

# Transakční analýza

---

Eliška Pokorová, Kristina Pechová 3.APA

# Obsah

---

- Co je transakční analýza
- Historie vzniku TA
- Princip a základní pojmy
- Charakteristika osobních rovin (ego-stavů)
- OK stavy
- Jak využíváme čas

# Transakční analýza (TA)

---

- Je sjednocující (integrativní) psychologický přístup a směr psychoterapie
- Zabývá se primárně mezilidskou komunikací
- TA vychází z psychodynamického, humanistického a kognitivně-behaviorálního přístupu

# Přístupy

---

- Psychodynamický – navazuje na psychoanalýzu Sigmunda Freuda, zkoumá nevědomé oblasti lidské psychiky, které považují za dominantní v lidském chování a myšlení
- Humanistický – nezakládá si na teoriích, ale je zaměřen léčebně, poradensky či výchovně.
- Kognitivně-behaviorální – vychází z předpokladu, že u většiny psychických problémů dojde ke zlepšení

# Historie vzniku TA

---

- TA vytvořil americký psycholog Eric Berne (1910-1970) na základě Freudova psychodynamického přístupu, poznatků Erika Eriksona a humanistické psychologie Carla Rogerse, původně jako techniku skupinové terapie
- Zabýval se především interakcí mezi lidmi a tím, jak pomoci jejich pozitivnímu růstu

# Princip a základní pojmy

---

- Transakční analýza (TA) je komplexní psychologickou teorií, vysvětlující všechny prvky psychiky. Disponuje vlastní, jasně danou terminologií, která by měla být všem dobře pochopitelná a nezaměnitelná
- Teorií osobnosti a životního scénáře, ze kterých se rozvíjí rozlišení tří základních komunikačních a osobnostních rovin (ego-stavů)
- Rodič, Dospělý a Dítě - v literatuře, vždy začínají velkým písmenem a patří mezi základní pojmy Transakční analýzy
- Utvářejí se v raných fázích života jedince a ovlivňují celý jeho zbytek. V každém jedinci jsou tyto tři typy v nějakém poměru zkombinovány a záleží na tom, který převládá
- Transakční analýza se zabývá rozbořením komunikace (transakcemi) mezi jednotlivými osobami a vnitřní dynamikou intelektuální a emocionální složky osobnosti, nacházejících se v jednom z výše uvedených ego-stavů. Poznatky TA se využívají v individuální, párové i skupinové terapii

# Princip a základní pojmy

---

- Motivace - Motivace k činům a prožívání je v TA vysvětlována pomocí metafory tří hladů
- Scénáře - Scénářem je v Transakční analýze životní plán, vytvořený v raném dětství na základě vnitřních prožitků a konfrontace s vnější realitou
- Pohlazení - Transakční analýza zavádí pojem takzvaných pohlazení (nebo též hlazení). Jde o jednotku potřeby sociální interakce a prostředek k uspokojení hladu po podnětech
- Cíl TA - Cílem Transakční analýzy je zdravý pozitivní rozvoj osobnosti. V řeči TA by měl mít člověk emancipovaného Dospělého a Dítě schopné přirozených projevů, beze strachu z Rodičovského trestu. Měl by převažovat já jsem OK, ty jsi OK postoj.

# Charakteristika osobnostních rovin – Ego stavů

---

- **Rodič** - Rovina Rodiče se skládá z komunikace a chování rodičů, přímo a nekriticky zaznamenaných dítětem do pěti let věku (pak začne fungovat Dospělý). Jedná se tak o vštípené pojetí života. Obsahuje základní normy (zákazy, příkazy), postupy (jak se co dělá), sociální pravidla, a scénářová slova z mládí a výchovy. Podle toho, nakolik se v hodnocení projevují emoce, dělí se tento typ na dva podtypy: **kritický** Rodič (méně emotivní) a **pečující** (více emotivní).
- Neverbální znaky: zamračený, přísný výraz, zhrožený pohled, sevřené rty, potřásání hlavou, vzdychání, mlaskání, vztyčený ukazováček, lomení rukama, ruce v bok, hlazení druhého po hlavě, nabádavá, ochranná gesta (pečujícího Rodiče).
- Verbální znaky: fráze typu „Zapiš si za uši...“; „Kolikrát ti to mám říkat?“; „Měl bys...“; „Na tvém místě bych...“. Hojně využívání slov jako: zase, opět, nikdy, někdy, vždycky, laskavě, konečně



**Dospělý** - Dospělý ego-stav se začíná vytvářet kolem 10. měsíce věku v době, kdy se dítě naučí pohybovat samostatně. Dále se rozvine učení, kritické myšlení, sebedůvěra a schopnost pracovat na procesu sebeaktualizace. Dospělý by měl také disponovat schopností odhadu následků na základě posbíraných informací. Není hodnotící jako Rodič a není emotivní jako Dítě.

Neverbální znaky: zrcadlení, uměřená gesta, klidná mimika, ale v neustálém pohybu (mrkání), projevy nadšeného a zvědavého Dítěte.

Verbální znaky: slova jako, proč, jaký, kde, kdo, kdy, jak, kolik, jakým způsobem, srovnatelný, pravda, lež, pravděpodobný, možný, neznámý, objektivní, myslím, aha, teoreticky vzato, za předpokladu, že... Obraty signalizující vědomí o neurčitosti daného tvrzení.

**Dítě** - Dítě vzniká po stejnou dobu jako Rodič, tedy před pátým rokem věku. Na rozdíl od něj se ale skládá z nahrávek vnitřních reakcí (emocí) na vnější podněty a vlastní dětské chování. Osoba, nacházející se v tomto ego-stavu, se tak navrácí k dřívějším vzorcům chování (regrese). Tento ego stav se dělí na dva podtypy : adaptované a neadaptované dítě.

Neverbální znaky: mají u Dítěte větší prostor, protože prvotní reakce na svět byly neverbální. Jde tedy například o: slzy, třesoucí se ret, křivení úst, hněvivé výbuchy, koulení očima, krčení rameny, sklopené oči, provokování, radost, smích, hlášení se o slovo, okusování nehtů, kroucení se apod.

Verbální znaky: kňouravý hlas, žvatlání, slova jako chci, nebudu, udělám, nevádí, myslím, až vyrostu, větší, největší, já chci, když já...

# Ok stavy

- Nejsm OK- jsi OK – Do dvou let věku, podle Harrise získá většina dětí přesvědčení o tomto OK postoji. Jde o přirozený proces, které si malé dítě ještě neuvědomuje, takže je nijak traumaticky neprožívá.
- Nejsm OK – nejsi OK – O tomto postoji může začít být dítě přesvědčeno, pokud kolem druhého roku věku ustanou rodičovská pohlazení. Souběžně s přibývajícimi schopnostmi dítěte tohoto věku přirozeně přibývá i kárání a zákazů. Pokud rodiče neodměňují dítě podle chování, ale například podle vlastní nestálé nálady, získá dítě silný pocit nejistoty a zmatku.
- Jsem OK – nejsi OK – Pokud se rodiče chovají k dítěti opravdu bezcitně, tvrdě a nelítostně, dítě v sobě postupně nastrádává zlost a zaujme postoj nejsi OK. Nenávist k rodičům se postupně přenesení i na ostatní lidi, na kterých mu nezáleží. Trýzeň, kterou dítě projde, ho naučí velké samostatnosti, je nuceno postarat se o sebe, a to především v případě, že je týráno.
- Jsem OK– jsi OK - Tento postoj je na rozdíl od předešlých založen na myšlence a odvaze k činům. Jde o vědomou pozici o vědomé rozhodnutí, které dává nejlepší předpoklady pro získání přesných poznatků o životě. Rodiče mohou k tomuto postoji dítěti dopomoci tím, že ho budou podporovat a vystavovat situacím, ve kterých má možnost dokázat si vlastní cenu. Tak roste jeho sebedůvěra a odpovědnost.

# Jak využíváme čas

---

- Transakční analýza rozeznává několik způsobů, jak lidé využívají a strukturalizují svůj čas. Podle Harrise lidem více vyhovuje mít přesně naplánovanou činnost, aby se tak zbavili pocitu nejistoty z budoucnosti a došli uznání, vyplývajícího z dobře využitého času. Lidé se tak mohou zabývat, Úniky, Obřady, Činnostmi a Zábavami, které nepředstavují problém, pokud neobsahují skryté manipulativní úmysly a nejsou většinou náplní času. Dále TA popisuje Hry, jež se snaží omezit, pro jejich rigidní a manipulativní prvky. Nejzdravějším využitím času jsou pak Důvěrné vztahy, ke kterým TA pomáhá dospět.

**Úniky:** Jde o stavy, kdy se v myšlenkách přeneseme mimo současnou realitu. Únikem můžou být vzpomínky a fantazie, kdy se v duchu přeneseme do minulosti a nebo mimo rámec reality. Neobsahují transakce s další osobou, ale nepředstavují problém, pokud se často neopakují a nebo silně nezasahují do běžné činnosti. V některých případech, můžou být úniky důvodem k nadměrnému vyhýbání se společností a zůstávání stranou mimo rámec důvěrných vztahů.

**Obrady:** Jde o předvídatelné a určitými pravidly řídicí se společenské aktivity, které svými omezeními, neposkytují mnoho prostoru k naplnění. Avšak s účastí obou stran lze zachovat prvek spontánnosti. Mají za účel provést lidi společným časem tak, aby se sblížili, avšak bez vzájemných závazků a pocitu nejistoty co přijde v následujících okamžicích, co si můžeme dovolit co očekávat.

**Činnosti:** Činností je běžná užitečná strukturalizace času, která sama o sobě může přinést uspokojení určitého typu, a to sice uspokojení z dobře odvedené práce. Řeší se při nich problémy, rozvíjejí dovednosti a spolupráce s ostatními, může se stát zdrojem profesního sebenaplnění

**Zábavy:** Jsou sociální činnosti, při níž si lidé vyměňují informace přirozeným a nikoho neohrožujícím způsobem. Často se při nich projevuje přirozené Dítě, dodávají člověku uvolnění, pohodu a regeneraci jeho bytostných sil. Zábava může být provozována jen pro ni samotnou a často z ní vznikají přátelství, protože je dobrou příležitostí pro rozvinutí bližšího vztahu.

**Hry:** Hry v Transakční analýze znázorňují typické scénáře chování, které mají vést k zisku, tedy například k pohlazení a dalším vnějším či vnitřním psychologickým ziskům. Tím může být také potvrzení nejsem OK postoje. Hry postrádají prvek spontánnosti a důvěrného vztahu k druhé osobě, jejich charakter je naopak destruktivní. Vyznačují se předem danou manipulativní strukturou, která nemusí být dobře patrná. Hry se ve většině případů dědí a jsou určující, pro výběr sociálního prostředí. Společnost, která nedá hráčům prostor je pro ně nepřijatelná, protože jim neposkytuje vytoužený zisk. Hry které člověk hraje, jsou ovlivněny životním scénářem jedince.

- **Ano ale** — jedná se o nejstarší hru Transakční analýzy. Jedna strana zde navrhuje řešení nějakého problému a strana druhá, tedy hráč má na vše připravenou odpověď ve smyslu „ano, to by mohlo fungovat, ale...“. Hráč tak jiným způsobem říká, „zkus jestli mi pomůžeš“, či „není rada na které nenajdu chybu.“
- **Skleník** — tato hra má za cíl ochranu před důvěrnými vztahy. Všechny projevy citů, jsou zde analyzovány a vysvětleny. Poté následuje rozbor reakcí. Jedná se o psychotizování citů, které tak nemohou být otevřeně prožity.

- **Drahoušek** – je manipulativní hra, při které *bráček* zastírá nemístné poznámky o svém partnerovi, pronesené ve společnosti dovětkem, nemám pravdu drahoušku, vid' miláčku a podobně.
- **Myslím to s vámi dobře** – tato hra je často praktikována lidmi pomahačských profesí. Ti v tomto případě automaticky očekávají vděčnost za své služby, i když nedosahují kýžené kvality. Neúspěšná léčba je pak sváděna na neposlušného pacienta který „neposlouchá mé příkazy“. Následuje zvýšení úsilí v nesprávné léčbě a protože ani tehdy není pacient vděčný dostavuje se pocit: „nikdo není vděčný za mou poctivou práci“.
- **Protéza** – zde si osoba ke své hře vybere nějakou nemoc, at' už skutečnou či vymyšlenou (např. duševní). Ta mu v životě slouží jako výmluva typu: „Co můžete čekat od člověka, který...“. Podobně se lze ale vymlouvat prakticky na vše: „Kdyby v noci nebyla taková tma, jistě bych do toho nešlápl.“ Ziskem hráče je zbavení se odpovědnosti za své chování, činy a rozhodnutí. **Antitezí** může být výrok: „Já od vás neočekávám vůbec nic, jde o to co očekáváte sám od sebe.“

**Důvěrné (intimní) vztahy** - Jsou to těžko definovatelné vztahy, přinášející hlubší životní smysl, jež by neměly obsahovat hry. Pokud se nějaké hry vyskytnou, měly by být protějškem pomocí antitezí ukončeny, aby se následně nerozvíjely. Dále se důvěrné vztahy vyznačují oboustranným OK postojem, prvky lásky, radosti z dávání a přítomností emancipovaného Dospělého. Ten dokáže vytvořit příznivé podmínky pro vlastní Dítě i Dítě druhého, kde se mohou bez strachu z Rodičovského trestu projevovat. Tak se dá průchod hravosti a tvořivosti, jež dále vztah prohlubuje. Důvěrné vztahy jsou podle TA vrcholem ve využívání času, jež člověka nejvíce obohacují.

# Využití ve zdravotnictví

---

- Rodič – dítě - je běžnou transakcí v rodině či v nemocnici. Zde lékař (Rodič) mluví s pacientem (Dítě) z pozice pečující a starostlivé osoby. Pacient: „Všechno mě z toho ležení bolí, už nevím na který bok se obrátit.“ Sestra: „Jste jediný, kdo si stěžuje, ale hned jak vyřídím ostatní, vám pomůžu se lépe uvelebit. Zatím se pořád nevrťte, to to bude jenom horší.“