

Pražská psychoterapeutická fakulta
(VIAP - PPF, Hekrova 805, Praha 4)

Závěrečná práce
3. ročník

TRANSAKČNÁ ANALÝZA

Bratislava, 29.05.2003

Dagmar Valentovičová
Lachova 35
851 03 Bratislava
Slovensko
e-mail: dasa@holidayinn.sk

Obsah:	Str.
1) Vznik a vývoj transakčnej analýzy	3
2) Základné pojmy transakčnej analýzy	
2.1 Ego stavy	5
2.2 Transakcie	7
2.3 Štrukturovanie času	9
2.4 Životný scénár	13
2.5 Hry	17
3) Využitie transakčnej analýzy v rodinnej psychoterapii	24
Zoznam použitej literatúry a prameňov	26

Vznik a vývoj transakčnej analýzy

Transakčná analýza (ďalej len „TA“) predstavuje vtipnú a zrozumiteľnú psychologickú metódu, ktorá vznikla na báze psychoanalýzy a je zameraná na psychopatológiu.

Zakladateľom TA, aktívneho smeru dnes zastúpeného Medzinárodnou spoločnosťou pre transakčnú analýzu, je **Eric Berne** (1910-1970), kalifornský profesor, psychiater, autor niekoľkých učebníc transakčnej analýzy a skupinovej psychoterapie. Svoje praktické skúsenosti získaval striedavo v Carmele na brehu Tichého oceánu a v San Francisku. Aj on, ako veľa ďalších terapeutov inovátorov, prešiel psychoanalýzou, a to u Paula Federna a neskôr u Erika Eriksona. Vzťah k práci so skupinami Berne získal počas vojenskej služby, ale i napriek tomu sa i ďalších desať rokov po vojne venoval psychoanalýze. Postupom času narastal jeho záujem o rýchlejšie pôsobiace techniky. Pozornosť venoval skôr doslovnému významu klientovej výpovede o jeho súčasných problémoch a vzťahoch než klientovej minulosti a nevedomiu. S fenoménom ľudských vzťahov na úrovni Rodič, Dospelý, Dieťa sa Eric Berne stretol až keď sa rozhodol, že bude načúvať svojim klientom a nie svojim učiteľom. Počas praktikovania psychoanalýzy sa naučil všetko, čo mu klienti povedali prekladať do teoretického jazyku. Jeden Berneho klient poznamenal „Cítim sa rovnako, akoby som mal vo vnútri malého chlapca.“ A práve tento pocit bol najdôležitejším klinickým faktom, ktorý určil ďalší vývoj klientovho života. Po pokročení terapie sa ho Eric Berne opýtal: „Ktorá Vaša časť teraz hovorí, malý chlapec alebo dospelý muž?“. V okamžiku polozenia tejto otázky vznikla transakčná analýza.

V súčasnosti TA nestojí proti psychoanalýze, ale kráča s ňou ruka v ruke využívajúc jej poznatky a nadväzuje na ňu. Dôraz avšak i naďalej kladie na

pozitívne a humanistické prijatie druhého človeka, ktoré zodpovedá rozprávkovému prirovnaniu: „Škaredou ropuchou sa človek stáva až počas života, na svet však prišiel ako princ alebo princezná, a preto je možné ho vyslobodiť.“

TA sa radí k skupinovej psychoterapii, jej metódy využívajú pôsobenie sociálnych faktorov a skupinovej dynamiky a preto ju nie je možné aplikovať individuálne. Podstatnú úlohu zohráva nielen vzťah medzi terapeutom a klientom, ale najmä vzťahy medzi účastníkmi skupiny. Základnou súčasťou skupinovej terapie v TA je výklad Berneho koncepcie stavov „Ja“ (Ego stavy), druhov medziľudských transakcií a hier. Klienti si koncepciu osvojujú teoreticky z výkladu terapeuta a prakticky aplikáciou v skupine a na svoje vlastné životné problémy.

2)

Základné pojmy transakčnej analýzy

2.1 Ego stavy

Podľa E. Berneho, zakladateľa TA, je možné každý stav Ega popísať ako pevne sklbený systém pocitov a modelov správania. Každý jedinec má zrejme k dispozícii obmedzený repertoár takých stavov, ktoré nie sú rolami v hre, ale psychologickou skutočnosťou. Tento repertoár pocitov a modelov správania môžeme rozdeliť do nasledujúcich kategórií:

Rodič – v stave odvodenom od rodiča človek cíti, myslí, koná, rozpráva a odpovedá ako jeden z jeho rodičov, keď bol ešte malý. I keď sa človek v tomto stave práce neprejavuje, ovplyvňuje tento stav jeho správanie, a to v podobe „rodičovského vplyvu“, pričom plní funkciu svedomia. Rodič sa prejavuje buď priamo, t. j. osoba reaguje tak, ako by skutočne reagoval jej vlastný rodič, alebo nepriamo, t. j. dotyčný reaguje tak, ako by si jeho rodič prial, aby reagoval. Stav Rodič je aktívny napr. pri výchove vlastných detí, jeho cena je taktiež v tom, že človeku umožňuje reagovať automaticky, bez riešenia podružností, čím ušetrí veľa času a energie. Ego stav Rodič môžeme ďalej rozdeliť na rodiča starostlivého a rodiča kritického. **Starostlivý** rodič sa prejavuje skutočným záujmom o druhého, poskytovaním podpory a ochrany – je silný a vzbudzuje rešpekt a úctu. Naopak rodič **kritický** je despotickej a riadi sa mocou, ktorú v určitej situácii nad druhým získal.

Dospelý predstavuje stav, pri ktorom človek objektívne hodnotí svoje okolie a zvažuje možnosti a pravdepodobnosti na základe skúseností. Je to stav odlišný od Rodiča, ktorý tvorí sudy na základe nápodoby, aj od Dieťaťa, ktoré reaguje na základe citov a nedokáže dostatočne diferencovať. Dospelý si dokáže uvedomiť i jednotlivé Ego stavy a usmerňovať aktivitu Rodiča a Dieťaťa – tvorí ich objektívneho prostredníka. Dospelý sa riadi logikou

a rozumom, dokáže najlepšie zhodnotiť realitu, pretože nie je zaťažený emóciami.

Dieťa – každá osoba v sebe ukrýva malé dievčatko či chlapčeka, ktorý cíti, myslí, koná, rozpráva a odpovedá rovnakým spôsobom ako daná osoba v určitom detskom veku. Dieťa nie je hodnotené ako detinské alebo nedospelé, ale ako príslušné určitému veku. Tento vek sa normálne pohybuje medzi 2 až 5 rokmi a zohráva tu podstatnú úlohu. Pre človeka je veľmi dôležité, aby porozumel svojmu Dieťaťu, a to nielen preto, že s ním bude po celý život, ale taktiež preto, že je najcennejšou súčasťou jeho osobnosti. Vedľa tienistých stránok reagovania bez rozumovej kontroly je totižto Dieťaťu vlastná i zvedavosť, tvorivosť, spontánnosť, túžba po poznaní a neskazená schopnosť prežívania. Podľa teórie TA môžeme tento ego stav ďalej rozdeliť na **slobodné a prispôsobivé, ktoré ďalej delíme na poslušné a vzdorovité dieťa**. Medzi kladné stránky slobodného dieťaťa patrí tvorivosť, hravosť, nežnosť, fantázia, kreativita, prirodzenosť, odvaha skúšať nové veci, zdravé riskovanie, medzi negatívne nezáujem o spoločenské konvencie, rozpustilosť, byť stredobodom pozornosti za každú cenu, zahrávanie si s druhými, egoizmus. U poslušného dieťaťa pozorujeme prispôsobivosť, akceptovanie pravidiel, konvencie a noriem, slušnosť, zdvorilosť, ale na druhej strane stav „nie som O.K., nízku sebadôveru, utiahnutosť, bezradnosť a pocit bezcennosti. Vzdorovité dieťa sa prejavuje odvahou, schopnosťou vzoprieť sa, rebéliou, odvahou oponovať autorite, bojom proti nespravedlnosti, z negatívnych vlastností urážlivosťou, trucovitosťou a pomstychtivosťou.

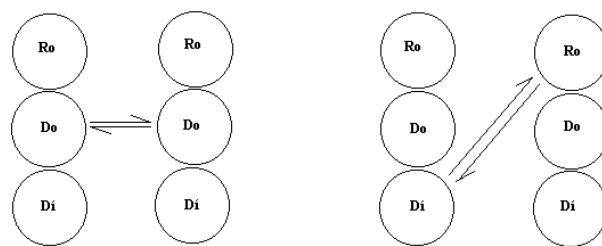
Uvedené ego stavy nie sú len teoretickými pojmami, sú fenomenologickou skutočnosťou prístupnou priamemu pozorovaniu. Tieto stavy komunikujú tak medzi sebou, ako aj s okolitým svetom, t. j. produkujú určité transakcie – komunikačné impulzy a odpovede, ktorými sa bližšie venuje nasledujúca

kapitola. To, v ktorom ego stave sa človek práve nachádza sa často veľmi rýchlo mení a striedavo komunikujeme z jedného z ego stavov so sebou i svojim okolím.

2.2 Transakcie

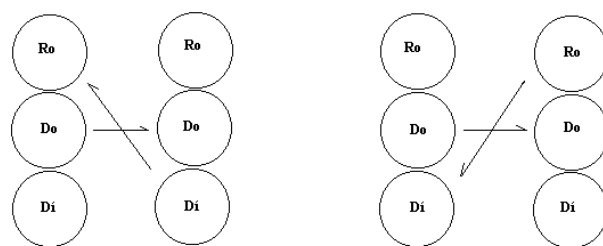
Rozlišovanie Ego stavov má zásadný význam pre komunikáciu medzi ľuďmi, ktoré Eric Berne nazýva transakciou. Priebeh i výsledok transakcie je závislý na tom, ktorý Ego stav je u jednotlivých komunikujúcich osôb práve aktívny. Transakcie môžu byť rovnobežné a vzájomne sa doplňujúce, t. j. **doplňkové**, vtedy je väčšinou komunikácia v poriadku (Ro - Die + Die - Ro, Do - Do + Do - Do, atd.) alebo **skrížené**, ktoré sú zákonite zdrojom nepríjemností (Do - Do + Die - Ro, Do - Do + Ro - Die, atd.).

Pozorné preskúmanie nižšie uvedených diagramov vzťahov ukáže, že existuje 9 typov doplnkových transakcií a 72 typov transakcií skrížených:



a) Doplnkové transakcie

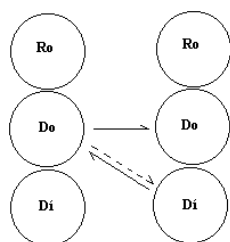
Ako príklad doplnkovej transakcie Dospelý - Dospelý môžeme uviesť vecnú otázku a vecnú odpoveď: „Koľko je hodín?“ - „Sedem“.



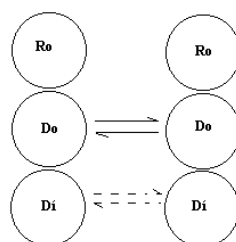
b) Křížové transakce

Príkladom skríženej transakcie je situácia, kde podnet vychádza z pozície Dospelý - Dospelý, odpovedajúci však vzplanie podľa typu Dieťa - Rodič: „Kde mám kapesník?“ - „Čo ja viem, čo ti ho nosím?“. Tento typ transakcie je najbežnejší a vždy spôsobuje veľa spoločenských problémov, či už v rodine, manželstve, láske, priateľstve či zamestnaní. Opačná reakcia typu Rodič - Dieťa na uvedený podnet by mohla vypadáť napr. takto: „Prečo si nedávaš na svoje veci pozor?!“

Doplňkové a skrížené transakcie sú jednoduchými jednostupňovými transakciami. Okrem nich existujú i dva typy postranných, či druhotných transakcií - trojuhelníková a dvojité transakcia.



c) Trojúhelníková transakce



d) Dvojitá transakce

Diagram c) zobrazuje situáciu, kde podnet zdanlivo Dospelý - Dospelý, ako napr. rozumne znejúci obchodný návrh, má v skutočnosti „chytiť na udicu“ iný respondentov ego stav - buď Rodiča alebo Dieťa. Plná čiara predstavuje

zreteľný sociálny stupeň transakcie, prerušovaná čiara skrytý, psychologický stupeň transakcie. Táto transakcia môže byť buď úspešná – teda reakcia typu Dieťa – Dospelý, alebo neúspešná – teda respondentov Dospelý získa prevahu a reakcia bude vychádzať od Dospelého.

Diagram d) ukazuje dvojité transakciu. Vidíme tu dve rôzne úrovne: vlastná, skrytá, psychologická úroveň sa zreteľne líši od úrovni sociálnej.

Z diagramov vyplýva, že počet rôznych typov dvojitých transakcií je 6480.

A koho zaujíma všetko to počítanie možností? Dieťa, ktoré rado počíta, Dospelého, ktorý požaduje demonštráciu vysokej presnosti transakčnej analýzy a Rodiča, ktorý rád uvidí, že i napriek vysokej presnosti TA človeka nijako neobmedzuje. Zapojenie sa do troch transakcií dáva človeku kombináciou rôznych smerov okolo 300 miliárd rôznych možností štrukturovania našich troch výmen. Väčšina ľudí sa pritom denne zapojuje do stoviek a tisícok transakcií a má teda miliardy kombinácií. I keď má človek odpor k väčšine z transakcií, zostáva mu ešte stále dostatok priestoru k manévrovaniu a nie je nutné, aby sa z jeho správania stal stereotyp, pokiaľ to sám nechce.

2.3 Štrukturovanie času

Životom človeka sa ťahajú dlhé rady transakcií. Pritom podstatné skutočnosti spoločenského správania človeka je možné predpovedať, a to tak deje dlhodobé, tak i krátkodobé. Také transakčné reťazce sa vyskytujú v živote človeka neustále, i keď poskytujú len malé inštinktívne uspokojenie, pretože väčšina ľudí sa cíti neiste pokiaľ je nútená čeliť obdobiu neštrukturovaného

času. Potreba štruktúrovania času má svoju podstatu v troch základných hnacích silách, tzv. hladoch:

- a) potreba podnetov, senzácií - napriek tvrdeniam väčšiny ľudí, že sa stimulujúcim situáciám snažia vyhnúť, väčšina z nich práve takého situácie vyhľadávajú
- b) potreba uznania, ktoré môže človeku poskytnúť len druhá osoba
- c) potreba štruktúry, ktorá zodpovedá za vznik skupín a organizácií

Ako ukázali staršie štúdie o podnetovej deprivácii (napr. Hebb, Held, Reisentruber, 1961), nedostatok potrebnej fyzickej stimulácie počas jednotlivých vývojových štádií človeka môže viesť k vzniku duševných porúch. Tá za jednu z najzákladnejších foriem stimulácie považuje tzv. Pohladenie (stroking). Malé deti potrebujú fyzický kontakt, dotyky, maznanie, aby emocionálne i fyzicky vôbec prežili. U dospelých postačí i uznanie. Najviac sú cenené pohladenia ako úsmev, pozdrav, potlesk, schválenie či ocenenie. Avšak i negatívne pohladenia, ako napr. hrozby, chladné pohľady, kritika či nesúhlas môžu do istej miery ľudskú potrebu uznania uspokojiť.

Pohladenie znamená akúkoľvek interakciu, ktorá uznáva existenciu druhého človeka. Môžeme ich rozdeliť z rôznych hľadísk na: pozitívne - negatívne, verbálne - neverbálne, podmienené - nepodmienené, priame - nepriame, umelé - skutočné, vnútorné - vonkajšie. Okolo pohladení sa traduje veľa povier. Medzi najrozšírenejšie patria: „ Nerozdávaj pohladenia vždy keď môžeš, aby si toho druhého nerozmaznal!“, „Nežiadať o pohladenie, keď ho potrebuješ!“, „Neprijmi pohladenie, ani keď oňho stojíš!“, „Neodmietaj pohladenie, keď oňho nestojíš!“, „Nehľad sám seba!“, ...

Potreba štruktúry je motívom vychádzajúcim zo všeobecného dilema - ako využiť čas. Niektoré spoločnosti zasvätia všetok čas uspokojovaniu

základných životných potrieb, ako napr. dostatok jedla, spánok, strecha nad hlavou. Ale vo väčšine spoločností majú ľudia nadbytok času a musia sa tak ďalej rozhodovať, čo s ním. Preto vznikli a stále vznikajú rôzne spoločenské inštitúcie, ktoré im pomáhajú život usporiadať. Náboženstvo, vzdelávanie, dovolenka, umenie, politika, šport, práca, manželstvo a rodina, to všetko nám práve napomáha štrukturovať voľný čas. Zdá sa, že túžba „nenudiť sa“ sa tiahne ako červená niť celou históriou ľudstva.

Pre krátkodobé štrukturovanie času pri spoločenských stykoch existujú štyri základní klasifikácie s dvomi extrémnymi pólmi – dvaja alebo viacerí ľudia, ktorí sú v jednej miestnosti majú teda k dispozícii šesť rôznych alternatív správania:

2.3.1 **Stiahnutie** pri ktorom ľudia spolu otvorene nekomunikujú. Tento model môžeme nájsť v rozličných prostrediach, či už ide o vagón metra alebo terapeutickú skupinu duchom neprítomných schizofrenikov.

2.3.2 **Rituál** je najbezpečnejšou formou spoločenského styku. Ide o vysoko štylizovanú transakciu, ktorá môže byť neformálna, ale i formalizovaná do predvídateľných obradov. Rituály nesú len málo informácií, majú skôr ráz signálov vzájomného porozumenia, ich jednotky sa nazývajú pohladenie.

2.3.3 **Aktivity** patria k ďalším najbezpečnejším formám. Do tejto kategórie radíme: prácu (transakcie sú programované materiálom na ktorom sa pracuje) a zábavu (zábava nie je tak štylizovaná a predvídateľná ako rituál, ale má určitú opakovateľnú hodnotu a charakter vetných výmen). Do zábavy sa môžu niekedy vkradnúť individuálne poznámky, ktoré vedú k nasledujúcej forme spoločenského styku ... hra

2.3.4 **Hry** súbory v podstate opakovateľných postranných transakcií, poskytujúcich presne vymedziteľný psychologický zisk. Postranná transakcia znamená, že hráč predstiera určitú činnosť, zatiaľ čo v skutočnosti robí niečo iné – do hry sa tak zapája podraz. A podraz funguje len vtedy, keď existuje nejaká slabosť, o ktorú sa môže zachytiť – zámienka alebo nejaký „ovládač“, ako napr. strach, sentimentalita alebo podráždenosť, vďaka ktorému môže hráč získať nad respondentom prevahu. Keď je obeť lapená do pasce, hráč zapne určitý druh prepínača, aby tak dosiahol svoj zisk. Nasleduje okamžik zmätku a kríženia, v ktorom sa obeť snaží zistiť, čo sa stalo. Potom si obaja hráči pozbierajú svoje zisky a hra končí. Zisk je vzájomný a pozostáva z pocitov vzbudených u oboch účastníkov. Každá hra má svoj slogan alebo motto, podľa ktorého ju môžeme rozoznať – rôznym typom hier sa detailnejšie venuje kapitola 2.6.

2.3.5 **Intimita** – zahrňuje ďalší extrém toho, k čomu môže medzi ľuďmi dôjsť. Obojstrannú intimitu môžeme definovať ako úprimný vzťah bez hier, kde dochádza k vzájomnému dávaniu a braniu bez akéhokoľvek využívania. O jednostrannej intimite hovorí v prípade, že jedna strana nie je úplne čestná a svojho partnera využíva.

2.3.6 **Sexuálne aktivity** – ponúkajú príklady pokrývajúce celé uvedené spektrum sociálneho správania ľudí. Môže dôjsť k stiahnutiu, môžu sa stať súčasťou rituálu, môžu prebiehať počas práce, môžu sa stať zábavou, hrou vzájomného využívania ale i aktom intimity.

2.4 Životný scenár

Okrem vyššie uvedených foriem spoločenského styku má každý človek navyše podvedomý životný plán alebo scenár, podľa ktorého si štrukturuje dlhšie časové úseky, mesiace, roky či dokonca celý život, vyplňa ho aktivitami, ktoré podporujú jeho scenár a prinášajú mu uspokojenie, s prerušeniami v období stiahnutia alebo intimity. Scenáre sa zvyčajne zakladajú na detských predstavách. U citlivejších, vnímavějších a inteligentnejších ľudí sa tieto predstavy jedna po druhej rozplývajú, čo vedie k rozličným životným krízam. Niekedy zúfalé pokusy o znovuzískanie predstáv v neskoršom živote vedú k depresiám alebo spiritualizmu, zatiaľ čo opustenie všetkých predstáv vedie k zúfalstvu.

Životný scenár sa formuje už v detstve, je posilovaný rodičmi a potvrdzovaný nasledujúcimi životnými udalosťami. V závislosti na sebahodnotení a hodnotení sveta rozlišuje transakčná analýza štyri základné životné postoje:

Ja nie som O. K. - Ty si O. K. (- +)

Ja nie som O. K. - Ty nie si O. K. (- -)

Ja som O. K. - Ty nie si O. K. (+ -)

Ja som O. K. - Ty si O. K. (+ +)

Ja nie som O. K. - Ty si O. K. predstavuje prvotný životný postoj dieťaťa. Dieťa cíti, že samé si nedokáže zaistiť O.K. pocity (napr. jedlo, čisté plienky,...) a zdrojom týchto pocitov je vždy starostlivosť a pohľadania iných O. K. osôb. V dospelosti sa s týmto postojom stretávame vo forme želania byť niekým iným: „Keby som len bol ako...“. Správanie: priateľský postoj = nesmelé, slušné, ohľaduplné, nepriebojné vystupovanie, neistota, nerozhodnosť, nervozita, opatrnosť, sklon k podriadenosti až závislosti, spoliehanie sa na druhých, očakávanie pomoci od druhých, vyhýbanie sa konfliktom -

problémy so zvládaním konfliktných situácií, snaha zavďačiť sa, potreba uznania, atď.

Citové zranenia, stav opustenosti alebo nedostatok lásky dlhodobejšieho charakteru môže viesť človeka k zaujatiu postoja **Ja nie som O. K. - Ty nie si O. K.**, t. j. že svet nie je schopný uspokojiť jeho túžbu po O.K. pocitoch. Pretože ľuďom s týmto postojom chýba pocit základnej životnej dôvery, mávajú problémy s hľadaním zmyslu života. Ich životným krédom je: „ Svet nestojí za nič, nič nemá zmysel!“, čo môže viesť až k posadnutosti dokázať ostatným, že ani oni nie sú O.K..

Správanie: byrokratický postoj = zvýšený dôraz na dodržiavanie stanovených formálnych pravidiel a kontrolu, zvýšená kritickosť, nepriama agresia, osočovanie, bezmocné výlevy zlosti, pocity krivdy, sklon k podozrievavosti, manipulatívnosť potreba chrániť sám seba, potreba odreagovať svoje nepríjemné pocity na druhých, atď.

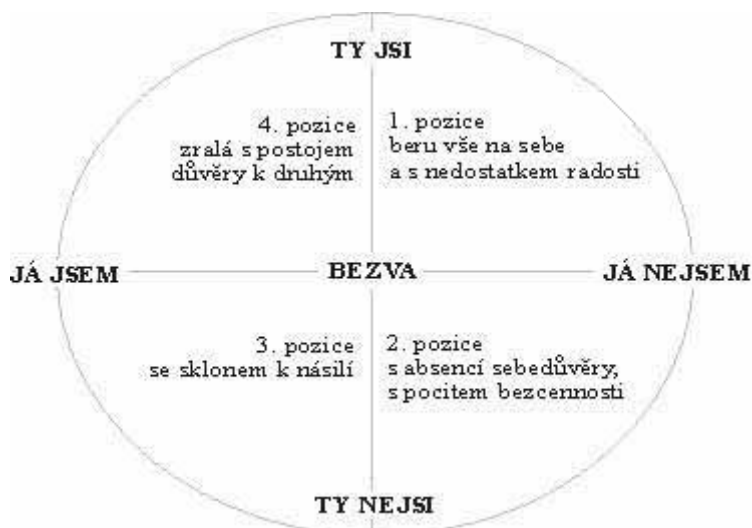
Ľudia, ktorí boli v živote vystavovaní psychickému alebo fyzickému týraniu, často dospejú k postoju **Ja som O. K. - Ty nie si O. K.**. Takýto človek objaví vlastnú hodnotu, ale vzhľadom na nedostatok pohladení od druhých ľuďí, udeľujú si tieto pohladenia sami. Ich motto „Všetci ste zlí!“ sa v miernejších formách prejavuje aroganciou a iróniou, v extrémnejších formách toto motto vytvára ľuďí bez akýchkoľvek zábran, ktorí nikdy neľutujú svoje správanie a konanie. Avšak musíme si uvedomiť, že tento pocit v skutočnosti nepramení zo sily, ale naopak zo slabosti človeka. Každý človek občas pocíti strach zo slabosti a z poníženia, ale skutočne silný človek sa s týmito obavami dokáže vysporiadať. Naopak pohľad do vnútra navonok arogantného a silného človeka ukáže, že tento postoj nie je prejavom skutočnej sily, ale iba gestom zúfaleho človeka, ktorý nedokáže vydržať vlastnú slabosť. Tragédia týchto ľuďí spočíva v tom, že sa celý život odmietajú pozrieť pravde do očí. Nie sú

schopní objektivne posúdiť vlastnú spoluúčasť na tom, s čím sa v živote stretávajú. Vinu za všetko zlé čo sa im stalo pripisujú druhým. Okolo seba zhromažďujú zástup slabochov, ktorí ho obdivujú a on nimi poháda.

Správanie: autokratický postoj = arogantné vystupovanie, potreba pocitu prevahy (prezieravosť alebo naopak blahosklonnosť), nezáujem o potreby druhých, problémy s naslúchaním druhým, sklon k agresívnemu správaniu a devalvácii, používanie zľahčujúcich poznámok, rozhodnosť ale s menšou ochotou niesť zodpovednosť, nedôverčivosť, neochota priznať svoje chyby alebo slabiny, strach zo zneužitia, potreba vyhrávať, prekonať ostatných, atď.

Postoj **Ja som O. K. - Ty si O. K.** je základom každej zdravej a silnej osobnosti. Každý skutočne silný človek je O.K., pretože si svoju silu uvedomuje - vie, že môže prekonať prehru i poníženie, ale jeho vnútorný svet sa nerozpadne. Pozná vlastnú hodnotu, ale zároveň si uvedomuje i význam druhých ľudí. Vie, že úplným človekom sa môže stať len v spolubytí s druhými.

Správanie: postoj víťaza = kompetentné, vyrovnané, ústretové, komunikatívne, schopnosť pružne reagovať a prispôbiť sa situácii, dôvera v druhých, schopnosť priznať si chybu bez straty sebavedomia, atď.



Spôsob komunikácie je najviac ovplyvnený vzájomnými postojmi komunikujúcich: Viera v seba sa prejavuje vyrovnanosťou, zdravým sebedomím, klúdom, dobrou náladou, spokojnosťou, optimizmom, naopak pocit „Ja nie som O.K.“ neistotou, zmätenosťou, obavami zo zlyhania, nesmelosťou, pochybnosťami o sebe samom.

Dôvera k ostatným ľuďom a k svetu sa prejavuje otvorenosťou, záujmom o potreby druhých, pozitívnymi očakávaniami, nedôvera naopak podozrievavosťou, odporom, udržiavaním si odstupu, podceňovaním a negatívnymi očakávaniami. Z toho vychádzajú i reakcie druhých na osoby s jednotlivými životnými postojmi:

Postoj (- +) je vnímaný ako príjemné, ale menej dôveryhodné vystupovanie (snaží sa, ale nevypadá dôveryhodne), môže byť považované i za známku slabosti alebo priamu či nepriamu výzvu k zneužitiu, môže viesť ku stupňujúcemu sa nátlaku.

Postoj (- -) býva hodnotený ako neadekvátny, málo prijateľný, vyvoláva odmietavý postoj, podráždenosť a snahu o verbálnu odvetu, čo spätne posiluje pocit „Nie som O.K.“ a ako v začarovanom kruhu potvrdzuje negatívne očakávanie.

Postoj (+ -) môže vyvolať dve najpravdepodobnejšie reakcie:

- a) konfrontáciu - kto z koho, protiútok, konflikt, obranný postoj, boj o prestíž, t. j. emócie zvíťazia nad vecným obsahom,
 - b) ústup do ofenzívy - stiahnutie sa, pasívna rezistencia,
- v oboch prípadoch avšak nátlak vedie len k vonkajšiemu prispôsobeniu, nie k zmene názorov a presvedčenia.

Postoj (+ +) pôsobí dojem dôveryhodnosti, kompetentnosti, presvedčivé vystupovanie, tlmí nepriateľské reakcie, napomáha konštruktívnosti konania – úspora času.

Medzi **klúčové pojmy scenáru** patria:

- posolstvá, t.j. často opakovaná – počúvaná veta
- zákazy / príkazy, t. j. pocity nedostatočnosti (Nebud' sám sebou!, Nebud' ako dieťa!, Nerob to!, Nedospievaj!, Nebud' dôležitý!, Nemysli!, Necíť!,...)
- povolenia, t. j. pozitívne pocity (Si O.K. taký aký si!, Poteš sám seba!, Bud' otvorený a vyjadri svoje túžby!, Urob to!, Máš čas, neponáhľaj sa!,...)
- rozhodnutia
- scenárska matrica
- obľúbená hra
- obľúbená (rozprávková) bytosť
- pozícia, t. j. O. K. postoj
- slogan (Musíš byť dokonalý – Keď nebudeš dokonalý, nikto ťa nebude mať rád!)
- poháňače (Bud' perfektný!, Rob mi radosť!, Bud' silný!, Skúšaj tvrdo!, Ponáhľaj sa!,...)

2.5 Hry

Eric Berne: „ Niektorí ľudia majú dôverný vzťah, kde nemusia nič hrať. Ale niektorých dôverný vzťah desí alebo nie sú naňho pripravený. Možno práve im je lepšie ako hráčom.“

Berneho **G-rovnica** (Game Formula) pozostávajúca zo šiestich fáz každej hry vypadá takto:

Con + Gimmick = Response - Switch - Cross up - Pay off

Pasca + Záujem o hru = Odozva - Výmena rolí - Zmätok - Odmena

Hra predstavuje celú radu transakcií, ktoré vrcholia tým, že minimálne jeden z hráčov sa cíti zle alebo zranený. Začína **nastražením pasce**, t. j. jasnou výzvou ku hre, súčasťou výzvy je však i postranný úmysel - niečo z hry získať pre seba. **Záujem o hru** je podľa Ta podmienený dlhodobým, často celoživotným scenárom. Reakcia na hru je otvorená a zároveň i nevedomá. V každom prípade sa hra vymyká z kontroly dospelého. V mnohých prípadoch sa hráčovi pri hre opakujú nevyriešené veci z minulosti - ide vlastne o opakujúci sa vzorec správania, hráč hrá v podstate stále tú istú hru. Paradoxom je, že k hre niekedy hráč nepotrebuje druhú osobu - niektoré hry hrá sám so sebou. Ako hovorí Berne: „Hra je pasca, ktorú hráč nastraží partnerovi a spoluhráč sa do nej chytí.“. Hry ľuďom štrukturujú čas, poskytujú im zábavu a možnosť získať pozornosť, priestor, zisk z prevahy, často i pocit blízkosti a porozumenia. Prvá fáza na druhej strane rovnice, **odozva**, môže trvať niekoľko sekúnd, ale i niekoľko rokov, ako to býva najmä v celoživotných vzťahoch dvoch ľudí tak v osobnom, ako i pracovnom živote. Komunikácia tu nezachádza do hĺbky, má tendenciu k opakovaniu a stereotypu (napr. na niektorého kolegu z práce sme stále „nastavený“ určitým spôsobom). Podľa Berneho je ďalšia fáza, **výmena rolí**, nevyhnutným krokom vo vývoji hry. Komunikácia môže však byť hrou i keď touto fázou neprejde. Často sa stretávame i s výmenou rolí vo forme „raz som hore, raz hore“. Fáza **zmätenia** nastáva zákonite, pretože hra je plná skrytých výmen. Orientácia v hre je tak zložitá, je chvíľami musí každý z hráčov byť „vedľa“. Môže dôjsť i ku kontaminácii jedného stavu ega s druhým. Dospelý býva často kontaminovaný predsudkami Rodiča alebo mýtami a fantáziami Dieťaťa.

Následne hra dospieva do poslednej fáze - **odmeny**, ktorá však nemusí byť vždy pozitívnym fenoménom. Skôr ide o akési vyčíslenie strát, pretože hra v účastníkoch vyvoláva pocity frustrácie z neúprimnosti a skrytosti komunikácie, sklamanie, dezilúziu, tendenciu zavrhnúť seba alebo druhého účastníka hry a iné prostriedky znehodnotenia hry.

Hry môžeme rozdeliť do niekoľkých základných skupín:

2.5.1 Životné hry na rozdiel od ostatných ponúkajú príležitosť k životnej kariére a môžu s väčšou pravdepodobnosťou zasiahnuť i do života pomerne nevinných divákov - napr. „Alkoholik“, „Dlžník“, „Kopte do mňa“ („Ja musím mať vždy smolu“), „Vidíš, k čomu si ma dohnal?“ („Mravokárca“), „Spasiteľ“ („Myslím to s tebou dobre“) „Počkaj, ty darebák - ja ti ukážem!“ a ďalšie odvodené varianty.

V hre „**Vidíš, k čomu si ma dohnal?**“ sa otec rodiny zatvorí sám v izbe a zaberie sa do nejakej činnosti pri ktorej môže byť sám - izolovaný od ľudí. Ak do izby vstúpi žena alebo dieťa, otec niečo pokazí a vybuchne: „Vidíš, čo robíš? Kvôli tebe som to pokazil.“. Rodina si postupom času zvykne otca nevyrušovať. Nehoda nebola spôsobená vinou druhého, ale vinou vlastnej nervozity a podráždenosti, ale prichádza práve vhod, aby sa tak mohol zbaviť spoločnosti druhých.

2.5.2 Manželské hry - skoro každá hra môže tvoriť základ rodinného a manželského života, ale niektoré z nich sa lepšie rozvíjajú („Keby nebolo teba“) alebo sa dlhšie tolerujú („Frigidná žena“) pod legálnou ochranou dohodnutých intímnych vzťahov. Medzi ďalšie charakteristické manželské hry patria: „Zahnanie do kúta“, „Frigidní muž“, „Otrokyňa“, „Vidíš, ako sa obetujem?“ a „Zlatíčko!“.

V hre „**Frigidná žena**“ manželka odmieta intímny styk s manželom s odôvodnením, že „je ako všetci muži – ide mu len o sex“. Manžel sa postupne zmieri s tým, že „nič nebude“, ale manželka na jeho nezáujem reaguje provokáciou a zvädzaním. Manželov následný pokus o zblíženie končí zase manželkiným „ja túžim po troche nehy a ty myslíš zase len na sex“. K ukážke je treba dodať, že obaja partneri pristupujúci na takúto hru podvedome skrývajú strach z intimity.

2.5.3 Sexuálne hry – iniciátorom hier, v ktorých je na rozdiel od hier manželských uspokojenie pohlavného pudu nahradené zámerným konaním, ktoré je vyvrcholením hry, je väčšinou žena. Patria sem hry typu „Nech si to spolu rozdejú“, „Perverzia“, „Hra s ohňom“, „Hra s pančuchou“ a ďalšie.

Hra „**Nech si to spolu rozdejú**“: využíva zásadne ženskú psychológiu, jej dramatické vlastnosti sa často využívajú v svetovej literatúre – môže byť romantickým manévrom, žena pri ňom vyprovokuje alebo vmanévruje dvoch mužov k boju a prisľúbi im, že sa vzdá víťazovi. Keď zápas skončí, splní svoj sľub a žije so svojim druhom šťastne až do smrti. Táto hra ako obrad má sklon k tragike. Obecná zásada vyžaduje, aby dvaja muži o ženu spolu bojovali, a to i napriek tomu, že ona si to nepraje a sama sa už dávno rozhodla. Ak zvíťazí ten nepravý, ona si ho i tak musí vziať. Ak oňho nestojí alebo je výsledkom stretnutia sklamaná, môže jej to poskytnúť priestor pre rozvinutie ďalších hier, napr. „Teraz ho privediem na mizinu“). Hru môžeme vidieť i ako komický príbeh – žena postaví proti sebe dvoch mužov a zatiaľ čo o ňu bojujú, utečie s tretím. Vnútornej i vonkajšej psychologický zisk pre ňu a jej druha vychádza zo stanoviska, že poctivý zápas je len pre hlupákov

a komický príbeh, ktorý spolu zažili, tvorí základ pre vnútorné i vonkajšie sociálne zisky.

2.5.4 Hry z podsvetia – do tejto kapitoly radíme tvrdé formy sexuálnych hier, v ktorých je iniciátorom muž a hry, ktoré sú buď na hranici zločinu alebo k nemu vedú, ako napr. „Zlodeji a policajti“, „Ako utiecť?“, „Teraz si ho podáme“.

Prototypom hry „**Teraz si ho podáme**“ je úžasný kšeft, veľký podraz, ale i drobnejšie podvody. Ide o hru, pri ktorej je „žart“ narafičený tak, že pôsobí ako bumerang. Od obeti sa očakáva, že pozná pravidlá hry a že na ne pristúpi. Tak sa ľahko môže stať, že „žartík“ sa obráti proti jeho iniciátorovi.

2.5.5 Spoločenské hry – spoločenské udalosti slúžia zábave a naopak zábavy slúžia spoločenským udalostiam, ale ako sa postupne prítomní zoznamujú, začínajú sa rozvíjať hry. Medzi najčastejšie hrané spoločenské hry patria: „To je strašné, že?“, „Kazisvet“, „Vrták“ a „A nemohol by ste ...? – Áno, ale ...“.

Hra „**Vrták**“ je zdrojom každodenných drobných neprijemností. Vychádza z detského postoju „Som úplne nanič“, ktorý sa môže zmeniť v obranný rodičovský postoj „Oni sú úplne nanič“. Z hľadiska transakcie je pre hráčov dôležité, aby dokázal platnosť druhej tézy. Preto sa Vrták necíti dobre v prítomnosti novej osoby, pokiaľ neobjaví, v čom spočíva jej vrtáctvo. Najtvrdšia forma takejto hry sa môže stať totalitnou politickou hrou, do ktorej sa vložia autoritatívne osobnosti, s vážnymi historickými následkami.

- 2.5.6 Hry z poradní** – hranie hier sa nevyhýba ani terapeutickým poradniam, preto je dôležité, aby analytik hier dokázal hry hrané práve v poradniach odhaliť. Podľa toho kto je iniciátorom hry rozdeľujeme na:
- a) hry používané lekármi a pracovníkmi príslušných zariadení („Myslím to s Vami dobre“, „Psychiatria“)
 - b) hry používané ľuďmi s odborným výcvikom, ktorí sa stanú pacientmi terapeutických skupín („Skleník“)
 - c) hry iniciované pacientmi alebo klienti amatéri („Sociálny prípad“, „Naivka“, „Protéza“)

Mottom človeka hrajúceho hru „**Protéza**“ je „Čo čakáte od človeka, ktorý je duševne narušený / má protézu tak ako ja?“. Pacienti si často nachádzajú ospravedlnenia pre svoje nenormálne správanie, či už v oblasti somatických príznakov (bolesti hlavy, chrípka) alebo psychiky (úzkosť, stres, depresia). Za tvrdeniami typu „Keby som bol zdravý? a pod. sa často skrýva neschopnosť priznať si vlastný podiel zodpovednosti na udalostiach vo svojom živote.

- 2.5.7 Neškodné hry** ako napr. „Odborník na dovolenke“, „Gavalier“, „Dobrodinec“, „Vševed“, „Ešte budete radi, že ste ma spoznali“ môžeme definovať ako hry, ktorých spoločenský prínos prevažuje nad zložitou ich motiváciou, zvlášť ak sa hráč vyrovnal s týmito motiváciami bez malicherností alebo cynizmu. To znamená, že neškodná hra na jednej strane spôsobí dobro ostatným účastníkom, na strane druhej prospieva aktérovi hry.

Hru „**Gavalier**“ hrajú predovšetkým muži, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom vymanili zo sexuálneho tlaku- môže ísť o mladých mužov žijúcich v spokojnom manželstve ale i o starších mužov zmierených s celibátom.

Cieľom týchto mužov nie je ženu zviest', ale dokázať im ako dokonale ovládajú umenie dvoriť sa. Jeho zisk spočíva v tom, že žena dokáže oceniť jeho vynaliezavosť, nápaditosť a originalitu pri jeho nevinnom flirtovaní.

Tu je niekoľko príkladov výziev ku hre:

Neskorý príchod:

Postranná myšlienka: „No, tak, už mi to začni vyčítať!“

Partner: „Zase neskoro! Ja už ťa načas ani nečakám!“

Ďalší ťah: smútok, krivda, zlosť, úzkosť

Buchnutie dvermi:

Postranná myšlienka: „Tak naschvál, či sa rozčúli.“

Rodič: „Ty ma tak rozčuľuješ tým trieskaním, to nemôžeš zatvárať potichu?!“

Čo by ste mi poradili Vy?:

Postranná myšlienka: „Vy mi poradiť nemôžete.“

Ostatní: „Skús...“

Žena: „To nepôjde.“

Ostatní: „Tak vyskúšaj ...“

Žena: „Ani to sa nedá.“

Ostatní: „Ja by som...“

Žena: „Tak ty by si...“

Hra vychádza z Berneho hry „A nemohol by ste? - Áno, ale...“ Zmyslom hry nie je návrhy prijímať, ale odmietiť.

... a takto by sme v zozname výziev k hrám a hier mohli pokračovať do nekonečna, každý z nás ich dobre pozná z vlastnej skúsenosti.

3)

Využitie transakčnej analýzy v rodinnej psychoterapii

Ako bolo uvedené už v úvode, hlavné pole pôsobnosti transakčnej analýzy je práve v skupinovej psychoterapii, ktorá využíva skupinovú dynamiku, t.j. vzťahy a interakcie medzi jej členmi. Pri skupinovej terapii rozlišujeme skupiny prirodzené a skupiny umelo vytvorené. A práve do prvej kategórie radíme aj rodinnú terapiu, ktorá sa zaoberá rodinnými problémami, snaží sa ich prekonať a dosiahnuť harmonické „neporuchové“ fungovanie rodiny. V terapeutických sedeniach sa pracuje s celou rodinou, pričom sa ku každému členovi rodiny pristupuje ako k súčasť celku a v jeho problémoch a poruchách hľadá súvislosti s fungovaním celej rodiny.

Podstatnou súčasťou terapeutických sedení je analýza hier, Berneho vnímavosť pre komickosť stereotypných situácií, ktorej učí i svojich klientov a ktorá pomáha k dosiahnutiu nadhľadu a zmeny. V priebehu dvadsiatich terapeutických stretnutí sa má klient naučiť utvárať svoj život na základe vlastnej voľby, bez determinujúceho vplyvu minulosti.

Terapeutické stretnutie začína uzatvorením kontraktu, t. j. dohody o tom, čo chce klient dosiahnuť, v čom mu môže terapeut pomôcť a aké konkrétne kroky sú nevyhnutné k dosiahnutiu cieľu. Ustanovenia kontraktu musia byť jasné a priame, v žiadnom prípade nie vágne alebo obecné, ale najmä realistické s dosiahnuteľným cieľom. Tento kontrakt môže byť v priebehu terapie pozmenený. Na začiatku sa klient zaväzuje, že sa naučí terminológiu transakčnej analýzy a bude ju používať pri analýze svojich každodenných transakcií, t. j. že didaktická zložka Berneho skupinovej terapie prirodzene vyústi do praktickej aplikácie v rodine. Členovia rodiny sa učia u seba i druhých sledovať, z ktorého stavu ega práve povedané vychádzalo a učia sa

reagovať z ego stavu Dospelý. Dôležité je i rozpoznanie vhodnosti aplikácie toho ktorého ego stavu. Napríklad pri milostných či sexuálnych situáciách je transakcia typu Do - Do neprirodzená na rozdiel od transakcie vychádzajúcej z Prirodzeného Dieťaťa. TA vedie klientov tiež k tomu, aby sa rigidne nedržali len jedného ego stavu, ale aby flexibilne a vhodne využívali i tie ostatné. Oboznamujú sa s hrami, učia sa ich rozpoznať u seba i u ostatných a nahrádzať ich dôvernými autentickými vzťahmi založenými na otvorenej komunikácii a vyjadrovaní svojich obáv a túžob. Ďalej sa klienti učia využívať koncepcie TA k tomu, aby sa vzdali svojho chybného životného scenára, samostatne rozhodovať o smerovaní svojho života a v spolupráci s ostatnými členmi rodiny vytvárať vhodnejší scenár. Cieľom terapie je dosiahnutie životného postoja „Ja som O. K. - Ty si O.K.“.

Transakčná analýza používa niekoľko vlastných špecifických terapeutických techník, ako napr.:

- reflexia vlastného ego stavu Rodič
- uvedomenie si vlastných skrytých transakcií a hier
- imaginácia ako by rozhodovala osoba dôležitá pre klienta
- nácvik komunikácie z jednotlivých ego stavov

Zoznam použitej literatúry a prameňov:

- Eric Berne: Jak si lidé hrají, Liberec, Dialog, 1992
- Stanislav Kratochvíl: Základy psychoterapie, Praha, Portál, 2000
- Thomas A. Harris: Já jsem O.K., ty jsi O.K., Praha, Pragma, 1997
- Zbyňek Vybíral: Psychologie lidské komunikace, Praha, Portál, 2000
- poznámky z víkendového semináru TA PhDr. Márie Henkovej
- internet