

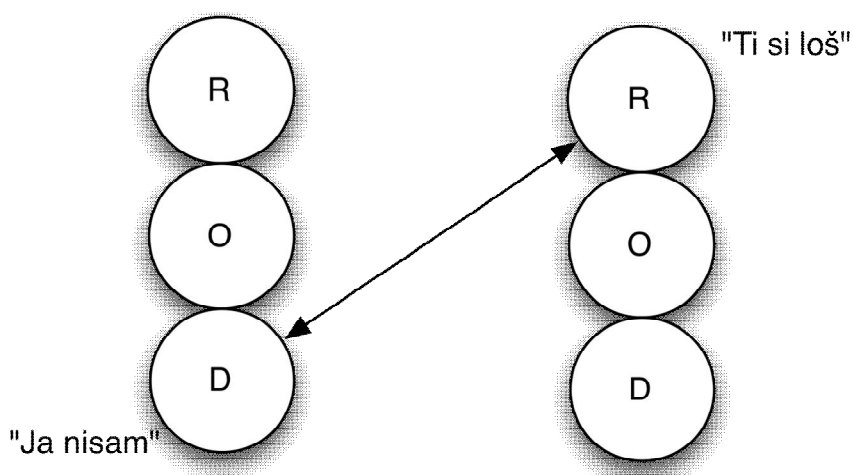
OPCIJE

STEPHEN KARPMAN, M.D.

Mnoge osobe ostaju „zaključane“ u transakcijama sa osobama van grupe, i dolaze na grupnu terapiju kako bi dobile pomoć da to reše. Transakciona analiza nudi jednostavan pristup otkrivanju onoga što se dešava, i objašnjava brojne različite vrste opcija koje su na raspolaganju pacijentu. Ovaj rad predstavlja situacije koje su izneli pacijenti i različite odgovore koje je dala grupa.

Dijagram ispod prikazuje tipičnu „zaključanu“ transakciju koja se pacijentu čini „nesalomivom“. On je uvek objašnjavao; druga osoba, sa incijativom, se uvek žalila.

Nijedan od pacijentovih pokušaja da upravlja ovom situacijom nije bio efikasan, zato što je, bez obzira šta bi smislio, sve to predstavljalo varijaciju Detetove izjave. Odgovori drugih osoba, bez obzira koliko da su „razumno“ zvučali, su svi bili varijacije Roditeljskih izjava. On je, tokom terapije, otkrio da sve što je bilo potrebno, je efikasna unakrsna transakcija, kao što je od Deteta „Idi dođavola“, od Odraslog „Hajde da to ponovo razmotrimo“, ili od Roditelja „Prestai odmah!“



Slika 1

I KAKO UKRSTITI TRANSAKCIJE

Cilj gore navedenih primera je namerno i efikasno ukrštanje transakcije. Da bi to bilo uspešno, moraju se ispuniti sledeća četiri kriterijuma.

1. **Jedno ili oba ego stanja se zaista moraju promeniti.** Osoba se mora ili „otkačiti“ od svog ego stanja, i preći na drugo, ili zaista „zakačiti“ različito ego stanje kod druge osobe. Ako oba ego stanja ostanu ista, neograničeno će se nastaviti ista, „zaključana“, komplementarna transakcija.
2. **Transakcija mora biti ukrštena.** U gore navedenim primerima, transakcija Roditelj-Dete je prvo ukrštena sa odgovorom Dete-Dete, zatim sa Odrasli-Odrasli odgovorom, i u trećem slučaju sa odgovorom Roditelj-Dete. U transakciji Odrasli ka Odraslom su promenjena oba ego stanja.
3. **Subjekt se mora promeniti,** U svakom od gore navedenih primera je subjekt bio promenjen, bilo da je jedna osoba bila „loša“ ili ne, u ono što je druga osoba mogla da uradi.
4. **Prethodna tema mora biti zaboravljena.** Ovo ide uz promenu subjekta i ego stanja. Nova tema će biti „interesantnija“ od prethodne.

Cilj je „promeniti ono što se dešava, i osloboditi se na bilo koji mogući način.“ Da bi to postigli, morate drugu osobu izvesti iz njenog ego stanja, ili promeniti svoje ego stanje, ili učiniti obe stvari.

Gore navedene ukrštene transakcije, a one koje slede su odabrane odlukom Odraslog. **Odrasli odlučuje (1) koje efekte želi da izazove u drugoj osobi, za koje ego stanje u njoj želi da se zakači, ili u kom raspoloženju da ih oboje ostavi, i (2) koje bi ego stanje bilo najbolje za njega.** Ovo nije „igranje uloga“ ili „pretvaranje“ na određeni način, već je to prebacivanje na drugi stav koji već imaš u odnosu na osobu (drugo ego stanje).

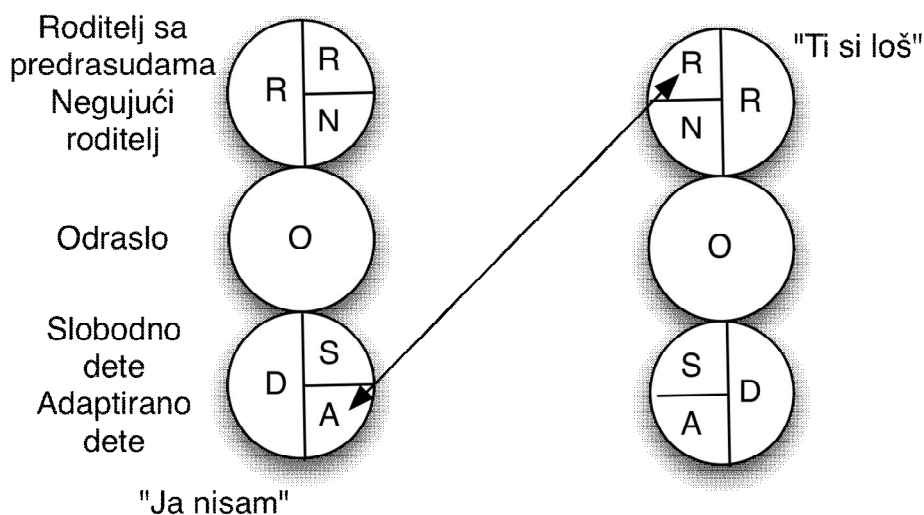
Odrasli, birajući opcije, samo brzo razmišlja, „Pa, postoje drugi načini da se ovo sredi“, i onda, „Ne želim da ga povredim (R)“, ili „Bolje je da ga smirim (R)“ ili „Želim da on direktno razgovara sa mnom (O)“, ili „Hajde da ovo bude drugarski (D)“, itd. Obično Odrasli može izabrati da ignoriše udicu i da se ne obazire na komentar, ali ovo je vežba za „zaključane“ transakcije u kojoj je osoba već zakačena, ili kada oseća „nezdarživu potrebu“ da se upeca, i to ne može ignorisati, ali želi da uradi nešto da isključi tu transakciju zauvek. Ona osobi daje nešto što može da uradi sa situacijom, kako bi je promenio onda kada je ne može ignorisati. Kombinacija učenje-terapija može biti vežba „vraćanje pred tablu“ za pacijenta u transakcionoj analizi. Ona pruža saznanje koje je pacijent prethodno ignorisao, ili koje mu je bilo uskraćeno. Nakon izvesnog vremena, uz praksu, odgovori postaju automatski, kao što je to slučaj kod većine ljudi, i ne postoji potreba za zastajanjem radi odabira reči.

Ako se ukrštena transakcija ne „primi“ onda ona nije ništa otkočila, ili nije zakačila nešto novo (na dijagramu se ne može nacrtati nova linija ukrštene transakcije). U tom slučaju nisu ispunjena četiri kriterijuma. Možda bi trebalo naučiti još toga o ego stanjima, kako bi shvatili da postoji oštra razlika između ego stanja, i da svako od njih predstavlja potpuno drugačiju „postavku“ u odnosu na bilo koje drugo stanje. Situacija može biti takva da su potrebne dodatne „udice“, kao kod dupleks transakcija, ili podeljenih dupleks transakcija (npr. prilikom histerije, prvo treba smiriti Dete, a zatim pričati sa Odraslim). Ponekad je potreban „dodatni napor“ kako bi zadržali ego stanje, ako je ono ponovo izazvano. Problem sa situacijom u kojoj je neko „suviše nervozan da misli“ se neće javiti kod pacijenta koji je pripremljen na odgovorajući način. Pitanje o tome da li je „osnovni problem“ još uvek prisutan je irelevantno, **jer je ovo vežba učenja društvenih veština i kontrole od strane Odraslog, i korišćenja onih strana ličnosti koje nemaju „osnovni problem“.**

II NAPREDNE (USAVRŠENE) OPCIJE

Pacijenti kojima diskusija o ego stanjima, putem termina Roditelj sa predrasudama, Negujući Roditelj, Odrasli, Slobodno Dete i Prilagođeno Dete, nije strana, usavršenu analizu opcija smatraju korisnijom. Dijagram koji je naveden u daljem tekstu je nastao kao praktična nužnost toga da je jedini način prezentacije ego stanja putem dijagrama, tako da između njih mogu biti povučene linije napred i nazad. Ovo ne bi trebalo mešati sa dijagramima strukturalne analize drugog reda¹, ili sa drugim dijagramima. Gore navedena podela ego stanja se češće koristi nego strukturalna analiza drugog reda, zbog svoje neposrednosti i poznatosti.

U praksi, Detetu se obraćajte na zabavan i jednostavan način. Obično se koriste samo uobičajeni Roditelj-Roditelj, Roditelj-Dete, Odrasli-Odrasli, Dete-Dete i Dete-Roditelj kanali. **Terapeut može zahtevati uzorkovanje opcija, a da pritom ni ne koristi dijagram; npr. „Kako bi bilo da joj odgovori Negujući roditelj?“ ili „Da li postoji nešto smešno što bi tvoje Dete moglo reći da se izvuče iz ovoga?“** Iako dijagram može prikazati dvadeset četiri moguća načina ukrštanja transakcije, svaki od njih je zaseban i odvojean od drugog, u stvarnoj primeni se pominju samo oni kanali koji se najlakše koriste. Izbor trenutka korišćenja ispitivane opcije može se dopasti Detetu ako ga koristimo samo da bi se rešio frustrirajući problem u datom momentu. Kod novih pacijenata koristi se prvobitni transakcioni dijagrama, sa osam mogućnosti za ukrštene transakcije.



Slika 2

Na tabli se crtaju transakcioni krugovi sa slovima u njima, kao što je prikazano na slici. Imena ego stanja su, u ovom radu, napisana pored slike, isključivo u cilju pojašnjavanja.

Koristeći zaključanu transakciju „Ti si loš“ – „Ja nisam“, na slici 2, sledeći primer ilustruje uobičajenih 12 od 24 moguće ukrštene transakcije, koje mogu promeniti situaciju:

1. Roditelj sa predrasudama (Osuđujući Roditelj) ka Roditelju sa predrasudama:

„Prava krivica je na sistemu. Da li znaš šta sam čuo za...“

„U pravu si. Ja sam loš. Ali dozvoli mi da ti kažem šta je Džon uradio.“

„Hajde. Idemo. Imamo posla koji bi trebalo imitirati.“

2. Roditelj sa predrasudama ka Adaptiranom Detetu:

„Da se nisi usudio da mi se obraćaš tim tonom!“

„Saslušaj me bar na momenat.“

„Pazi. Nemoj da mi se duriš.“

„Muka mi je od tvog ponašanja.“

(brzo se mršteći) „Stvarno si napast, zar ne?“

3. Negujući Roditelj ka Negujućem Roditelju:

„Dovoljno je problema i mržnje u svetu i bez našeg doprinosa tome.“

„Trebalo bi da stišamo raspravu (smanjimo tenzije) kako bi zaštitili decu.“

4. Negujući Roditelj ka Slobodnom Detetu:

„Budi dobar prema sebi. Bes je čist gubitak tvoje energije.“

„Zašto malo ne izađeš večeras?“

„Kako ti je porodica?“

„Da li ti je bilo šta potrebno?“

5. Negujući Roditelj ka Adaptiranom Detetu:

„Polako. Zvučiš uznemireno. „Ne misliš zaista tako kada govoriš na taj način.“

„Jadničak. Imao si loš dan. Kako tvoja astma?“

„Pričaj mi još malo o tome zašto se tako osećaš?“

6. Odrasli ka Odraslom:

„Kako si uspeo da dođeš u tome?“ „Hajde da proverimo i vidimo kako možemo da popravimo“

„Definiši pojmove koje koristiš.“

„Da li bi to mogao da preformulišeš?“

7. Slobodno Dete ka Roditelju sa predrasudama:

„Vau! Istuci me gospodaru.“

„Kazna! Kazna!“

„Ko bi rekao, ali u ovom momentu moram da idem u WC.“

8. Slobodno Dete ka Negujućem Roditelju:

„To mi zaista ne pomaže.“ (uz osmeh)

„Znam da ti je stalo do mene“

9. Slobodno Dete ka Slobodnom Detetu:

„Pa, i nisi baš neka prilika“

„Hej. Imaš super odeću. Gde si je nabavio?“

(osmeh) „Da, potpuno si u pravu. Da. Sto procentno se slažem s tobom. Da. Da.“

„Hajdemo u krevet.“

10. Adaptirano Dete ka Roditelju sa predrasudama:

(na slici 2 se ova transakcija ne ukršta)

11. Adaptirano Dete ka Negujućem Roditelju:

(uzdah) „Znam da sam odvrtni nitkov bez osećanja.“

(uz suze) „Osećam se tako povređeno.“

„Žao mi je.“

„Nemaš baš neko visoko mišljenje o meni. U svakom postoji bar nešto dobro, zar ne?“

12. Adaptirano Dete ka Adaptiranom Detetu:

(bezobrazno) „Ti si uvek u pravu, a ja uvek grešim.“

„Zbog toga ti moram razbiti nos.“

„Činiš da oboje izgledamo ludi.“

Ove zaključane transakcije od Roditelja ka Detetu su uobičajene u kliničkoj praksi. Sledeća tri primera će prikazati slične odnose, raspravljane tokom terapije.

1. Pospanoj pacijentkinji se jednog jutra obratila njena „naredbodavna“ (Roditelj) cimerka: „Hajdemo. Ovog momenta idemo na plažu.“ Pacijentkinja je odgovorila svojim mrzovoljnim Detetom: „Ja ne idem.“ što je pokrenulo dugotrajnu pridiku. U tom momentu ona nije videla drugu mogućnost osim pokušaja da urazumi ili odbije „naredbodavnu“ osobu. Neke mogućnosti pomenute u grupi su bile: O-O: „Znam da bi bilo zabavno, ali moram da uradim nešto danas. Zašto ne odeš s nekim drugim?“; SD-SD: „Staviu pesak na karte, uzeću fen i oduvati ga na tebe.“; NR-AD: „Da li je nužno da ja pođem s tobom?“; RP-AD: „Da li je obavezno prisustvo na tvojim predavanjima?“
2. Pasivna, istučena žena kojoj dugo dominira tiranski, kažnjavajući suprug je imala prvi ugovor u grupi da nauči kako da koristi svog Roditelja kako bi se „rešila“ svog muža (Odrasli ili Dete nisu uspeji). U okviru nekoliko meseci, ona je mogla da upravlja situacijom koja se pojavljivala početkom svakog meseca: njen suprug je kao besan Roditelj dolazio u sobu i mlatarajući mesečnim računima, vikao:

„Šta je sa ovim računima? Da li ti misliš da si ti žena tajkuna?“ Do tada ona je mogla da smisli ovakve odgovore, od kojih su svi otkrivali ugnjetenost: a) „Nisi ni trebao da se oženiš, ako nisi to mogao da priuštiš?“ b) „Kako bih ja mogla biti žena tajkuna? Ja se nisam udala za tajkuna.“ i c) „Da, cena življenja je obeshrabrujuća.“ Ovo je bio početak zdravijeg odnosa.

3. Tužan, tih mlad čovek koji je igrao „Muzej voštanih figura“ je otkrio da je to činio u prisustvu „popujućeg“ Roditelja, noseći džemper sa natpisom „Sledi me. Radi isto što i ja.“ Neke prihvatljive opcije su razrađene tokom teapije kao nadoknada za opciju „Muzej voštanih figura“ Adaptiranog Deteta: a) Otkrio je da se njegovo Dete može šaliti sa osobom u vezi sa transakcijom „popovanja“; b) da je njegov Odrasli mogao da se povuče i nauči nešto iz toga; ili c) da je njegov Roditelj mogao da prihvati izazov preciznosti predstavljene ideje. Interesantno je to što je pacijent mogao da prihvati ove opcije, jer samo pre nekoliko meseci nije ni znao da postoje strane ličnosti drugačije od Adaptiranog Deteta i da su postojale drugačije strane ličnosti drugih od Roditelja sa predrasudama, i da su ova ego stanja zaista i bila dostupna.

Do sada, svi pomenuti primeri su se odnosili na pokušaje da se pobegne od Roditelja sa predrasudama u „zaključane“ komplementarne transakcije Adaptiranog Deteta. Mnogi drugi tipovi zaključanih transakcija su takođe mogući i ispoljeni u terapiji. U jednom slučaju, osoba nije mogla da se oslobodi Dete-Dete transakcije sa osobom koja je uvek bila luckasta i želela da se zabavi, i nikada nije mogla da bude trezvena, ili da ozbiljno razgovara. U drugom slučaju, žena se žalila da ju je starija žena na poslu doživljavala kao dragu ćerku, i nije mogla da se razdvoji od ove situacije Negujućeg Roditelja prema Detetu. Čovek u četrdesetim godinama se žalio da su svi njegovi odnosi bili Odrasli-Odrasli, i da nije mogao da pronađe način da ih promeni. Drugi pacijent je u terapiji otkrio da je bio tip osobe koja je druge ostavljala u poziciji da pokušaju da otkriju opcije kako da sa njim postupaju.

Ponekad se javlja pitanje „Koje opcije će najbolje upotrebiti?“. Svrha ove vežbe je da pokaže opcije koje su dostupne, a ne filozofiju da li je, ili nije, „bolje“ biti zabavna, otvorena, kažnjavajuća ili pomažuća osoba. Informacija bi trebalo da bude dostupna pacijentu pošto, bez obzira da li koristi sve opcije ili ne, drugi ljudi mogu koristiti sve opcije u odnosu sa njim, i bilo bi korisno da to zna. Korišćenje svih ego stanja je ispravno; izbor trenutka i načina njihovog korišćenja određuje njihov efekat. Odgovori se mere i prilagođavaju pretnji, i u osnovi su zaštitnički, kako bi sačuvali kontrolu Odraslog. Oni koji deluju okrutno su prihvaćeni kao takvi, ali nisu sakriveni i menjaju stvari na bolje za obe strane. Nema razgovora o „pobeđivanju“ ili „gubljenju“ ili usvajanju „sociopatskih odbrana“, ili učenju da se bolje igra „Sada te imam, ti kurvin sine“. Ono samo pokazuje ljudima vrste u njihovim ego stanjima i ego stanjima drugih, kako otkriti različite strane njihove ličnosti i obraćati se različitim stranama drugih, i imati različite alate za stvaranje

bolje komunikacije. Ono se ne bavi „igranjem uloga“ ili „pretvaranjem“, već prebacivanjem u drugačije ego stanje, i „drugačijim zakucavanjem.“

III DRUGE OPCIJE

Dvostruka transakcija je često potrebna u složenim situacijama. Jedna fraza može sadržati dvostruku transakciju, kao što je odgovor „Kako neljubazno“ koji dolazi i od Roditelja sa predrasudom („spuštanje“) i Negujućeg Roditelja (ljubaznost) Adaptiranom Detetu. Zadržavajuće pitanje „Koja je poenta?“ dolazi i od Odraslog (zahtev za jasnom informacijom), i od Roditelja sa predrasudom (zahtev) Odraslom. Ponekad dvostruka transakcija jedne osobe mora da se ispuni u odvojenim fazama. Dvostruka transakcija takođe može zakačiti dva ego stanja u drugoj osobi, kao što je sinovljev komentar „Ti ćeš uvek biti najbolja mama na svetu,“ koji strokira i Negujućeg Roditelja majke i Slobodno Dete.

„U središte stvari“ je direktan komentar koji doseže sva tri ego stanja u drugoj osobi. Obično će interpretacija Odraslog, koji oseća šta doživljavaju Roditelj, Odrasli i Dete neke osobe, dovesti do „kačenja“ Odraslog te osobe. Jedna pacijentkinja je privukla pažnju svog muža da je sluša u razgovoru kada je izjavila „Ti pokušavaš da započneš svađu, a ja mrzim svađe i neću to da radim,“ a u drugom momentu „Ja moram da sačekam povoljan trenutak da ti kažem šta sam uradila.“

Opcije destruktivnog Roditelja sa predrasudom se mogu naučiti iz monografije ovog autora koja se zove „Verbate (rimuje se sa karate): Verbalna umetnost samoodbrane.“ Ovde osoba uči da zada precizne „udarce“ Adaptiranom Detetu, koji mu daju određene količine markica krivice, povređivanja i straha. Komentari su odmereni u odnosu na to da li idu pod „kožu“, u kost ili koštanu srž. Stalne, ili gotovo stalne neuroze se postižu udaranjem direktno u srž. Jedan pacijent je izgubio svoj crni pojas u Verbateu kada mu se neko obratio sa „Bože, zar nije lep dan,“ a on je odgovorio sa „Izgledaš kao da ćeš imati srčani udar.“ On je bio upozoren u grupi da koristi Verbate isključivo u borbi na život i smrt.

Druge dostupne opcije su: **1) Promena uloga u igri;** npr. od „šutnutog“ do „onoga koji šutira“ u igri „Šutni me.“ **2) Prelazak na drugu igru.** Jedan pacijent bi mogao da prebaci igru „Optuživanje“ u „Baš si predivan, gospodine Murgatroyd.“ Kada je žena prekinula radovanje u grupi, tako što se okrenula ka njemu i ispitivački rekla, „Primetila sam da tvoje oči „šaraju““ on je okrenuo tu igru „Optuživanja“ ponosno govoreći „Ljudi često komentarišu moje oči, kao što moji učenici u školi kažu da imam velike, plave oči, itd.“, a žena je, zakačena, toplo odgovorila „Znači one lepo izgledaju.“ Svako u grupi se smejaio zbog toga kako je on bio divan i kako su oni srećni što je on sa njima u grupi. Drugi Roditeljski pacijent mu je jednom rekao „Ti uvek sve shvataš ozbiljno,“ i brzo se prebacio sa Adaptiranog Deteta u Slobodno Dete i počeo Dete-Dete igru „GYWM“ govoreći „to ide sa inteligencijom i napornim radom,“ i nastavio da prenosi priče o tome kako je bio

skroz odličan u srednjoj školi. **3) Prebacivanje u strukturiranju vremena.** Ova opcija je uvek dostupna osobi koja želi da se prebaci iz igre u zabavu, ili da postane aktivna, ili da se prebaci u intimnost, povlačenje, itd.

4) Prelazak u Dramski Trougao.² Putem vežbe, osoba može naučiti da prepozna verbalno i somatsko osećanje toga kako je biti u poziciji „Optužitelja“, „Spasioca“, i „Žrtve“ u Trouglu, i da vrlo efikasno pokreće prekidače, ili izađe iz Trougla. **5) Prelazak u OK poziciju.** Slično gore navedenom, svaki prelaz u OK pozicije u situaciji će dovesti do dramatične promene u toj situaciji; npr., kada ne-OK osoba iznenada postane OK. **6) Prelazak u antitezu.** Mlada socijalna radnica, gospođica Smit, je stalno nazivana gospođom Smit od strane klijenta, uprkos njenom stalnom podsećanju na suprotno, iz meseca u mesec. Grupa je predložila određene antiteze, kao što je kupovina pločice sa imenom koju bi stavila na sto, i na koju bi mogla stalno da ukazuje, bez velikog napora, ili nazivanje klijenta „gospođicom“ Džons, umesto „gospođom“ Džons svaki put, ili odbijanjem da dalje razgovara sve dok ne bude nazvana gospođicom Smit. Radnica je osetila da joj je antiteza lakša u tom momentu terapije, nego promena ego stanja.

IV INDIKACIJE I UPOTREBE (KORIŠĆENJA) U TERAPIJI

- 1. Pokažite da postoje opcije.** Najznačajnija upotreba ove vežbe je da se pokaže da zaista postoje opcije, i da one mogu biti lako iskorišćene, i da ih drugi koriste. Ovo je glavna ideja koju bi trebalo sprovesti, a još je važnije nego učenje pojedinačnih transakcija. Kada pacijent iz grupe predstavi problematičnu situaciju, on je iznenađen time što otkriva da mnogi članovi grupe već imaju spremne tehnike za savladavanje tog problema, i da može naučiti ove tehnike od njih. Što je selekcija grupe proizvoljnija, i što više ona predstavlja „presek društva“ to će lakše ova ideja biti sprovedena. Osoba takođe vidi da drugi ljudi imaju opcije u ophođenju s njim, i on može pokušati da testira nekog tokom sedmice, kako bi dokazali svoj stav. On će videti da su ljudi koji se ne slažu sa mnogima ograničeni u svom opsegu mogućih odgovora. Anksioznost, u ovom slučaju, je obrnuto proporcionalna broju opcija koju osoba ima.
- 2. Rešite hitne probleme.** Na ovaj način to može biti veoma praktičan metod tretmana kao, pošto, bez razlike, s vremena na vreme svako od pacijenata predstavi situaciju, iz svog svakodnevnog života, sa kojom ne može da se izbori. Obično će pacijent zapisati moguće „neuspehe“, ili direktne izjave, i sledeće nedelje izvestiti grupu da se situacija nemerljivo poboljšala.
- 3. Naučite strukturalnu analizu.** Kao neophodni deo vežbe javlja se stalni pregled ego stanja, a pitanja koja su dugo bila zamaskirana, izlaze na površinu. Ego stanja i ideja transakcija se moraju naučiti temeljnije u ovim trenucima, jer se moraju aktivirati nakon grupe. To vraća strukturalnu analizu u život, kao korisnu ideju. Često pacijenti otkrivaju da su „redovi“ koje čuju veoma interesantni, a neki od njih zapisuju one koje su im korisne. Ponekad postaje očigledno da ljudi koji su išli na terapiju

strukturalne analize, više od godinu dana, i dalje ne razumeju ego stanja, sve dok se ova vežba ne održi nekoliko puta; a zatim ona dobija svoj smisao, za razliku od prostih dijagrama. U postavci grupne terapije, kada se pojave iznenadne problematične transakcije, i kada ih osoba dobro rešava, ona može biti strokirana od strane nekog ko kaže, „To si divno izvukao na površinu.“ Ako nije u stanju da savlađuje u grupi, opcije za suočavanje sa osobom iz grupe moraju biti ponovo razmotrene. Nekim ljudima je to najbrži način za učenje ego stanja. Edukatori mogu proveriti učenike ili polaznike kurseva transakcione analize tako što im predstavljaju problematičnu transakciju, i zahtevaju da razrade određeni broj opcija, po mogućstvu svih dvadeset i četiri.

4. **Otkrite potrebne dozvole. Prevaspitanje.** Tokom razrade pitanja o opcijama, ili uzdržavanja prema promeni situacije nabolje, otkriveno je da su pacijentu potrebne određene dozvole, koje su mu bile uskraćene tokom godina formiranja kao ličnosti. Ove dozvole često dolaze u grupu u vidu zahteva za prevaspitanjem, od kojih se nekoliko ispoljava u grupi kao:
 - a. **Imaš pravo da zahtevaš ispravne (istinite) transakcije.** Niko ne mora da se bavi iskvarenim transakcijama i igrama, i svako može zahtevati direktno, otvoreno suočavanje, ili potražiti druge koji mogu tranakovati direktno.
 - b. **Imaš pravo da se zaštićiš.** Pacijenti ponekad osećaju da će „uništiti“ nekog ako odgovore, bez shvatanja da mogu stvoriti svaki efekat koji poželeva. Ako osoba kaže da je „uništena“ u igri, onda se i ova transakcija može obraditi. Jedna pacijentkinja kaže da opcije poput „ABM Sistema“ štite njenog Odraslog. Druga kaže da je to način da smanji ukupan broj svojih anksioznih situacija tokom dana.
 - c. **Imaš pravo da se izraziš.** Pacijenti iz grupe bi rekli da bi osoba trebalo da skine teret sa svojih leđa i da ne dozvole da se stvari nagomilaju ili da prikupljaju markice za razmenu. Neki pacijenti su frustrirani zato što ne mogu reći šta osećaju pošto su njihove opcije toliko ograničene. Povremeno pacijenti koji se drže pravila će uzeti dozvolu „izrazi sebe“ više kao dozvolu za pokrivanje nego kao dozvolu Odraslog.
 - d. **Imaš pravo da naučiš opcije.** Neki ljudi uvek uče od drugih načine na koje mogu da upravljaju stvarima. Ograničeni pacijenti ne znaju da se te socijalne veštine i tehnike mogu naučiti radeći na njima. Jedna pacijentkinja je osećala da ne može da nauči da bude humoristična (Dete-Dete opcija) zato što je mislila da je to urođen talenat. Drugi pacijent joj je predložio da bi trebalo da „pokupi“ osećaj za to posmatranjem noćnih „tok šoa“.
 - e. **Imaš pravo da koristiš opcije.** Osoba ima dozvolu da upravlja bilo kojom situacijom koja se pojavi i da smisli najbolji način da kaže i da se prebaci na, i isključi sa stava ako je neželjen i da odmeri odgovore da ispravi situaciju na bolje.

-
- f. **Imaš pravo da uvidiš da drugi koriste opcije.** Osoba može uvideti da svi odgovori njoj ili njemu upućeni nisu obavezno instiktivni, već pitanje odluke. Ljudi sa kojima sarađuje imaju opseg mogućih opcija i mogu biti upućene tim njegovim stranama.
- g. **Imaš pravo da ispravno uvidiš ego stanja u drugima.** Jedan pacijent je pitao da li je bilo „razborito“ da pokupi sve skrivene poruke i veruje njenim osećanjima. Ona je ovo poduprla izvesnim citatom iz literature o „senci naspram realnosti.“ Po prvi put ona je bila sposobna da uvidi da su ego stanja bili objektivna stvarnost i da je imala ugrađeno značenje za određivanje stvarnosti.
- h. **Imaš pravo da koristiš sva svoja ego stanja.** Jedan povučeni pacijent je mislio da su neka ego stanja bila OK, a neka nisu OK. On je osećao da njegov Roditelj nije OK i on nije mogao da se brani u većini situacija. Drugi pacijent, u „ozbiljnom“ džemperu je osećao da je Dete bilo nestašno i da se smeje i šalio „i sav taj posao“ je bio detinjast. Zabrane u odnosu na korišćenje nekih ego stanja u oba slučaja se mogu pronaći u lošem roditeljstvu u detinjstvu.
5. **Otkrivanje zabrana iz detinjstva.** Neka ispitivanja porodičnog života otkrivaju inhibirajuće transakcije. Ponekad nije bilo kontraskriptnih zabrana koje favorizuju ljubaznost, taktičnost, fleksibilnost, „razmišljanje sopstvenog glavom“, itd. Negativne skriptne zabrane su varirale, kao što je „Nemoj razmišljati“, „Nemoj uzvraćati“, „Nemoj ništa sam da uradiš“ i „Nemoj reći ono što misliš.“ Dete-Dete „treptaj“ od roditelja ukazuje da se zabava pronalazila skrivanjem, zadržavanjem, sigurnošću, otvorenim kritikovanjem ljudi ili da izigrava klovna je bilo sve što je bilo potrebno. Nije bilo modela sa kojim bi se identifikovao („evo kako“ u skriptnoj matrici) sa minimalnim pokazivanjem umetnosti, taktičnosti, domišljatosti ili iskrenosti u kontaktu sa ljudima. Postojala je povremena mistifikacija u odnosu na direktno izražavanje (npr. „Okrutno je biti otvoren,“ itd.) Taktičnost i umetnost nisu specifično uvažavani i nije bilo pozitivnog strokiranja za to. Četiri otpisivanja (Šiff –ovi) su opisali da je postojao problem ili da je nedostatak opcija bio značajan ili da su druge opcije bile dostupne ili da su se one mogle naučiti i koristiti. Moguće je da je Roditeljski psihoterapeut mogao otpisati da su socijalne veštine problem za neke pacijente ili da su socijalne veštine značajne ili da su veštine dostupne ili da se one mogu naučiti u terapiji.
6. **Novi kontakti i preporuke za terapiju.** U toku izrade različitih opcija na tabli obično se otkrivalo da pacijent nije sposoban da smisli opcije koje „oseća kao ispravne“ za neko od svojih ego stanja. Jedna žena je osećala da joj je bilo potpuno strano da kaže stvari svom momku iz ego stanja Negujućeg roditelja i ona nije mislila da je sposobna da to uradi. Dijagram u ovom slučaju i drugim se onda može označiti preciznu „povredu“ ili problem sa pacijentom, otkriven na naučni način. Pacijent često onda usvaja novi ugovor u terapiji kako bi praktikovao ili „pustio“ to ego stanje, bilo da je to

Slobodno Dete, Negujući roditelj, itd. Neki ljudi se sećaju da su nekada koristili ego stanja koja su im sada nedostupna, drugi se ne mogu setiti da su ih ikada upoznali ili da su mogli da ih koriste.

Pacijenti mogu raditi na ugovorima u vezi sa njihovim ego stanjima u različitim okruženjima. U nedeljnoj grupnoj terapiji pacijent može uspostaviti ugovor da bude „Roditelj“ u grupi, na primer, kao što je jedan dvadesetogodišnjak uradio kao deo svoje terapije „pobeći iz kuće“. Jedan pacijent je uzeo Odrasli ugovor, a drugi je praktikovao ugovor Slobodnog Deteta u nedeljnom maratonu. Kad god su davali komentare koji nisu u tim ego stanjima, to je grupa isticala. Teorijski ovo se moglo slično uraditi u okruženju učionice ili u okruženju „terapije napada“ gde je zadatak osobe da zadrži ego stanje u susretu sa brzo promenljivim napadima ili pokušajima da se od njih otkaçi. Ovo bi moglo da ima širi terapijski potencijal nego konvencionala terapija napada.

Pacijentu se takođe može dati „domaći“ da praktikuje ego stanje kao što je uradila gore pomenuta žena kojoj je bilo nelagodno sa svojim ego stanjem Negujućeg Roditelja. Ona je kući donela problem transakcija od prethodne nedelje koji je imala sa momkom i razradila odgovor Negujućeg Roditelja koji se izdvajao između sledećih stavova: 1) Negujući, 2) Brižni, 3) Zabrinut, 4) Samilostan, 5) Ljubazan, 6) Opraštajući, 7) Tešeći 8) Razumevajući i 9) Zaštitnički, npr. „Nemoj da brineš o tome. Sada samo želim da se zabavim.“ Ona je nekoliko nedelja kasnije ispričala grupi da nakon raspravljanja u grupi o problemu transakcije i rađenja domaćeg, ona je mogla da bude pažljivija prema momku i da je on nekoliko puta primetio da se promenila.

Članak preveden sa sajta Stivena Karpmana:

<http://www.tastudent.org.uk/ta-video-steve-karpman>

Prevod: Saša i Dunja Živić

Dunjazivic@gmail.com