

Vežba: TRANSAKCIONI IZBORI

U svom članku Transakcioni izbori (Options) Stiven Karpman je predstavio ideju da svako od nas može da bira na koji način da uputi transakciju, tj. svako može da bira neprijatne 'zaglavljene' razmene s drugima.

Karpman je napisao: 'Cilj je da se promeni ono što se dešava i oslobodi se na bilo koji način. Da biste u tome uspeli, potrebno je da druga osoba izađe iz svog ego stanja, da vi promenite svoje ego stanje, ili oboje.' Karpman pominje četiri uslova kaoja moraju da se ispune, da bi ova strategija uspela:

- *Jedna ili oba ego stanja moraju da se promene*
- *Transakcija mora biti ukrštena*
- *Mora se promeniti tema*
- *Prethodna tema mora da bude zaboravljena*

Svaki puta kada osetimo da smo se zaglavili u neprijatnom nizu transakcija, imamo mogućnost da biramo iz kog od pet funkcionalnih ego stanja ćemo reagovati, i da pozovemo bilo koje od pet ego stanja druge osobe. Karpman kaže da možemo čak koristiti i negativne, a ne samo pozitivne deleove.

VEŽBA

Setite se situacija kada ste se osećali 'zaglavljani' u poznatom neprijatnom lancu transakcija sa nekim.

Sada razradite bar četiri načina na koje ste mogli upotrebiti transakcione izbore, tj izabrati neko od svojih ego stanja da ukrstite taj tok transakcija. Za sada samo navedite svako moguće ukrštanje, čak i kada vam se čini da se uopšte ne uklapa.

Zapamtite da imate mogućnost da koristite bilo koje od ego stanja. Ponekad je upravo nekonvencionalno ukrštanje ono što će najverovatnije uspeti. Koristite Odraslog da razlikujete nekonvencionalno ukrštanje od onog koje nije bezbedno.

Ako želite, testirajte transakcione izbore koje ste naveli u realnoj situaciji, pa vidite kakve ćete rezultate dobiti.

Ako radite u grupi, svako ko želi neka opiše situaciju u kojoj se 'zaglavio' i iz koje želi da izađe. Ostali članovi grupe neka razmišljaju o potencijani mogućnostima, i neka odglume ukrštanje kojeg se sete. Osoba koja je iznela problem, neka zapiše svaku ideju, ali neka ne daje svoje komentare sve dok svi ne iznesu i odglume svoje primere. Kada svi završe, neka odluči da li će prihvatiti jedan, nekoliko ili ni jedan predlog. Ako pristupi u skladu s nekim predlogom, treba da bude svesna da je ishod njena odgovornost.

Vežba iz knjige: In Stjuart, Van Džons: Savremena Transakciona analiza, Psihopolis, 2011