakcionih analitičara po oceni njihovih klijenata je moćna, potkrepljujući studija.

Zaključci

Veliki deo istraživanja i teoretisanja u oblasti psihologije, psihijatrije i psihoterapije, potvrđuju određene aspekte transakcione teorije i prakse. Dok smo pronalazili ograničen broj "tvrdih" studija koje direktno podržavaju teoriju ili praksu transakcione analize, postoje mnoge metodologije i projekti koji pružaju "meka" potkrepljenja za ideje transakcione analize. Mnogi teorijski koncepti i praktične tehnike koje nisu postojale pre Berna, predstavljaju asimilaciju u profesionalnim oblastima psihoterapije, savetovanja, obrazovanja i konsaltinga, najčešće bez znanja da je Bern bio njihov inovator.

Glavni doprinos koji transakciona analiza može da čini za profesionalce u oblasti ponašanja, je da tka zajedno kroz jedan sveobuhvatan teorijski i praktični sistemski okvir, koji može pomoći psiholozima, savetnicima, vaspitačima i konsultantima da koordiniraju i prošire svoja znanja u bazično informaciono, sistematski i elegantan način.

Zainteresovani student ili stručnjak može naći mnogo više informacija o transakcionoj analizi i srodnim temama na Internetu. Većina koncepata predstavljenih između navodnika u ovom članku će generisati duge liste referenci na pretraživačima. Pored toga, Međunarodna asocijacija Transakcionih Analitičara održava obiman sajt (www.itaaworld.org) sa osnovnom i za napredne informacije.

REFERENCE

Ainsworth, M. (1982). Attachment: Retrospect and prospect. In C. M. Parkes & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *The place of attachment in human behavior* (pp. 58-86). New York: Basic Books.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychology Bulletin*, 117(3), 497-529.

Berne E. (1961). *Transactional analysis in psychotherapy: A systematic individual and social psychiatry*. New York: Grove Press.

Berne, E. (1966). *Principles of group treatment*. New York: Oxford University Press.

Berne E. (1972). *What do you say after you say hello?: The psychology of human destiny*. New York: Grove Press.

Bowlby, J. (1969). Attachment. Vol. 1 of *Attachment and loss*. New York: Basic Books.

Crews, F., et al. (1995). *The memory wars: Freud's legacy in dispute*. New York: NYREV Collections.

Dusay, J. (1972). Egograms and the constancy hypothesis. *Transactional Analysis Journal*, 2(3), 37-41.

Heinssen, R. K., Levendusky, P. G., & Hunter, R. H. (1995). Client as colleague: Therapeutic contracting with the seriously mentally ill. *American Psychologist*, 50(7), 522-532.

- Goulding, M. M., & Goulding, R. L. (1997). *Changing lives through redecision therapy* (rev. ed.). New York: Grove/Atlantic Press.
- Karpman, S. (1968). Fairy tales and script drama analysis. *Transactional Analysis Bulletin*, 7(26), 39-43.
- Levendusky, P. G., Berglas, S., Dooley, C. P., & Landau, R. J. (1983). Therapeutic contract program: A preliminary report on a behavioral alternative to the token economy. *Behavior Research and Therapy*, 21, 137-142.
- Levendusky, P. G., Willis, B. S., & Ghinassi, F. A. (1994). The therapeutic contracting program: A comprehensive continuum of care model. *Psychiatric Quarterly*, 65, 189-208.
- Levine, S. (1960). Stimulation in infancy. *American Psychologist*, 202, 80-86.
- Loffredo, D. A., Harrington, R., Munoz, M. K., & Knowles, L. R. (2004). The ego state questionnaire-Revised. *Transactional Analysis Journal*, 34, 90-95.
- Lynch, J., & Ford, J. (1977). *The broken heart: The medical consequences of loneliness*. New York: Basic Books.
- Matlin, M., & Stang, D. (1978). *The pollyanna principle: Selectivity in language, memory, and thought*. Cambridge, MA: Schenkman.
- McAdams, D. P., Reynolds, J., Lewis, M. L., Patten, A., & Bowman, P. T. (2001). When bad things turn good and good things turn bad: Sequences of redemption and contamination in life narrative, and their relation to psychosocial adaptation in midlife adults and in students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 472-483.
- Novey, T. (2002). Measuring the effectiveness of transactional analysis: An international study. *Transactional Analysis Journal*, 32, 8-24.
- Ornish, D. (1998). *Love and survival: The scientific basis for the healing power of intimacy*. New York: HarperCollins.
- Persons, J. B., Davidson, J., & Tompkins, M. A. (2001). *Essential components of cognitive-behavior therapy for depression*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Rowan, J., & Cooper, M. (1999). *The plural self: Multiplicity in everyday life*. London: Sage Publications.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. New York: Guilford Press.
- Spitz, R. (1945). Hospitalism: An inquiry into the genesis of psychiatric conditions in early childhood. In O. Fenichel et al. (Eds.), *The psychoanalytic study of the child* (Vol. 1, pp. 53-74). New York: International Universities Press.
- Steiner, C. (1971). *Scripts people live: Transactional analysis of life scripts*. New York: Grove Press.

Suomi, S. J., Collins, M. L., Harlow, H. F., & Ruppenthal, G. (1976). Effects of maternal and peer separations on young monkeys. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 17(2), 101-112.

Tiger, L. (1979). *Optimism: The biology of hope*. New York. Simon & Schuster.

Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.

Original članak preuzet s sajta Claude Steiner PhD TM:

<http://www.claudesteiner.com/ta.htm>

Prevela: M. Pavlov, psihoterapeut