

## Reketi i stvarana osećanja

### DEO II

#### FANITA ENGLISH, M.S.W.

U prvom delu sam detaljno opisala kako ljudi koji su se prepustili Reketima, koje su iskusili u djetinjstvu, zabranama određenih osećanja i percepcija, ali i dozvola za druge.

Reketi su stilizovana ponavljanja "dopuštenih osećanja", koja su strokirana u prošlosti. Ona su na površini izražena svaki put kao stvarna osećanja (iz različitih kategorija).

Zamena deluje, jer je pojedinac treniran samo da ne bude svestan nekih, nekada zabranjenih osećanja i percepcije. Reket ventilira emociju, mada predstavlja različit tip emocije, koja se nekada osećala. JA ovo zovem "substitut" faktorom, reketima, to je razlog zašto su reketi toliko uporni usprkos konfrontaciji. Ipak, reket se otapa kada pacijent postaje svestan realnih (drugih) osećanja ili percepcija koje suzbija u sadašnjosti.

Često je jedan reket takođe otvorena manifestacija skriptnih zabrana.

Razvojno, Reket je često prethodnica Igre. Ventilacija kroz substitut osećanja (na primer, reket) je jedna strukturalna procedura osobe koja čuva reket. Kad osoba postaje vešta u skrivenim transakcijama, ona može "upecati" druge, u podršci njenih reketa, nudeći trgovanje markicama, ili na neki drugi način to nadopunjuje, a reket se tako pretvara u igru.

U mnogim slučajevima Skript ili analize Igara nisu potrebne kada postoje stvarna osećanja i spoznaja da se Reketi mogu prevazići na odgovarajući način, dovođenjem u svest, možda u jednoj seriji slučajeva. Pacijent može tražiti dodatnu pomoć u identifikovanju osećanja i imenovanju, umesto da ih 'naručuje'. Time on može naučiti odvojiti svesnost od akcije (tj. Detetova osećanja od nadgledanih aktivnosti Odraslog). Da je imao dobre roditelje on bi naučio ovo u ranom detinjstvu. Ako on nema, terapeutske ili učiteljske sposobnosti da se bavi 'faktorom supstitucije', reketom, onda može efikasno kompenzovati ovaj nedostatak.

Stvarna osećanja i percepcije su odgovori u ovde i sada na unutrašnje ili spoljašnje nadražaje. Autentična osoba može sebi dati dozvolu da upozna i prihvati i sva osećanja koji se javljaju u njegovom Detetu, bilo da ih njen Roditelj voli ili ne. Njegov Odrasli može odvojiti osećaj od akcije, a on takođe može birati šta i kada će se pokazati ili izraziti.

Osećanja i percepcije mogu biti navedeni u tri kategorije, što predstavlja razvojni sled, kako sledi:

**I. Osnovne telesne želje vezane za opstanak, i senzualne percepcije:**

Glad, žeđ, hladnoća, toplina, san i drugi telesni osećaji (cirkulacija, digestivni, žlezdane, itd.).

Dodir, miris, sluh, vid, vokalizacija. Osećaj gladi. Motorne potrebe

**II. Reakcije iznad zadovoljenja ili frustriranosti, i prema drugim spoljnim stimulusima** kao što su buka, ljuljanje, pad, toplo mleko, milovanje, gruba rukovanja, itd. Npr.: Užitak, udobnost, bol, nemir, mržnja, tuga (od gubitka), radost, itd.

**III. Kasnije faze žudnja** odnosi se na dražve koje se javljaju kako se organizam razvija, i reakcije na posedovanje te nove želje ispunjene ili frustrirane. Osećanja u ovoj kategoriji su više kompleksnija od onih u druge dve grupe, zbog njihove posebne manifestacije koje su diferencijalne karakteristike kod ljudi. Oni su isprepleteni s maštom i mislima. Npr.: Radoznalost, izobilje

**A. STVARNE, spontane želje i osećaji**

**I. Osnova telesne žudnje.** Osećaj gladi. Fizički izraz (lica, tela i udova). Lokomocija. Percepcije (miris, dodir, sluh, vid). Bes.

**II. Udobnost, nemir. Zadovoljstvo, radost,** frustracije, bol, bes (ljutnja), strah, zbunjenost, prazan osećaj (gubitak). Želja i čežnja, nade. Samo zabrinutost ili svest. Bespomoćnost. Svemogući osećaji. Mržnja (želja za uništenjem ili eliminacijom). Zaigranost, agresivnost, kompetitivnost, zavist, seksualnost, nežnost, prepoznavanje gladi, potreba za mentalnim rastom, za autonomijom, za intimnošću.

**Svi osećaji mogu biti istinski iskustveno doživljeni u sadašnjosti, ali oni takođe mogu biti modeli za Reket.** Zato je korisno razviti vokabular za razlikovanje između ovih, i dole sam dala neka poređenja koja koristim. Pozivam čitatelje da dopune i izmene, budući da neizbežno postoji preklapanje, i tu su lične konotacije.

**Pod Stupac A, sam nazvala osećanja koji se pojavljuju u pravom, nemaskiranom obliku. U stupcu B, sam popisala karikaturne oblike Reket.** Ako koristite ove liste za pomoć u lečenju, imajte na umu da **kad identifikujete Reket u stupcu B to je pre zamena za to osećanje, nego ekvivalent za pravo osećanje Stupca A.**

**Reket znači da su oba, reket i pravo osećanje tog grupisanja bili dopušteni . Ovi drugi, koje morate tražiti u različitim "A" grupama su bila zabranjena. Na taj način ćete detektovati potrebe vašeg Deteta ovlastivši ga da koristiti ovaj popis dobro. Sretno!**

### **B. Reketi (VEŠTAČKA OSEĆANJA maskirana kao STVARNA)**

#### **Hronično nezadovoljstvo, nemir,**

"Nerveze", gađenje, razdražljivost, iscrpljenost, lišenje ('Ne trebam ...') prejedanje, povraćanje alkoholizam, hiperseksualnost, neke depresije.

**Psihosomatske bolesti**, uključujući i digestivne, kožne i disajne poremećaje. "Slatkoća i svetlo".

Mrzovoljnost. "Povređenost, preosetljivost, "žrtva (mučenik)." Čekanje Svetog'. "Beznađa, uporna uveravanja sa zahtevima. Kapanje po sebi i drugima ("mučenje" reket).

**Reketi Žalovanja reket (izrabljivački).** Neprijateljstvo u smislu snage i nasilja. Suicidalna i Homicidalne pretnje. "Glupa laža." Konfuzija. Užurbanost. "Izgubljeni mali dečak." Strah. ("Što ako ..." alias: Henny Dopisivanje

**III. Znatiželja, bujnost i razigranost.** (To, sa maštom, može dovesti do kreativnosti.)

**Potreba da se izrazi i raste**, često su u vezi s gore navedenim. Takođe, uključuje agresivnost, konkurentnost, zavist. Ljutnju.

**Osećaji se odnose na razvijanje potrebe za samo-identitetom (aktualizacijom) i autonomijom.**

Osećaj gladi, čežnja da se bude u odnosu, osećaj vezan uz potragu za intimnošću (empatija). Tuga. Istinsko žaljenje. Tuga.

**Seksualnost** (u rasponu od infantilne do odraslog seksualnog nagona i osećanja). To se ponekad preklapa s napadom gladi koji se doživljava fizički.

**Stvaranje.** Osećanja se odnose na pro kreativne i produktivne potrebe. Plemenitost. Ljudsko "OK" osećanje, briga, skrb, saosećanje, lojalnost.

**Egzistencijalna tugu ili očajanje.** (Svesnost o apsurdnosti i složenosti egzistencije). Priznavanje ljudske pogrešivost i stvarnosti smrti. Ljubav.

Pravi "OK" osećaj uz puno priznanje drugih. Stvarno "Ja sam OK i vi ste!"

#### **Reketi i stvarna osećanja**

Nervozna radoznalost i zapitkivanja. "Pijukavi Tom". Gundžanje, cviljenje, prigovaranje. Opsesivno, ozbiljno "zauzetost telom." Ogovaranje.

Agresivan "jedan-gore-manship." Galamdžija "Ja sam OK, ti NISI" ili obrnuto. (Zar si ti sretan, ja nikada nisam"). Teška sreća Helga.

Buntovništva. "Ja nikada neću dobiti pauzu." "Nefer!" Bockanje ramena. "Odsutan mislima" isključivanja. Nasilje u porodici.

Vraćanje-šamara dobro crvenjenje od humora; "Mi smo svi prijatelji, ha-ha." Pre društven "hajde da uključimo sve." Stranke, Strah od samoće. Krivica reket. Sramota. "Ako ljudi znaju." Uvek sprečavati.

Bezbroj seksualnih reketa, uključujući i "zavodljivost" strah od silovanja, kastracije, anksioznost. Seksualna perversija. Preterano prenemaganje, voajerizam, "On čovek" sindrom. "Šokantno". Seksualna žrtva. Prezaštićenost. Preterano od pomoći. "Slatka preterana dobrotvornost i nesebičnost." "Odan" (majka, supruga, sin, građanin, itd.), hronične ljutnje; ("nikad neću oprostiti..."). Suicidalni i ubilački reketi. Neki reketi krivice i depresije . Hronični pesimizam. Destruktivnosti. Nasilje hronični izazov. "Smrt ionako dolazi, tako da dokazuje..."

Lažno poverenje, optimizam. Predviđen "nada". "Uvek oprostiti." "Kako si mogla to učiniti za mene?"

Bezosećajan, glavni nosilac ljubavi i sreće reket. "Sve što trebate je ljubav, slatka ljubav."

*Fanita English je članica Nastave i klinički direktor, Philadelphia Seminara Transakciona Analize.*

*\* I Deo ovog članka se pojavio u TAJ 01:04, oktobar 1971.*

*Transakciona Analiza. Ž. 02:01, januar 1972,NY)*

**Prevela: Maja Pavlov, psihoterapeut**