

Šta je transakciona analiza? - Izvod iz časopisa "TA Today"

Ian Stewart i Vann Joines

Transakciona analiza (skraćeno: TA) je teorija ličnosti i sistematska psihoterapija ličnog razvoja i izmene ličnosti. Među svim ostalim psihološkim pristupima, ona je izuzetna po dubini teorije i širokom spektru primene.

Kao teorija ličnosti, TA nam daje predstavu o tome kako su ljudi psihološki strukturirani koristeći tročlani model ego-stanja. TA donosi i teoriju komunikacije koja se može proširiti sa interpersonalne komunikacije na analizu sistema i organizacija. TA nam nudi teoriju razvoja deteta. Koncept životnog skripta objašnjava kako naši sadašnji obrasci ponašanja vode poreklo iz detinjstva. TA nam objašnjava kako i zašto možemo, kao odrasli, nastaviti da ponavljamo strategije koje smo razvili u detinjstvu, čak i kada one proizvode rezultate koji su samo-poražavajući ili bolni. Time TA obezbeđuje i teoriju psihopatologije.

U oblastima primene, TA nudi sistem psihoterapije koji može biti korišćen individualno, grupno, u parovima i porodično, kako bi tretirala sve tipove psiholoških poremećaja, od svakodnevnih životnih problema do teških psihoza. TA se takođe koristi u obrazovnim ustanovama kako bi pomogla nastavnim osoblju i učenicima da ostvare punu komunikaciju i da izbegnu neproduktivne konfrontacije, u obuci rukovodećeg osoblja i u analizi organizacija, a koriste je i socijalni radnici, policija i vlasti za kontrolu uslovnog otpusta iz zatvora, pa i sveštenici. U stvari, TA može biti korišćena u svakoj oblasti u kojoj postoji potreba za razumevanjem pojedinaca, njihovih relacija i komunikacije.

Ključne ideje u TA

1. Model Ego Stanja (ROD Model): Ego stanje je grupa povezanih ponašanja, misli i osećanja, način na koji ispoljavamo deo svoje ličnosti u datom vremenu. Transakciona analiza opisuje tri ego stanja: Odrasli (ponaša se, misli i oseća u odnosu na to što se događa oko mene, ovde i sada), Roditelj (ponaša se, misli i oseća na načine koji su kopija jednog od mojih roditelja ili drugih roditeljskih figura), i Dete (ponaša se, misli i oseća onako kako sam ja navikao da se osećam kad sam bio dete). Kada koristimo model ego stanja za razumevanje ličnosti, upotrebljavamo strukturalnu analizu.

2. Transakcije, Stroukovi, Strukturiranje vremena: Ja se mogu obratiti tebi iz bilo kojeg od mojih ego-stanja, i ti mi isto tako možeš uzvratiti. To je razmena transakcija. Osobina TA je da koristi model ego-stanja da bi analizirana sekvence transakcija. Kada ti i ja razmenjujemo transakcije, ja ti šaljem signal da sam te prepoznao (prihvatio) a ti mi uzvračaš to prepoznavanje; svaki akt priznavanja je Strouke. Ljudima su potrebni stroukovi da bi održali svoje fizičko i psihičko blagostanje. Kada ljudi razmenjuju transakcije u grupama ili parovima, oni koriste vreme na razne specifične načine koji se mogu prikazati i analizirati; to je analiza strukturiranja vremena .

3. Životni scenario (skript): Svako od nas još u detinjstvu napiše za sebe svoju životnu priču; većina toga se napiše do sedme godine, iako je možda malo prepravimo u toku adolescencije. Kao odrasli, obično nismo više svesni životne priče koju smo za sebe napisali, iako je vrlo verovatno da je vrlo dosledno živimo. To je naš životni scenario. Analizom scenarija mi razumevamo kako ljudi mogu nesvesno sami sebi praviti probleme i kako se treba postaviti da bi rešili te probleme.

4. Diskaunt, Redefinisanje, Simbioza: Ponekad poremetimo svoju percepciju stvarnosti da bi se uklopila u naš skript; to je redefinisavanje. Jedan od načina da osiguramo da svet izgleda kao da se uklopio u naš skript je to da nesvesno, nenamerno selektivno ignorišemo informacije koje se ne uklapaju; to se zove diskaunting (otpisivanje). Kao odrasle osobe, možemo dospeti u relacije sa drugim ljudima bez svesti o tome da one u stvari ponavljaju relacije koje smo imali kao deca sa svojim roditeljima. Kada se to dogodi, i kada dvoje ljudi funkcionišu kao da imaju samo tri ego stanja između sebe umesto šest koliko bi trebalo, to označavamo simbiozom.

5. Reket, Kuponi i Igre: Kao deca primetili smo da su neka naša osećanja bila ohrabrivana, dok su druga bila zabranjivana. Da bi dobili svoje stroukove možda smo bez svesne namere odlučili da osećamo samo dozvoljena osećanja. Kada kao odrasle osobe nastavimo da prekrivamo svoja autentična osećanja osećanjima koja su nam bila dozvoljena kao deci, takva substituisana osećanja (koja koristimo da bi dobili stroukove koji nam trebaju,) nazivamo reket osećanjima. Ako osetimo reket osećanja i sačuvamo ih za kasnije, umesto da ih izrazimo na vreme, kaže se da skupljamo kupone (markice). Igra je sekvenca transakcija koja se ponavlja i u kojoj obe strane završavaju tako što osećaju reket osećanja.

6. Autonomija: Da bi realizovali svoje potpune potencijale moramo da usavršimo svoje strategije za bavljenje životom koje smo usvojili u mladosti. Moramo se pomeriti izvan scenarija i osvojiti autonomiju. Sredstva TA su napravljena da pomognu ljudima da postignu autonomiju. Komponente autonomije su svesnost, spontanost i sposobnost za bliskost sa drugim ljudima.

Filozofija transakcione analize

Filosofske pretpostavke Transakcione analize su:

- Ljudi su OK.
- Svako ima sposobnost da misli.
- Ljudi odlučuju o svojoj sudbini, i te odluke se mogu menjati.

Iz tih pretpostavki slede dva osnovna principa prakse TA:

- metod ugovora ističe da TA analitičar i klijent preuzimaju zajedničku odgovornost za postizanje promene koju klijent želi da postigne, i
- otvorenost komunikacije znači da klijent i analitičar treba da imaju potpunu informaciju šta se dešava u njihovom zajedničkom radu.

Copyright © 1996, Ian Stewart & Vann Joines

For reprint permission, please contact the authors at:

Southeast Institute for Group and Family Therapy

103 Edwards Ridge Rd.

Chapel Hill, N.C. 27514

e-mail: vjoines@earthlink.net ,

ian@theberne.u-net.com

Preuzeto sa sajta :

http://www.tacentar.net/index.php?option=com_k2&view=item&layout=item&id=21&Itemid=6