

Kompilacija osnovnih pojmova

Članak na engleskom preuzet sa ITAA sajta: <http://itaaworld.org/index.php/about-ta/ta-core-concepts>

Transakciona analiza je:

1. Lako razumljiva sofisticirana psihološka teorija o mišljenju, osećanjima i ponašanju ljudi, i
2. Jedan savremen i efikasan psihoterapijski sistem: obrazovanja, organizacijono i socio-kulturne analize i socijalne psihijatrije.

Ego stanja i transakcije. Ljudske interakcije su sastavljene od **transakcija**. Jedna transakcija se sastoji od dva **dela: Stimulusa i odgovora** pojedinačnih transakcija, koje su obično deo većeg seta. Neki od tih setova transakcija ili sekvenci mogu biti direktni, produktivni i zdravi, ili mogu biti neiskreni, indirektni i nezdravi.

Kad su ljudi u interakciji oni to čine u jednom od tri različita **stanja ega**. Ego stanje je specifičan način razmišljanja osećanja i ponašanja, a svako ego stanje ima svoje poreklo u određenim delovima mozga. Ljudi se mogu ponašati u skladu s njihovim **osnovnim ego stanjem**, ili iz svog **ego stanja Deteta** ili iz svog **Odraslog ego stanja**. U bilo kojem trenutku naše ponašanje dolazi iz jednog od ova tri ego stanja.

DETE. Kada smo u ego stanju Deteta mi delujemo kao dete koje smo nekada bili. Mi ne glumimo, ono što mislimo, osećamo, vidimo, čujemo i reagujemo kao dete staro od tri ili pet ili osam godina. Ego stanja su u potpunosti iskusna stanja bića, a ne samo uloge. Kad je dete puno mržnje i ljubavi, impulsivno, spontano i razigrano to zovemo **Prirodno (Slobodno) Dete**. Kad je zamišljeno, kreativno i maštovito, to se zove **mali Profesor**. Kad je uplašeno, krivo ili se stidi, to se zove **Adaptirano Dete**. Dete ima sve **osećaje**; Strah, ljubav, ljutnju, radost, tugu, stid i tako dalje. Dete se često krivi za izvor tuđe nevolje jer je sebično, emocionalno, snažno i otporno na potiskivanje koji dolazi s odrastanjem.

U Transakcionoj analizi (TA) Dete se vidi kao izvor kreativnosti, zabave i rađanja; jedini izvor obnove u životu. Dete se može posmatrati kao Dete u dužim vremenskim razdobljima, ali i kao Odrasli, u situacijama u kojima ljudi imaju dozvolu da izraze Dete spolja, kao i kod sportskih događaja ili zabava. Dete će se za kratko vreme pojaviti i u drugim situacijama, poput sastanaka, učionice ili ozbiljne rasprave koje nisu uopšte poželjne. U svom nepoželjnom obliku, ono u potpunosti dominira u životu osobe, kao i u slučajevima osoba koje su teško emocionalno poremećene, čiji je Dete zbunjeno, depresivno, ludo ili zavisnik čije će ih (Dete) voditi u virtuelno samouništenja bez kontrole ponašanja. Dete se takođe može pojaviti na duže vreme u obliku depresije ili tuge, kao u slučaju ljudi koji su imali veliki gubitak.

Roditelj. Roditelj je poput magnetofona. To je skup unapred snimljenih, kodiranih predrasuda za život. Kada je osoba u ego stanju Roditelja, ona misli, oseća i ponaša se kao jedan od njenih roditelja ili neko ko je imao njihovo mesto. Roditelj odlučuje, bez obrazloženja, kako reagovati u određenoj situaciji, šta je dobro ili loše, i kako bi ljudi trebali živeti. Roditelj sudi za ili protiv, a može biti kontrolišući ili podržavajući. Kad je Roditelj kritičan, zove se **Kritički Roditelj**. Kada je podržavajući zove se **Negujući Roditelj**.

Jedno Ego stanje može dominirati kod osobe uz **isključenje** druga dva. Primer za to je isključenje Negujućeg ili Kritičkog Roditelja, što se događa kada osoba ne može koristiti svoje Dete ili Odraslo ego stanje. Ova osoba je u veoma nezavidnom položaju, jer da bi ljudsko biće dobro funkcionisalo, ego stanja moraju biti dostupna kada je to potrebno.

Sa isključenjem Roditelja, kao jedinog funkcionalnog ego stanja osoba mora živeti bez dobrobiti za svoje Dete ili Odraslog, pa je stoga i odsečena od dve trećine svog ljudskog potencijala.

Roditelj koristi stare "trake" za rešavanje problema, pa je stoga obično dvadeset pet godina iza svog vremena (iako to može biti 250 ili čak 2500 godina iza svog vremena), i koristi ih kad nema informacija dostupnih Odraslom, ili nema vremena da koristi razmišljanja Odraslog. Dete će, s druge strane, stvoriti nova rešenja na osnovu intuicije, ali ova rešenja ne moraju biti pouzdana, kao ona koja su bazirana na činjenicama, i odlukama Odraslog.

ODRASLI. Kad je u Odraslom ego stanju osoba funkcioniše kao ljudski računar. Ona deluje na podatke, prikuplja i pohranjuje i koristi programe za donošenje odluka koji su bazirani na logici.

Kada je u Odraslom ego stanju osoba koristi logičko razmišljanje za rešavanje problema pazeći da emocije Deteta ili Roditelja ne kontaminiraju proces. Ljudi mogu iz toga zaključiti da emocije nisu dobre. Ali to samo znači da bi bili racionalni i logični, mi trebamo da budemo u stanju da odvojimo nas od svojih emocija. U stvari, baš kao što nas isključenje Roditelja čini nepotpunim ljudskim bićima, tako i ne isključenje Odraslog ima isti pogubni uticaj na ljude. Ljudi će prigovoriti: "Ja sam odrasla osoba i imam emocije!" i oni su u pravu. Biti zrelo ljudsko biće ili odraslo, nije isto što i biti u Odraslom ego stanju. Mala deca mogu biti u njihovom Odraslom i dobro prilagođenom Odraslom, koristeći sve vreme svog Roditelja i Dete.

Odrasli kompjuter procenjuje sve činjenice ubačene u njega. Ako su činjenice ažurirane na vreme, tada će i Odrasli odgovori biti pravovremeni i učinkovitiji od Roditeljskih rešenja. Ako su činjenice netačne, Odrasli kompjuter će dati netačne odgovore. Vrlo važna funkcija Odraslog je predviđanje ishoda, i pružanje kritičkih činjenica baziranih na posledicama ponašanju ljudi, u potrazi za svojim odabranim ciljevima. Ova, u stvari kritička funkcija, se razlikuje od vrednosne osnovne funkcije Kritičkog Roditelja.

Ponekad Odrasli koristi informacije koje imaju svoje korene u Detetu ili Roditelju, i koje mogu biti netačne. To je poznato kao **kontaminacija**. Kada je u pitanju kontaminacija Roditeljem, to zovemo **predrasuda**. Na primer kada neko pretpostavlja da žena voli vodstvo i sledi muškarca, umesto da donosi svoje odluke, to su podaci koji dolaze u Odraslog iz Roditelja, pa se smatraju kontaminacijom, jer se prihvataju kao činjenica, bez provere stvarnosti.

Isto se događa sa neproverenom, a prihvaćenom informacijom kojom se Dete hrani, u tom slučaju to se zove **iluzija**. Zabluda je obično utemeljena na strahu ili dečjoj nadi koja se prihvata kao stvarnost Odraslog. Na primer, kada je osoba uverena da je otrovana od strane vlade, to je verovatno na osnovu njenih dečjih, a ne stvarnih strahova, koji je Odrasli prihvatio. Veoma važan proces u transakcionoj analizi je **dekontaminacija Odraslog**.

Glasovi u glavi. Kao što se sećate, ego stanje Roditelj je poput magnetofona, puno predrasuda, unapred programiranih izjava. Ovi "snimci" izjava mogu se aktivirati dok smo u našem Odraslom ili Detetu, a onda ih zapravo možemo čuti kao **"glasove u našim glavama."** Roditeljske trake možemo osećati kao dobre ili loše zavisno od toga koji ih roditelj šalje. U drugim teorijama ličnosti, štetni oštri glasovi Kritičkog Roditelja, poznati su kao super-ego, negativni self-govor, kognitivna zamka, nisko samopoštovanje, zaštita od kazne ili katastrofalna očekivanja.

Kritički Roditelj može ponižavati izjavama: "Ti si loš, glup, ružan, lud i bolstan, ukratko, vi ste osuđeni, ne OK." Negujući Roditelj voli dete bezuslovno i kaže stvari kao što su: "Volim te", "Ti si pobednik", "Ti si pametan", "Ti si princeza" ili "Ti si lepa".

Kritički Roditelj ponekad kontroliše Dete, i time sprečava njegov dobar osećaj u vezi sebe. Ako dete želi biti voljeno Kritički Roditelj kaže, "Ti to ne zaslužuješ." Ako dete želi voleti Kritički Roditelj može reći: "To ti nisi hteo." Ako je dete ljuto zbog neodgovarajućeg posla, Kritički Roditelj može reći: "Ovo je najbolje što mogu učiniti, jer si lenj." Ako dete dođe s novom idejom koja se suprotstavlja starim tačkama gledišta, Kritički Roditelj može odgovoriti: "Mora da si lud kad tako misliš." Kritički Roditelj može prisiliti ljude da se osećaju da nisu OK i da rade stvari koje ne žele. Da bi spriječili ovakvog Kritičkog Roditelja, ljudi mogu naučiti da razvijaju svog **Negujućeg Roditelja, Odraslog ili SlobodnoDete**.

Značenjem jednog **egograma** mi možemo prikazati relativnu snagu ego stanja osobe u bilo kom trenutku. To je vrlo koristan način prikaza dijagrama, koji ljudi mogu promeniti tokom vremena, pogotovo kada smanje svog Kritičkog Roditelja i povećaju svog Odraslog, Negujućeg Roditelja ili Dete.

Transakcija; Komplementarne, ukrštene i skrivene Transakcije se javljaju kada se bilo koja osoba obraća bilo kojoj drugoj osobi. Svaka transakcija se sastoji od **stimulusa i odgovora**, i transakcije mogu krenuti od Roditelja, Odraslog ili Deteta jedne osobe, do Roditelja, Odrasle ili Deteta druge osobe.

Komplementarne i ukrštene transakcije. Komplementarne transakcije uključuju jedno ego stanje u svakoj osobi. U ukrštenim transakcijama, transakcioni odgovor je upućen u različito ego stanje od onog iz kojeg je započeo stimulus.

Komunikacija se može nastaviti između dvoje ljudi, dok su transakcije komplementarne: Ukrštene transakcije su važne, jer one ometaju komunikaciju. To je korisno znati, jer to pomaže transakcionim analitičarima da razumeju, kako i zašto je komunikacija prekinuta. Pravilo je: "kad god se dogodi prekid komunikacije, to izaziva, ukrštenu transakciju." Jedna vrlo važna vrsta ukrštene transakcije je **diskaunt** transakcija. Ovde osoba, u svom odgovoru, potpuno zanemaruje sadržaj transakcionog stimulusa. Diskaunti nisu uvek očit, ali su uvek razorni za osobe koja ih prima, a ako se ponavljaju mogu ozbiljno poremetiti primaoca.

Skrivene transakcije. Skrivene transakcije se mogu dogoditi kad ljudi kažu jedno, a to znači nešto drugo. Skrivene transakcije su u osnovi igara, a posebno su zanimljive jer su varljive. One imaju **socijalni (spoljašnji) i psihološki (tajni)** nivo.

Zato je važno znati razliku između socijalnog i tajnog (skrivenog) nivoa, jer kako bi mogli razumeti i predvideti šta će ljudi učiniti, tajni nivo će vam pružiti više informacija nego očigledan nivo.

Jedan važan razlog zašto kažemo jedno, a mislimo drugo je što se generalno stidimo želja i osećanja svoga Deteta ili Roditelja. Ipak, mi djelujemo na osnovu ovih želja i izračavamo ta osećanja, dok se pretvaramo da radimo na neki drugi način. Na primer, možemo koristiti sarkazam s osmehom, umesto spolja izražene ljutnje, ili kad smo uplašeni možemo imati kontra napad, umesto priznanja naših strahova.

Kad želimo pažnju i ljubav, mi se često pravimo ravnodušni, a imamo problem sa davanjem ili primanjem. U stvari, naši životi su toliko uronjeni u polu istine i obmane, da se može dogoditi da mi više ne znamo šta to naše Dete stvarno želi. Mi takođe, ne očekujemo da ljudi budu potpuno iskreni, tako da nikad ne znamo, da li možemo verovati onome što oni kažu. Transakcioni analitičari podstiču ljude da budu iskreni jedan s drugim, i sa samim sobom, s njihovim željama i osećanjima, umesto da "krive" i skrivaju se. Na taj način ljudi mogu saznati ono što žele, kako to tražiti i, ako je moguće, kako to dobiti.

Stroukovi. Stroikiranje je prepoznavanje onoga šta jedna osoba daje drugoj. **Stroukovi** su bitni za život osobe. Bez njih, Berne je kazao da se, " kičma suši." Pokazalo se da vrlo mala deca trebaju stvarni fizički strouk kako bi ostala živa. Odrasli mogu dobiti manje fizičkih stroukova kao što su naučili da razmenjuju verbalne stroukove; **pozitivne stroukove** poput pohvala ili izraza zahvalnosti, ili **negativne stroukove**, kao što je negativan sud ili poniženja. Stoga, razmena stroukova je jedan od najvažnijih stvari koje ljudi rade u njihovim svakodnevnim životima.

IGRE. Bitan aspekt igre je da su nepoštene ili prikrivene razmene stroukova. Igra je niz tajnih ponavljajućih transakcija sa početkom, sredinom i krajem, i s **naplatom**. Naplata je skrivena dobit, koja motiviše igrače da učestvuju.

Transakciona analiza je postala hit širom zemlje tokom 1960-tih zbog uspeha najprodavanije knjige Erica Berna, *'koju Igru igraš?'*. U ovoj knjizi su dodeljena imena ("Došao si mi na zicer", "Šutni me", "Ja samo pokušavam da ti pomognem.") za različite igre. Na primer, kada Jane igra " A zašto ne" Ti?, Da - Ne, " ona traži savete od drugih, ali odbacuje svaku sugestiju, tako da svako završi ogorčen. To je vrsta razgovora koji se javlja iznova i iznova, pogotovo u terapijskim grupama. To je podmuklo i prikriveno: na socijalnom nivou, čini se da je to razgovor između osobe u Odraslom ego stanju, koja upućuje molbu jednoj ili više osoba, koje su takođe u svom Odraslom. Ono što ovaj zahtev čini igrom je da ni jedan od predloga nije prihvaćen. Razlog za to je na psihološkom i mnogo višem nivou, ono što se zapravo događa, je da Jane možda treba savet, ali još više treba stroukove. Pošto su ovi stroukovi dobijeni na jedan indirektan način, nisu zadovoljavajući, kao što bi bili direktni stroukovi . To je razlog zašto igra završava sa notom depresivne frustracije.

Naplata Postoji niz naplata u ovoj igri, svaka igra se isplaćuje, na tri različita nivoa: 1. **Biološka naplata** igre je strouk. Iako je na kraju igre loše, svi igrači dobijaju znatan broj stroukova - i pozitivnih i negativnih, iz igara. 2. **Socijalna naplata** igre je **strukturiranje vremena**. Ljudi su u stanju ispuniti vreme s uzbudljivim aktivnostima, jer bi inače bilo dosadno i depresivno. 3. **Egzistencijalna naplata** igre je način na koji igra potvrđuje egzistencijalnu poziciju svakog igrača.

Egzistencijalna pozicija. U procesu razvoja identiteta ljudi rano u životu definišu sebe, značenje njihovog života ili postojanja. Neki ljudi odlučuju da su OK i imaju dobar život, ali mnogi drugi odlučuju da nisu OK i da neće uspeti na neki način. To očekivanje bazirano na jednoj **odluci** o tome kakav će život biti , jeste njihova egzistencijalna pozicija. Ljudi mogu osetiti da su OK ili neOK u vezi sebe i drugih, tako da postoje četiri glavne egzistencijalne pozicije: "Ja **sam OK, ti si OK**", "Ja sam OK ti nisi OK", "Ja nisam OK, ti si OK "i konačno," Ja nisam OK, ti nisi OK. "

Na primer u igri "Zašto ne ti?; Da Ali" Janin egzistencijalni stav je da "nikad ništa ne radi dobro", tako da svaki put kada se igra igra, ona pojačava tu poziciju, kojom opravdava njenu dalju depresiju.

Igre su uvek igrane s odgovornošću i interesom prema svima koji su uključeni u njih. Kako bi održala svoju egzistencijalnu poziciju Jane će naći ljude koji će igrati igru s njom. Svi igrači u igri su jednako važni i svi oni pospešuju takođe i naplatu. Kad oni učestvuju u igri oni i veruju da će se završiti neuspehom. Oni žele dobiti stroukove, ali nisu iznenađeni kad Jane odbacuje sve savete, a kao posledica svi su depresivni ili ljuti , što dokazuje da zapravo ne možmo pomoći ljudima, ili da ljudi ne žele da im se pomogne čime opravdavaju svoje loše osećanje kao posledicu toga.

STROUK EKONOMIJA. Jedan od štetnih aspekata Kritičkog Roditelja je skup pravila koja regulišu davanje i uzimanje stroukova (Nemojte davati, tražiti, prihvatiti ili dati sebi stroukove) Efekat tih pravila, nazvan **strouk ekonomija**, je da su ljudi sprečeni da slobodno stroukiraju jedni druge i vode brigu o njihovim strouk potrebama. Kao posledica toga, većina ljudi živi u stanju gladi za stroukovima, u kojem preživljavaju na deficitnoj strouk ishrani - na sličan način kao i one osobe koje žude za hranom - i troše mnogo vremena i truda u pokušaju zadovoljavanja svoje gladi. **pozitivni stroukovi** ponekad se nazivaju "**tope pahulje**", kao što su držanje se za ruke i kad govorimo: "Ja te volim," dajući osobi osećaj da je OK. Tu su i **negativni stroukovi**, koji su bolni oblici prepoznavanja poput sarkazma, omalovažavanja, šamara, uvreda ili govora "Ja te mrzim." Negativnim stroukovima osoba koja ih prima, ima osećaj da nije OK. Ipak, iako su neprijatni, negativni stroukovi su oblici prepoznavanja i sprečavaju "sušenje kičme." Iz tog razloga, ljudi više vole situacije negativnih stroukova od situacija bez stroukova. To objašnjava zašto neki ljudi izgledaju da namerno povređuju sebe u svojim odnosima s drugima. To nije zato što "oni uživaju da ranjavaju sebe", već zato što ne mogu dobiti pozitivnu pažnju, biraju bolne negativne stroukove, kako ne bi ostali bez stroukova.

Ljudi mogu naučiti slobodno da razmenjuju stroukove, otvoriti srca, davati i tražiti stroukove bez stida ili nelagode. Različitim stroukovima apelujemo na različite ljude, a svako ima svoje posebne, tajne želje. Postoje mnoge vrste pozitivnih stroukova - postoje fizički i verbalni stroukovi. Fizički stroukovi mogu biti zagrljaji, poljupci, milovanje, držanje, jako ili lagano, seksi, senzualno ili samo prijateljski, njegujuće ili malo dosadno i tako dalje. Verbalni stroukovi mogu biti u vezi s izgledom ljudi - njihovim licima, telom, držanjem i pokretima ili u vezi njihovih karakteristika - njihova inteligencija, ljubav i priroda osetljivosti ili hrabrosti. U svakom slučaju, ljudi trebaju i zaslužuju stroukove, a ako ih oni traže, oni će obično i naći nekog ko ima stroukove za njih, kojie oni žele, i spremni su da im daju.

Ritual, zabava, igre, intimnost, rad Postoji pet načina na koji ljudi mogu da strukturiraju svoje vreme da bi dobili **stroukove**.: 1. **Ritual** je pretpostavljena razmena prepoznatih stroukova. 2. **Razonoda** je pretpostavljen razgovor oko određene teme. Zabave su najvidljivije na koktelima i porodičnim okupljanjima. Neke uobičajene zabave su: Vreme (Da li je dovoljno toplo za vas?) PTA (sreća ili vesele?), Sport (Kako 'obojica njih Yankeesa?) Droge (marihuana treba biti legalna?), Ili Ko se razvodi? (Muzički kreveti). 3. **Igre** su repetitivne, niz transakcija namenjenih dobijanju stroukova. Nažalost, stroukovi koji su dobijeni u igrama su uglavnom negativni. Igra je uspela metoda dobijanja željenih stroukova. 4. **Intimnost** je direktna i snažna razmena stroukova za kojom ljudi žude, ali je retko postižu, jer Dete je uplašeno od njegovih bolnih iskustava. Intimnost nije isto što i seks, iako se često javlja u seksu. Seks, međutim, takođe može biti ritual, razonoda, igra, ili rad. 5. **Rad** je jedna aktivnost koja ima jedan proizvod kao svoj rezultat. Dobri rezultati rada u razmeni stroukova su jedna nuspojava.

Intimnost i rad su najviše zadovoljavajući načini dobivanja stroukova. Nažalost, održanu intimnost je teško postići jer su ljudi često emocionalno nepismeni i rad ih često nezadovoljava i kada rade u izolaciji, a ne dobijaju pohvale za svoja postignuća. Dakle, ljudi moraju posegnuti za ritualima, igrama i zabavi koje su sigurnije, iako je to daleko manje zadovoljavajući način dobivanja stroukova. Na primer, jedan brak može biti beskonačan i dosadna niz obreda, zabave i igre. Često je to zato što oba partnera žive na osnovu životnog skripta strouk-lišavanja, koji sprečava muškarce od toga da budu emocionalni i bliski, a žene od toga da budu u mogućnosti da koriste svog Odraslog, koji traži i dobija ljubav koju žele.

NIVOI. Igre se mogu igrati na različitim **stupnjevima**. Na primer, navedeni primer u igri YDYB je najmekši (prvi stupanj) verzije igre, jer je relativno bezopasna. Težak (treći stupanj) verzije ove igre može se igrati kod alkoholičara, čije "Da, ali "sugeriše Spasilac u trenutku njegove smrti. Treći stupanj igre uključuje oštećenje tkiva.

ULOGE Različiti ljudi imaju različite **uloge** u Igrama koje igraju. Kad je osoba spremna da igra jednu od uloga u igri, ona će često pronaći sebe igrajući druge uloge u igri. Postoje razne uloge, ali su tri osnovne uloge : **Progonilac, Spasilac, i Žrtva**. Čitave familije brakova, radna mesta, škole i prijateljstva često su bazirana na tim ulogama. Tri uloge mogu biti raspoređene u jednom trouglu radi ilustracije onoga što se događa:

DRAMSKI TROUGAO. **Dramski trougao** može biti ilustrovan s Igram zavisnika. U zavisničkoj Igru, zavisnik igra ulogu žrtve, poniženja, predrasuda, medicinskog zanemarivanja pa čak traži i policijsku brutalnost, pronalazeći Spasioca. Spasilac igra ulogu pokušavajući velikodušno i nesebično da pomogne zavisniku ne pazeći da je zavisnik investirao u proces odustajanja od droga. Nakon određene sume frustrirajućeg neuspeha, Spasilac se naljuti i **prebacuje** u ulogu Progonioca koji optužuje, vređa, zanemaruje ili kažnjavanja zavisnika. U ovom trenutku zavisnik se prebacuje iz Žrtve u Progonioca vršeći protiv napad, vređanjem, postajući nasilan i stvarajući ponoćnu hitnu službu. Nekadašnji Spasilac je sada Žrtva u Igru. Ovaj proces prebacivanja traje u nedogled oko Dramskog Trougla, Merry-ide-u krug.

Kako biste izbegli Dramski Trougao u psihoterapiji, transakcioni analitičari insistiraju na uspostavljanju **ugovora**, u kojem osoba izričito navodi ono od čega on / ona želi biti izlečen. To štiti i klijenta i terapeuta: terapeut zna tačno šta osoba želi, a osoba zna šta će terapeut da radi, i kad će terapija biti dovršena. U svakom slučaju, najbolji način da se izbegne Dramski Trougao je izbegavanje uloge Spasioca, Progonioca ili Žrtve, ostajući u Odraslom ego stanju.

Skript. Transakcioni analitičari veruju da je većina ljudi u osnovi OK i da imaju teškoće, samo zato što su ih njihovi roditelji (ili drugi odrasli i uticajni mladi ljudi) izložili snažnim zabranama i atribucijama s dugoročnim štetnim posledicama.

Ljudi, rano u svom životu dolaze do zaključka da će se njihovi životi odvijati na predvidiv način: kratak, dug, zdravo, nezdravo, sretno, nesretno depresivno ili ljutito, uspešno ili neuspešno, aktivno ili pasivno. Kad je zaključak da će život biti loš ili na sopstvenu štetu, to se vidi kao **životni skript**.

Skripta matrica je dijagram koji se koristiti da pojasni skript ljudi. U tome vidimo dva roditelja i njihove potomke, a možemo dijagramom transakcionih poruka - **zabrana i atribucija** – videti šta je izazvalo mladu osobu da napusti svoju izvornu OK poziciju i zameni je s samo destruktivnom NE OK pozicijom.

Kad je život vođen skriptom uvek postoje razdoblja u kojima se čini da osoba izbegava svoju nesretnu sudbinu. Ovo naizgled normalno razdoblje u skriptu, i zovemo **kontraskript**. Kontraskript je aktivan kada je osobin nesretni životni plan, prolazi kroz sretno razdoblje. To je, međutim, samo privremeno s varijabilnim kolapsima, ustupajući mesto izvornom skriptiranju. Za alkoholičara, to može biti razdoblje apstinencije, za depresivne osobe s samoubilačkim skriptom to može biti kratko razdoblje sreće što neminovno završava kada se skriptne zabrane preuzmu.

U **Scriptnoj Matrici** Josipa, zavisnika vidimo skriptnu zabranu "Ne misli, nego pij umesto toga," koja ide ka Josipovom ego stanju Detetu od očevog Deteta. Ova snažna poruka utiče dramatično na Josipov život, kada sledi očevu zabranu s drogama, umesto alkohola, zbog čega je ponovio epizodu zloupotrebe droga tokom svog mladalaštva i odrasle dobi. Kontraskriptna poruka "Vi ne bi trebali piti do besvesti," ga motiviše da je ponovi, ali bez učinka kako bi smanjio zloupotrebu opojnih droga i to ide prema Josipovom Roditelju od Roditelja njegove majke i oca.

Poslata skriptna poruka: 'Ne misli, umesto toga pij' na relaciji Dete-Dete - je uticajnija od kontraskriptne poruke na relaciji Roditelja-Roditelj umerenog zlostavljanja: to je razlog zašto skriptne poruke obično prevladavaju dok osoba ne promeni njegov ili njen scenario. Kad se skript ne menja prenosi se generacijama, kao što su "**vrući krompiri**", sa odraslih na decu, u neprekinutom lancu neprikladnih, otrovnih obrazaca ponašanja.

ODLUKE. U zdravom kućnom okruženju roditelji će dati bezuslovnu zaštitu svojoj deci, bez obzira šta ona rade. Kada roditelj pruža uslovno zaštitu, deca se pokoravaju njihovim naredbama i atribucijama, i verovatno će razviti scenario. Skriptne odluke su često svesno donete kako bi bile u skladu s roditeljskim naredbama, iako idu protiv detetovih najboljih interesa. U ovom trenutku mlada osoba prodaje autonomiju za roditeljsku zaštitu da bi izbegla kaznu i kritike. Jedna Odluka je uključeni prekidač iz "Ja sam OK" pozicije u "Ja nisam OK" poziciju. Takođe se odluka često odnosi na to, da li su drugi ljudi OK. Kada ljudi donose takve odluke, oni mogu zatražiti pomoć od terapeuta da bi odbacili scenario i započeli nastavak samostalanog životnog pravca ili kako Berne kaže: "Završite show i krenite novom cestom".

Kako je dato i od pomoći osobama da se vraćaju ranim iskustvima, koja su ih naterala da donose odluke koje su bile neophodne za njihov fizički ili psihički opstanak, prateći ih u sadašnjosti, one imaju mogućnost da donesu jednu novu odluku, da ponovo odluče (**redecisions**) da se ponašaju drugačije, kako bi imali više ispunjavajući život u sadašnjosti.

Moguće je posmatrati osobin skript u kratkim sekvencama ponašanja, što zovemo **miniscript**, koji se neprestano odigrava i pojačava scenario. Činjenica je da sve što se događa u mentalnom i emocionalnom životu ljudi ogleda se u njihovom ponašanju. Tako su transakcioni analitičari proučavanjem transakcija ljudi, bili u stanju da razumeju načine, i razloge za ponašanja ljudi, kako bi im pomogli da prestanu igrati igre, promeniti svoj script, i dobiti najviše od života.

Tragičan i banalan skript. Neki skriptovi su **tragični**, a neki su **banalni**. Tragičan skript je vrlo dramatičan kao što je zavisnost od droga, samoubistvo ili "duševne bolesti." Banalan, ili 'baštenski'skriptovi su manje dramatični, ali češći. Oni su melodrama svakodnevnog života. Oni obično utiču na velike podgrupe ljudi poput muškaraca, žena, rasne grupe ili tinejdžere. Ljudi u tim podgrupama su skriptirani da žive svoje živote na unapred određeno postavljene načine: u prošlosti žene su trebale stvarati emocionalnu atmosferu ljubavi u domu, i nisu imale dozvolu da budu logične, jake i nezavisne, muškarci da budu logični, jaki, sa potomstvom, bez dozvole da budu detinjasti, uplašeni, sa potrebama za negom, ili otvorenim traženjem ljubavi. Banalan životni skriptni pravac može biti: od lošeg na gore, nikad se ne zabaljati, uvek biti u obavezama, i voditi brigu o drugima, a sebe zanemarivati .

Članovi pojedinih narodnosti i rasa su trebali biti pametniji ili gluplji, ili iskreni ili neiskreni, ili dobri sportisti ili da su ravnodušni, ili hladni i tako dalje. Neke kulture su skriptirale svoju decu da budu kompetitivni, tako da su kasnije imali problem u saradnji i životu jedni s drugima. Druge kulture su isticale saradnju, a ljude koji su bili jake individue, činili su da se kao pojedinci osećaju da nisu OK. Ovi **kulturni skriptovi** mogu uticati na štetan način, na ukupnu populaciju.

REKETI. Jedan aspekt skripta jeste egzistencijalna naplata igara, s lošim osećanjima, koja su akumulirana i koja mogu na kraju eksplodirati, i dovesti do emocionalne katastrofe. Svaka egzistencijalna isplata igre, akumulira na kraju izazvano proračunatim ishodom skripta. Neki ljudi sakupljaju besna osećanja, koje će na kraju opravdati razvodom. Drugi akumuliraju depresivna osećanja da bi izvršili suicid. Činjenica, kojom se kreiraju situacije koje proizvode negativna osećanja, ili osobin skriptni ishod, nazivaju se njihovim **emocionalnim reketima**.

Dozvola, zaštita i potencijal. **Dozvola** je vrlo važan deo transakcione analize. To je situacija u kojoj pedagog ili terapeut, kaže, "Vi možete učiniti ono što su vaši roditelji ili drugi ljudi rekli da nije OK" ili "Vi ne morate nastaviti raditi ono što ste odlučili učiniti kao dete." Na primer, ako osoba koja je sada vrlo stidljiva kaže: "Ne pitajte me za bilo šta," jedna dozvola je da traži ono što je htela ili joj je potrebno. "Pitajte za strukove, koje zaslužujete." Kada osoba ima dozvolu i ide protiv roditeljskih i socijalnih zahteva i želja, njeno Dete je tada jako uplašeno. Zato je **zaštita** vrlo važan deo promena. **Zaštita**, je davanje ili pružanje podrške od strane nastavnika ili terapeuta, grupe, osobi koja je spremna da promieni svoj scenario. Terapeut i grupa nude zaštitu za osobu kada kažu, "Ne brini, sve će biti u redu. Mi ćemo te podržati i voditi brigu o tebi kad se bojiš." Dozvola i zaštita povećati **terapeutski potencijal** transakcionih analitičara, uvođenjem Negujućeg Roditelja u situaciju. Korišćenje terapeutovog Roditelja i ego stanja Deteta (kada vam je zabavno tokom terapije) čini transakcionog analitičara više efikasnim nego profesionalca, koji koristi samo jednu trećinu njegove ličnosti, i odnosi se prema klijentu, samo u njegovom ego stanju Odraslog.

Ugovori. TA terapeuti rade pod ugovorom, odnosno naprave sporazume o tome koji tačno ishod klijent želi. Tipični su ugovori "prevazilaženje depresije" ili "osloboditi se od moje glavobolje", ili "zaustaviti zloupotrebu alkohola," ili "zarađivati za pristojan život", odnosno "postići dobre ocene." Dok puno njih može ići na psihoterapiju, izraz terapijski ugovor je "uvijek prioritet" kao vodeći cilj za transakcionog analitičara. Osim toga, transakcioni analitičari će praviti kratkoročne ugovore kroz domaće zadatke, treznost, ili "antisuicidalni ugovor", kako bi klijenti ostvarili njihove glavne ugovorne ciljeve.

Budući da su ljudi rođeni OK, logično je da se sa kompetentnom pomoći, mogu vratiti na njihove izvorne OK pozicije. Sposobnost da se bude OK, postoji i čeka u svakoj osobi spremnost da bude oslobođena od skriptne zabrane. Transakcioni analitičari znaju da praveći jasne, ciljno orijentisane terapijske ugovore, efikasno analizirane ljudske transakcije, snažno daju dozvole ljudima za promenu, što ih štiti od njihovih strahova, omogućavajući da svako ima priliku da postane sretan, pun ljubavi i produktivan.

Prevela: M. Pavlov, psihoterapeut