**Transakciona analiza**

**Erik Bern**

Osnivač Transakcione analize je Erik Bern (Eric Bern, 1910-1970), psihijatar i psihoanalitičar.

Ronen je 10. maja 1910. godine u kući svojih roditelja u Montrealu. Erik Bern bio je sin lekara opšte prakse, Dr Dejvida Hilela Bernstina, i profesionalnog novinskog pisca i urednika, Sar Gordon Bernstin. Po završetku studija Erik se okreće Americi i odlazi na stažiranje u Englvudsku bolnicu (Englvud, Njudžersi). Psihoanalizu je počeo da specijalizuje 1941. na Njujorškom psihoanalitičkom institutu kao analitičar Paula Federna. Kada je počinjao specijalizaciju psihoanalize, 1941, na Njujorškom psihoanalitičkom institutu, Bern mora da je čvrsto verovao kako sticanje titule „psihonalitičar" predstavlja cilj vredan pažnje. I posle rata, kada je nastavio svoje psihoanalitičko školovanje na Sanfranciskanskom psihonalitičkom institutu, on je i dalje smatrao da je to cilj za koji se vredi zalagati, pa se bogme i zalagao tokom sledećih deset godina. Pa ipak mu se na kraju ta žunena titula izmakla - njegova prijava za članstvo iz 1956. bila je odbijena uz obrazloženje da kandidat još nije spreman, ali da bi, možda, posle još tri-četiri godine školske analize i šegrtovanja mogao da se prijavi ponovo.

Iako je dugo izučavao psihoanalizu, nije primljen u psihoanalitičko društvo. Nakon toga započinje pisanje serije knjiga u kojima izlaže osnove transakcione analize kao teorije i terapijske metode. Nakon njegove smrti mnogi praktičari i teoretičari su unijeli značajne novine i izmjene u teoriji.

Transakciona analiza ili, skraćeno**,**TA, je teorija ličnosti i teorija komunikacije. Pet osnovnih pojmova u TA su : ego-stanja, struktura ličnosti, transakcije, igre i skript.

**Struktura ličnosti i EGO stanja u transkacionoj analizi**

Ego-stanja predstavljaju koherentne obrazce mišljenja, osjećanja i doživljaja koji su direktno povezani sa odgovarajućim obrascima ponašanja. Meri i Robert Gulding nazivaju ih psihološkim pozicijama koje osoba zauzima i  koje se mogu fenomenološki posmatrati (Goulding&Goulding, 1979).

 Po Bernu ego-stanja su psihološka realnost, a njihovo dijagnostikovanje postiže se preko naturalističkog pristupa. Ponašanje ljudi u svakom trenutku njihove budne aktivnosti određeno je time u kojem ego-stanju se oni nalaze. Struktura ličnosti svakog čovjeka sastoji se iz tri ego-stanja: Roditelj (**R**), Odrasli (**O**) i Dijete (**D**).

 Beba gotovo od rođenja ima ego-stanje **D**. **R**se razvija nakon njega, a poslednje ego-stanje **O**. Ovo je model trijade prvog reda. Postoji i model trijade drugog reda i funkcionalni model ego-stanja. U ovom radu opisaću samo model trijade prvog reda.

**Roditelj**je ego-stanje koje sadrži stavove i ponašanja koji su primljeni iz spoljašnjih izvora, prije svega od roditelja. Ono se često odražava kroz predrasude, kritikujuće ili zaštitničko ponašanje prema sebi i drugima. Iznutra je ono skup roditeljskih poruka. Bern je smatrao da ovo ego-stanje treba zamisliti kao magnetofon koji bilježi kompletna iskustva sa roditeljskim figurama  i njihove vrednosne poruke. Ono što se zapamti, dijelom je objektivno a dijelom subjektivno. Kada je osoba u trenutno aktivnom ego-stanju Roditelja ona upućuje sebi i drugima poruke kojima je zajednički imenitelj "treba" i "mora".

Ego stane **Dijete** predstavlja energetsku bazu ličnosti, sadrži sve impulse koje dijete prirodno ima. Ono sadrži događaje iz  perioda djetinjstva (do oko šeste godine života), iskustva, reakcije, "pozicije" koje zauzima.  Kada je čovjek u aktivnom ego-stanju Djeteta on samome sebi ili drugima upućuje poruke kojima je zajednički imenitelj "želim" ili "osjećam".

Zajedničko opisanim ego-stanjima je da su ispunjeni sadržajima iz djetinjstva, ali primljena iz dva različita ugla. Smatra se da je R socijalno programiran a D genetički programirano.

Ego-stanje**Odrasli**je po svojoj funkciji najsličniji kompjuteru koji prima podatke iz **R, D**i okoline, obrađuje ih, predviđa, šalje. Aktivnosti ego-stanja **O** imaju zajednički imenitelj instrukciju " Ne/moguće je" ili "Ne/korisno je".  Ono je orjentisano prema trenutnoj stvarnosti i objektivnom prikupljanju informacija. Funkcioniše tako što testira realnost, procjenjuje vjerovatnoću i nepristrasno proučava. Za razliku od ego-stanja**R**i **D**, ego-stanje **O** je "prazno" tj u njemu nema prošlosti, ono je ispunjeno ili događajima "sada i ovdje" ili starim događajima koji dolaze iz **R** i **D**.

## Šta su to transakcije u TA?

 Kada jedna osoba prepozna drugu i nasmiješi se, klimne glavom, mršti se, verbalno je pozdravlja ili slično - takvo prepoznavanje u TA se naziva potvrda (strouk). Razmjena dvije ili više potvrda čini transakciju. Bern je ovaj termin upotrijebio za označavanje odnosa tj psihološke razmjene između dvije osobe. TA se bavi proučavanjem ego-stanja i promjenom ego-stanja u procesu transakcija. Sve transakcije mogu biti podijeljene u tri grupe: paralelne (komplementarne), ukrštene i skrivene. Takođe, dijele se i na: direktne ili indirektne, iskrene ili zavaravajuće, intenzivne ili slabe.

**Koju igru igrate ??**

 Bern je psihološke igre definisao kao seriju transakcija koju neka osoba ponavlja i koja djeluje racionalna, ali u kojoj postoji skrivena motivacija. Sve igre, pored svih raznolikosti među njima, imaju jednu zajedničku odliku, a to je kraj koji donosi dobit. Dobit održava igru i svaka igra predstavlja insceniranost jedne životne teze u koju igrač duboko vjeruje. Igre se mogu igrati samo ako je pored inicijatora, igrača uključena još makar jedna osoba. Sve igre imaju socijalni i psihološki nivo. One predstavljaju pojavu koja najtješnje povezuje pojedinca i društvo. Postoji velik broj igara i one pored individualnih karakteristika uvijek odslikavaju nešto opšte, zajedničko mnogim ljudima. Igre nastaju  u djetinjstvu i to učenjem tj. imitacijom primjera koji pruža neko u porodici ko je od neobične važnosti za dijete. Postoji velik broj klasifikacija igara, a Bern ih je klasifikovao u sledeće kategorije: životne igre, bračne igre, društvene igre, seksualne igre, igre iz ordinacije, igre iz podzemlja i dobre igre.

## Skript - Životni scenario

Skript ili životni scenario se može definisati kao životni plan osobe, sastavljen na osnovu rane odluke u djetinjstvu.

S transakcione tačke gledišta svi se ljudi rađaju dobri, kao "prinčevi" i "princeze" i  žive u svijetu roditelja i drugih -  "džinova", čija je moć velika. Ta velika moć im može odgovarati ukoliko se "džinovi" prema njima ophode sa onim što im je najpotrebnije - ljubavlju, pažnjom, prihvatanjem. Međutim, ima  roditelja koji povremeno od toga mogu odstupiti, dajući prednost svom ego-stanju Djeteta, koje je u tom sliučaju sputano, ljuto, osvetoljubivo ili sl. To ego-stanje D dovodi do istupanja protiv "Princa" ili "Princeze" šaljući im negativne poruke, zabrane. Zabrane su skoro uvijek iracionalne i destruktivne tj zabranjuju "Princu" ili "Princezi" da se osjeća dobro. "Princ" ili "Princeza" žive u uvjerenju "ja sam u redu - vi ste u redu", sluša svoje roditelje i njihove poruke, pokorava im se da bi opstao. Najčešće se dešava da u jednom trenutku, između treće i šeste godine života, dolazi do obrta u životu djeteta koje je bilo izloženo zabranama. Taj obrt donosi promjenu egzistencijalne pozicije "ja sam u redu- vi ste u redu", mijenja se viđenje sebe u "ja nisam u redu" ili viđenje drugih "vi niste u redu", ili se oba mijenjaju nagore "ja nisam u redu - vi niste u redu". Uvidjevši da više nije "Princ" ili "Princeza", dijete traži novi način da preživi. To traženje zasvršava se novom odlukom koja je ustupak na račun primarne autonomije, tj prihvatanje zabrane. Kasnije odstupanje od ove odluke najčešće nailazi na strah od uništenja i na otpor. Skript ili životni scenario predstavlja način življenja djeteta, a kasnije i odraslog, na osnovu odluke koja je donešena. Naravno, odluka nije uvijek destruktivna, pa se ljudi prema TA dijele na Pobjednike (sa nedestruktivnom odlukom) i Gubitnike ( sa destruktivnom odlukom). Po nekim autorima životni skript moguće je promijeniti i donijeti novu odluku, samostalno ili uz pomoć terapeuta. (James & Jongeward, 1992)

**Zabrane u TA**

Svako dijete dobija poruke o sebi i svojoj važnosti od ljudi koji ga okružuju- roditelja, braće i sestara, babe i dede, vaspitača, vršnjaka, komšija. Te poruke, zavisno od sadržaja, mogu pozitivno ili negativno doprinijeti djetetu. Zabrane predstavljaju negativne poruke koje su u stvari smjernice, naređenja, zapovijesti. Ovi termini se upotrebljavaju da bi se objasnila ponašanja ili izjave roditeljskih figura koje utiču na djetetova osjećanja postojanja, življenja, sreće, sposobnosti, kompetentnosti, slobode, radosti i td. Zabrana destruktivno utiče na sliku o sebi, ličnost, osjećaj postojanja, osjećaj identiteta, individualnosti. Zabrane su uzrok  determinisanosti ljudskog ponašanja i nastavljanja disfunkcionalnosti u socijalnim grupama, iako ista grupa može uvidjeti da su ona destruktivna po pojedinca ili grupu.

Teorija o zabranama smatra da je dijete pod velikim uticajem pojedinih porodičnih događaja, tjelesnih signala dobijenih od roditelja, izgovorenih i neizgovorenih poruka, ponašanja. Taj uticaj pojačan je i kulturnim shvatanjima i očekivanjima.

Klod Stajner definiše zabranu kao kletvu koja je limitirajuća, inhibišuća za slobodno ponašanje djeteta. Ona je uvijek negacija za neku aktivnost djeteta. Zabrana reflektuje strahove, želje, ljutnje, stremljenja roditelja. One variraju u važnosti, intezitetu i oblasti koju obuhvataju, ali i štetnosti po dijete. Neke zabrane utiču na mali broj ponašanja, kao što su: "Ne pjevaj", "Ne smij se tako glasno", "Ne jedi slatkiše". Druge su ekstremno jake, kao: "Nemoj biti srećna,", "Nemoj ništa raditi - čega god se dohvatiš to uništiš", "Nemoj misliti i odlučivati sama, sve odluke do sada bile su ti pogrešne". Mnoge od roditeljskih poruka su pomažuće i sprečavaju da dijete upadne u opasnost. Kao na primjer : "Ne penji se po ogradama", "Ne stavljaj ruku u vatru" (Drego, 2004).

Poruke mogu biti praćene prikrivenim osmijehom kao na primjer: "On pokušava da hoda ali uvijek padne, jadničak", "Kako bezobraznog malog sina ja imam" ili "Ti ćeš uvijek biti moja mala beba". Tako djeca uče šta to majku ili oca uzbuđuje, zadovoljava. Roditelji, neznajući, mogu ohrabriti dijete da usvaja ponašanja koja su nepoželjna. Nesvjesne poruke obično sadrže puno više emocionalne energije ukoliko sadrže tajne želje samih roditelja. Djeca postaju žrtve roditeljskih skrivenih ambicija, strahova, nedovršenih snova i sl (Drego, 2004).

Postoje zabrane koje kao da su naređenja koja su se prenosila s generacije na generaciju i ukazuju na porodičnu kulturu. Kada se transmisija pravila, obrazaca i kontrola u pogledu ponašanja univerzalno prenosi u nekom društvu onda su to kulturne zabrane. Paradigma o ovome je sadržana u Bernovom primjeru o naslednoj profesiji medicine za muškarce u malom selu South Seas-u. Tokom pet generacija roditelji su prenosili očekivanja na svoje sinove da postanu ljekari. Zabrane su u središtu uticaja koji održava kulturnu grupu uhvaćenu u sopstveni kompleks tradicije, i to dugo nakon što su se ove tradicije pokazale nekorisnim i pogrešnim po grupu (Drego, 2004).

Bern razlikuje tri nivoa zabrana koje mogu stvoriti pobjednike, ne-pobjednike i gubitnike. Prvi nivo sadrži poruke kao što su: "Nemoj biti previše ambiciozan". Ova zabrana nije sa namjerom da napravi pobjednika ali dijete može biti pobjednik uprkos njoj. Drugi nivo sadrži podmukle direkcije, postupke, mrštenja, indiferentno slijeganje ramenima. Sa ovim tjelesnim znacima idu poruke kao što su: "Nemoj biti to što jesi", Nemoj tražiti to što želiš", "Nemoj biti blizak". Treći nivo zabrana praćen je vikom, udarcima, zlonamjernim postupcima i uključuje destruktivne ciljeve i poruke, kao što su: "Nemoj postojati", "Nemoj uspjeti", "Nemoj završiti to što započneš"(Drego, 2004).

Svoju teoriju o zabranama Bern poredi sa radovima E. Eriksona, Frojda i Adlera. Zabrana ima isti efekat kao superego u psihoanalizi. One mogu biti simbolizovane u fantazijama ili  bajkama kao vještice, džinovi ili ljudožderi.

Po Bernu, porodični scenario utiče na svako dijete da formira svoj životni scenario koji determiniše glavne događaje u kasnijem, odraslom dobu. Ovakav život on naziva "drama u čauri", individualni životni skript ili  scenario. Zabrane formiraju centralni dio u tom životnom scenariju (Drego, 2004). Scenario je prvi dugoročni plan, projekat čovjeka. On je zbog mladosti čovjeka jednostavan, većinom pogrešan i tragičan, skoro uvijek pokriven zaboravom, ali ipak dostupan sjećanju i uticajniji od svih kasnijih životnih odluka i planova (Berger,1986).

U TA je izdvojeno 12 zabrana koje su od najvećeg uticaja na formiranje scenarija, života osobe. To su:

 -"Nemoj da postojiš" i "Ne budi ti", koje se odnose na osjećanja bitisanja, postojanja

-"Ne budi blizak" i "Ne pripadaj", koje su vezane za odnose sa drugim ljudima

-"Nemoj da odrasteš" i "Ne budi dijete", koje se odnose na lični rast i razvoj

-"Nemoj biti dobro" i "Ne budi razuman", koje se  odnose na psihološku i emocionalnu dobrobit

 -"Ne osjećaj", koja se odnosi na emotivnost,

-"Ne budi važan" i "Nemoj da uspiješ", koje  su protiv uspjeha, postignuća

-"Nemoj da misliš", koja se odnosi na kognitivne sposobnosti.

[www.maturski.org](http://www.maturski.org/)