

Błażej Karwat

Stowarzyszenie Na Rzecz
Rozwoju Społecznego „Stricte”

Analiza transakcyjna

Koncepcja analizy transakcyjnej Erica Berne'a wywodzi się z Freudowskiej psychoanalizy, jest swego rodzaju teorią wymiany społecznej i jednocześnie szczególną odmianą terapii. Pierwszy referat na temat analizy transakcyjnej wygłosił w 1957 roku. W 1961 wydał podręcznik do analizy transakcyjnej, a pierwsze wydanie *Games People Play* ukazało się w 1964 roku i stało się bestsellerem w Stanach Zjednoczonych. Książka była tłumaczona na wiele języków, a Berne założył i redagował czasopismo poświęcone propagowaniu stworzonej przez siebie teorii *Transactional Analysis Bulletin*. W analizie transakcyjnej Berne dokonuje konstrukcji obrazu człowieka, który jest uwikłany w różnego typu zależności z innymi ludźmi. Opisuje prawidłowości oraz mechanizmy, które warunkują wzajemne nastawienia ludzi wobec siebie. Berne rozpatruje wymianę pomiędzy ludźmi w świetle ich doświadczeń z okresu dzieciństwa.

Berne nawiązuje do tradycji freudowskiej wzbogaconej przez Melanie Klien i psychoanalizę brytyjską, w szczególności do pojęcia obiektu katektycznego poprzez swą koncepcję głodu bodźców i deprivacji emocjonalnej. Wynikało to z faktu, że najpierw wyszkolił się jako analityk, początkowo jako pacjent Paula Ferna, a potem Erika Eriksona. Jednakże w jego teorii widoczne są wpływy również psychologii poznawczej i teorii komunikacji. Niewątpliwie spoił on socjologię z psychologią. Konkludując można stwierdzić, że analiza transakcyjna to z założenia uspołecznienie człowieka Freudowskiego oraz swoista teoria socjalizacji. Berne rozważa w niej wzajemne nastawienia ludzi wobec siebie i wskazuje na ogromną potrzebę zaspokojenia potrzeby bodźców emocjonalnych.

Wymiana bodźców-zachowań i reakcji-zachowań, do jakiej dochodzi pomiędzy dwiema osobami, to w świetle teorii Berne **transakcja**, która jest naturalnym przejawem procesu komunikacji. Berne zakłada, podobnie jak Freud, istnienie trzech stanów Ja. I tak w modelu funkcjonalnym odpowiednikiem Superego jest Ja-Rodzic, Id Ja-Dziecko, a Ego Ja-Dorosły. Opisane stany ulegają dalszemu podziałowi w modelu funkcjonalnym. Jednakże w analizie transakcyjnej wszystkie te stany są realną manifestacją Ego i przejawiają się w rzeczywistych zachowaniach ludzi. Człowiek ma dostęp do wszystkich stanów i żaden z nich

nie jest zły. Najbardziej interesowały Berne'a transakcje, które angażują więcej niż jeden stan Ego - nazywał je **gra** i uważał, że jej przebieg nie jest świadomie kontrolowany. Gra to seria złożonych, podwójnych transakcji i wymiana odbywa się między różnymi stanami Ego. Każda gra ma wymiar wewnętrzny i zewnętrzny. Zasadniczym motywem podejmowania wymiany z innymi ludźmi jest głód bodźców, dotyku czyli potrzeba **głasków**. Niezaspokojony głód prowadzi do deprivacji potrzeb. Z tym, że ów **głód bodźców** Berne rozumiał jako kontakt jednego człowieka z drugim. Zwracał uwagę na to, że człowiek może nadawać bodźcom określone znaczenie. Głaski, początkowo jako macierzyńskie przytulanie, poprzez dotyk pozwalają uzyskać zaspokojenie emocjonalne. Głaski mogą być także negatywne, nieprzyjemne lub bolesne. Są niezbędne dla ludzkiego życia np. woda. Jeśli człowiek nie otrzymuje głasków pozytywnych, to będzie prowokował otrzymywanie negatywnych. Niektóre z głasków są skojarzone z określoną sytuacją, czynnością, która musi wystąpić, aby go otrzymać – głask warunkowy. Bezwarunkowym głaskiem może być stwierdzenie: „dobrze, że jesteś”, „kocham cię”, ale też negatywny głask bezwarunkowy: „nienawidzę cię”. Głaski warunkowe są niezbędne w procesie socjalizacji. To, jak głaski będą wpływały na rozwój dziecka zależy od tego z jakiego stanu Ego rodziców pochodzą. Berne oprócz koncepcji głasków ustalił, że istotne znaczenie ma pozycja życiowa, z jakiej nadawca udziela określonego głasku. Potencjalnym gwarantem zdrowia psychicznego jest pozycja Ja jestem OK. – Ty jesteś OK. Walencja głasków („+”, „-”), ich warunkowość lub bezwarunkowość, stan Ego i pozycje życiowe stanowią **skrypt**, który jest określany jako plan realizowania własnego życia, oparty na decyzjach podjętych we wczesnym okresie rozwoju, poprzedzonych interpretacją zewnętrznych wydarzeń. Berne daje szansę wszystkim ludziom uważając, że każdy rodzi się z potencjalną możliwością wygrania życia. Skrypty są niczym scenariusze i mogą mieć różnorodną formę np. dramatu czy komedii przez co narzucają określone role, sekwencje zachowań. W powstawaniu skryptów istotną rolę odgrywają przekazy osób znaczących, a w tym rodziców. Zakazy, przyzwolenia, nakazy i programy stanowiące komunikaty pomiędzy różnymi strukturami Ego rodziców i dziecka, mające zróżnicowany charakter i znaczenie dla dalszego rozwoju. **Zakazy** typu: „Nie istniej”, „Nie bądź sobą”, „Nie bądź blisko”, „Nie czuj”, „Nie bądź ważny” mają najczęściej charakter emocjonalny i wyrażane są pozawerbalnie. Przechodzą ze struktury Dziecka rodziców do Dziecka 1 dziecka. Nie muszą być zgodne ze świadomą intuicją rodziców, mogą mieć poważne, negatywne konsekwencje. Pewne zakazy mogą być jednak wartościowe np. „Nie rań siebie”, „Nie bądź okrutny wobec innych”. Zakazami są także atrybucje np. „Jesteś taki sam, jak twój ojciec”. Ich przeciwieństwo stanowią **przyzwolenia** wskazujące co jest dla

dziecka dobre. **Nakazy** są przekazywane głównie werbalnie i z większym udziałem świadomości, często przybierają formę przymusowej normy, która popycha do działania np. „Bądź doskonały”, „Śpiesz się”, „Weź się w garść”, „Staraj się”. Pochodzą ze struktury Rodzic rodzica do Rodzic 1 dziecka. **Programy** pochodzą ze struktury Dorosłego rodzica do struktury Dorosłego 1 dziecka, a ich formułowanie odbywa się na drodze obserwacji i naśladowania zachowań rodzica tej samej płci. Berne zakłada, że każdy indywidualny scenariusz wbudowany jest w bardziej uniwersalny scenariusz kulturowy i subkulturowy. Przygotował klasyfikację scenariuszy, która opiera się na spostrzeganiu czasu i związanego z tym swojego przeznaczenia – co daje się porównać z mitologicznymi postaciami takimi, jak choćby Herkules, Demokles czy Arachne. Zwraca uwagę na to, że scenariusze te realizują się wskutek systematycznego atakowania trzech podstawowych ludzkich potencjałów: intymności, świadomości i spontaniczności.

Ja-Rodzic to stan, który jest naśladownictwem wzorów rodzicielskich lub innych osób znaczących, zawiera różnorodne postawy, zachowania i doświadczenia, które powstały pod wpływem kontroli rodzicielskiej. Ten stan jest różnicowany na Rodzica Krytycznego (Karzącego) oraz Rodzica Opiekuńczego (Chroniącego). Dziecko wchłania ten stan od swoich opiekunów w procesie socjalizacji. Stan ten zawiera przekazy ważne z punktu widzenia kultury, cywilizacji, jest zbiorem skodyfikowanych praw, norm postępowania. Rodzic Krytyczny nakazuje i zabrania: „musisz”, „karzę ci”, „nie pozwalam”, często też moralizuje „powinieneś”. Głos krytyczny, stanowczy, najczęściej odbierany jako nieprzyjemny. Rodzic Krytyczny ocenia, wartościuje każde zachowanie jednostki, wymaga bezrefleksyjnego „wchłonięcia norm”. Rodzic Chroniący to opiekuńcza, kochająca matka, będąca źródłem bezpieczeństwa, pozytywnych odczuć, miłości, zainteresowania.

W ogólnie przedstawionej teorii Berne’a poważne miejsce zajmuje klasyfikacja wyodrębnionych przez niego stanów Ego.

Ja-Dorosły jest jakby pozbawiony uczuć, mieści w sobie takie wzory zachowań, które zostały wypracowane samodzielnie i opierają się na obiektywnej ocenie rzeczywistości. Ten stan gromadzi informacje pochodzące od innych stanów Ego, przewiduje, szacuje, analizuje i z tego powodu zdarza się, że jest nazywany Komputerem. Osoba funkcjonująca w tym stanie często zadaje pytania: „co, jak, dlaczego?”, posługuje się różnymi stwierdzeniami, argumentuje. W zachowaniu zrównoważona, stonowana, raczej nie okazuje emocji. Dorosły ma swój udział w każdej złożonej transakcji.

Ja-Dziecko to instynktowe, wrodzone doświadczenia z wczesnego dzieciństwa, na które składają się pragnienia, uczucia i myśli. W tym stanie dochodzi do podziału na Dziecko

Naturalne (Spontaniczne) z którego wywodzi się Dziecko Przystosowane (Podporządkowane) i Dziecko Zbuntowane. Pierwsze z nich stanowi źródło wszelkiej twórczości, intuicji, radości życia, seksu. To część najbardziej demoniczna. Stan ten jest źródłem energii, spontaniczności, radości i błogostanu, lecz także lęku, złości i przykrości. Różnorodne impulsy są dostępne jednostce w każdym wieku, i gdy człowiek dorosły czuje, myśli i zachowuje się w tym stanie ego, wówczas nic nie różni go od sześciolatka. Osoba działająca w stanie Dziecko posługuje się krótkimi słowami, zawierającymi treści takie, jak: auuu, na Boga, ach... Postawa ciała tj. kulenie się, „zastyganie” w bezruchu, spontaniczne i nieskoordynowane ruchy rąk i nóg, udział w zajęciach sportowych czy taniec.

W swojej koncepcji Berne uznał, że do optymalnego funkcjonowania człowieka ważne jest to, aby zawsze mógł korzystać ze wszystkich stanów Ego i w zależności od sytuacji dokonywać wyboru, którego z nich chce użyć. Jeśli zaś nie ma dostępu do któregoś z nich mamy do czynienia z **wyłączeniem**. W sytuacji, gdy stan Dorosłego funkcjonuje w oparciu o wczesne zapisy występujące w stanie Rodzica lub Dziecka mówimy **o kontaminacjach**. Stan Dorosłego nie funkcjonuje prawidłowo, został niejako pozbawiony charakterystycznych dla siebie cech, nie dokonuje przewidywań, analiz, nie gromadzi danych. Jeśli zaś Dorosły zostanie skontaminowany z nieaktualnymi i niezweryfikowanymi danymi, które człowiek wykorzystuje jako prawdziwe to mamy do czynienia z uprzedzeniami np. „Mężczyzna chce tylko wykorzystać kobietę”, „Każdy policjant to głupek”, „Wszyscy sprzedawcy to oszuści”. Kontaminacja Dorosłego z Dzieckiem powstaje na bazie przykrych doświadczeń i związanych z nimi uczuć, co powoduje, że jednostka nie jest w stanie doświadczać bieżących sytuacji bez odczuwania tych uczuć. Najczęstszymi symptomami tego zjawiska są wtedy rozmaite fobie i iluzje. Jeśli Dorosły zostaje wyłączony, to spostrzeganie, uczucia i zachowanie takiej osoby nie pozostają w relacji do obiektywnej rzeczywistości i osoby takie nazywamy psychotykami. Jeśli zaś wyłączeniu ulega Rodzic, to osoby takie w różnorodnych sytuacjach postępują nieodpowiedzialnie, pomijają wartości, normy. Schiffowie wskazują na to, że wyłączenie dwóch stanów Ego może świadczyć o symbiotycznej relacji pomiędzy dzieckiem, a matką, w której osoby te zachowują się, jakby miały łącznie trzy stany Ego.

Gra w koncepcji Berne’a tak naprawdę nie jest zabawą, pomimo dowcipnego jej opisu. Jest takim rodzajem komunikacji pomiędzy ludźmi, która przeszkadza w rozwoju otwartego, pełnego zaufania i bezpieczeństwa związku. Za tym zaś, co Berne nazywał intymnością, akceptacją i potrzebą głasków kryje się potrzeba miłości. Jedynie człowiek działający autonomicznie nie kieruje się w swoim postępowaniu jakimiś głosami, które ma

w głowie, potrafi je bowiem uciszyć i patrzeć na ludzi bez uprzedzeń, spontanicznie, świadomy własnych pragnień. Człowiekiem takim może być tylko ten, kto wyrwie się spod wpływów rodzicielskich nauk, krępujących scenariuszy.

Piśmiennictwo:

E. Berne, W co grają ludzie. Psychologia stosunków międzyludzkich, Warszawa, 1987.

S. Kratochvil, Podstawy psychoterapii, Poznań 2003.

H. Nowicka-Gawęcka, L. Cierpiatkowska. Wybrane zagadnienia analizy transakcyjnej.

Materiały dla studentów. Warszawa 2006.



Prawa autorskie zastrzeżone.

Stowarzyszenie Na Rzecz Rozwoju Społecznego „Stricte”

Szczecin 2007

<http://www.stricte.free.ngo.pl>

E-mail: stricte@onet.eu