

Transakční analýza

PhDr. Lenka Emrová, Ph.D.

Transakční analýza

- je směr dynamické psychologie,
- původně psychoterapeutický
- posléze rozšířený na oblast:
 - vzdělávání a výchovy
 - práce s organizacemi
 - psychologické poradenství
- Historie: od cca 1950
- vliv
 - psychoanalýzy (Freud) a humanistické psychologie (Maslow)

Zakladatel

- Erich Berne 1910 – 1970, americký psychiatr



Co je transakční analýza

- Obsahově je TA:
 - teorií osobnosti
 - teorií komunikace
 - teorií interpersonálních vztahů
 - psychoterapeutickým směrem

Odkud pramení název?

Transakce = komunikační výměna sdělení mezi lidmi

TA pomáhá vysvětlit, co se to děje, proč se to děje a jak z toho ven...pokud člověk opravdu chce

Filozofie TA

- Vychází z humanistické psychologie
 - Lidé jsou v zásadě v pořádku (OK), a jsou proto schopní změny, růstu a zdravých interakcí
 - Lidé se rodí jako princezny a mění se v žáby
 - Každý má kapacitu myslet
 - Cílem je autonomie – kontakt s realitou „teď a tady“

ZMĚNA JE MOŽNÁ

Možnosti využití

- Psychoterapie
- Poradenství
- Vzdělávání
- Zdravotnictví
- Organizace

Změna je možná...

- změna chování jednotlivců, komunikace s pacienty, mezi zdravotnickým personálem apod.
 - změna stylu řízení
- změna fungování týmové práce
- změna kultury zdravotnického zařízení

3 stavy ega

RODIČ

RO

V Rodiči jsou nahrány všechny domněnky, pravidla a zákony, které dítě slyšelo od rodičů a vidělo v jejich životě. Mnoho rodičovských dat se projevuje v současném životě v kategorii „jak se co dělá“

DÍTĚ

DÍ

pozůstatek vnitřních duševních stavů z dětství, zásobu dětských pocitových reakcí.

Ty jsou různé, negativní i kladné. V negativním smyslu se jedná o pocity bezmoci a strachu, provinilosti, protestu a snahu překonat pocit méněcennosti. Dítě má i pozitivní stránky jako jsou zvědavost, tvořivost, spontánnost, přání vědět, dotýkat se, zkoumat a nezkažená schopnost prožívat.

DOSPĚLÝ

DO

Zpracovává a hodnotí informace na základě své vlastní zkušenosti a vlastního rozumu.

3 stavy ega

RODIČ

RO

Pacient: „sestři, já se tolik bojím té operace“

Sestra: „to musíte vydržet“ nebo „to nic není, nebojte se, to zvládnete“

DÍTĚ

DÍ

Pacient: „opravdu je ta operace nutná?“

Sestra: „kdyby nebyla nutná, tak byste tu nemusel být“ nebo „jestli tu nechcete být, tak můžete jít domů, my vás tu držet nebudeme“

DOSPĚLÝ

DO

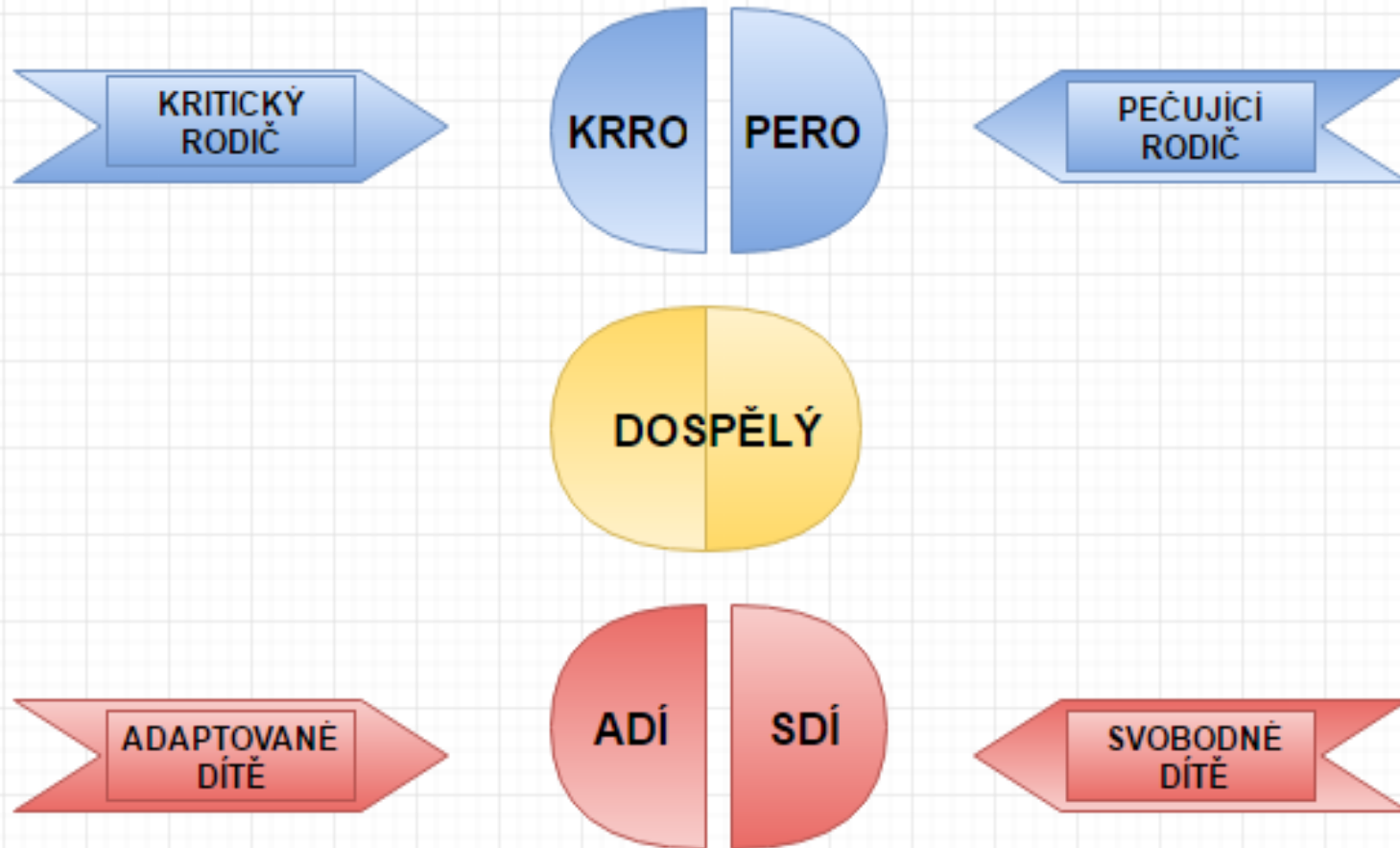
Pacient: „já chci jít domů, už tu nebudu ani chvíli“

Sestra: „s čím jste nespokojený?“

Pacient: „kdy půjdu domů“

Sestra: „ 10,00 bude vizita a pan doktor vám to poví“

Aby to nebylo tak jednoduché...



ADAPTOVANÉ

Nese v sobě vliv výchovy

„dělá to, co je mu řečeno“,

Pocity viny, vzpoury, poslušnosti, kompromisy

DÍTĚ

SVOBODNÉ

Instinktivní, impulsivní,
nedisciplinované, tvořivé, intuitivní
manipulovatelné

DOSPĚLÝ

řeší, hledá, organizuje, rozhoduje,
struktura, konstruktivita, logika
racionalita

PEČOVATEL

starostlivost, trpělivost, spravedlnost, zodpověd.
tolerance, podpora, naslouchání, empatie

RODIČ

KRITIK

podrážděnost, hyperprotektivita, despotismus
kritičnost, poučování, zastrášení vyhrožování

A ještě složitější...

pevný, strukturovaný, zachovává
standards, nastavuje meze

Kritický Rodič

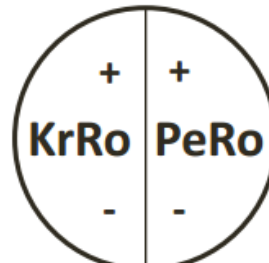
zakazuje, přikazuje, kritizuje

řeší problémy, klade otázky, vidí
možnosti, plánuje, rozhoduje,
tvoří + NESE NÁSLEDKY

spolupracuje, respektuje
pravidla

Adaptované Dítě

rebeluje, vzdoruje, nebo naopak
příliš submisivní



povzbuzuje, pečuje, umožňuje,
usnadňuje, chrání

Pečující Rodič

„overprotective“ – omezující,
podceňující schopnosti druhých

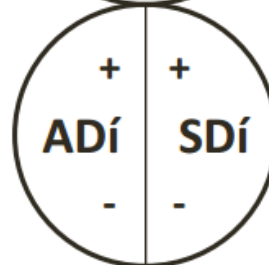
Do

Dospělý

raduje se, dává podněty, užívá
intuici, kreativní

Svobodné Dítě

nedomýšlí budoucnost,
sebedestruktivní, sebestředné



Jak poznat stavy ega (slova)

RODIČ

dobrý/špatný, má se/nemá se,
musíš/nesmíš, vždycky/nikdy,
pamatuj si..., opovaž se... dávej pozor

Jak, kde, kdy, co,
praktický, možný,
zajímavý, zjistit, dělat,
rozvažovat, rozumný,
účelný

DOSPĚLÝ

chci/nechci, citoslovce,
nemohu, proč?,
věřím, cítím, to je divné, to
není možné, bojím se, že...

DÍTĚ

Jak poznat stavy ega (hlas)

RODIČ

zaujatý, kritický, uklidňující,
chlácholivý, přesvědčující

věcný, klidný

DOSPĚLÝ

uvolněný, stísněný,
výbojný, vzlykavý, žádající,
mazlivý, koketní,
parodující

DÍTĚ

Jak poznat stavy ega (výraz a gesta)

rozevřená náruč, vlídný úsměv,
zamračená tvář, zdvižený prst

RODIČ

přemýšlivý, bdělý,
vstřícný, otevřený; gesta
úsporná

DOSPĚLÝ

naivní, veselý, smutný,
ztracený, spontánní, bystrý,
dychtivý, překvapený

DÍTĚ

Jak poznat stavy ega (postoje)

pečující, dávající, chápající, kritické,
posuzující, autoritářské, moralizující

RODIČ

přímé, otevřené,
racionální, hodnotící,
fakta(k věci)

DOSPĚLÝ

udivený, stěžující, obranný,
hravý, neukázněný,
manipulativní, drzý, tvůrčí,
zahanbený, podmiňující

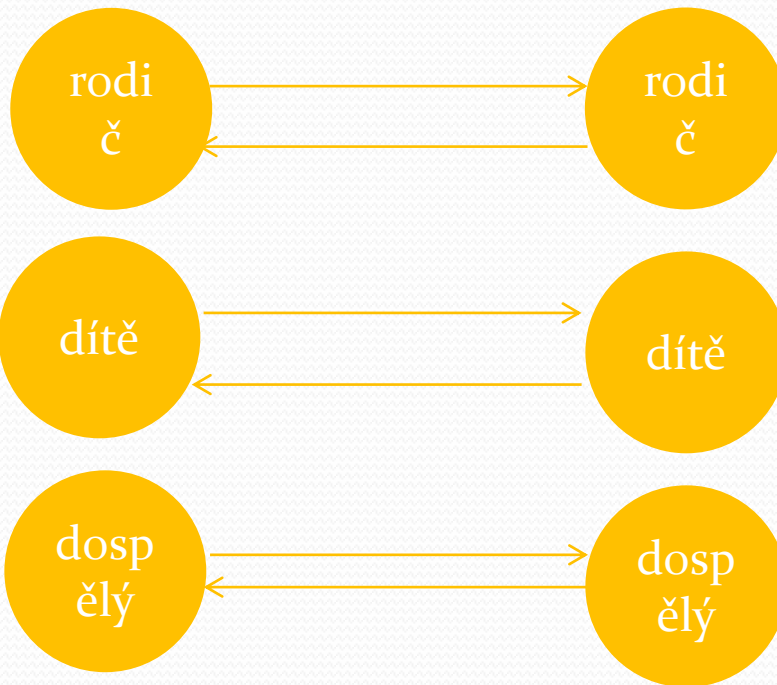
DÍTĚ

Transakce

interakce, které se odehrávají mezi úrovněmi dvou či více osobností

Sdělení v sobě nesou jednak informaci, ale také určitou formu „pohlazení“ (=zájem, ocenění, přijetí, obdarování, uznání, ale i signál, „beru tě na vědomí“, „beru na vědomí tvoji hranici“). Tento druh „pohlazení“ pomáhá sytit základní psychologické potřeby jedince, neboť člověk je tvor společenský a potřebuje kontakt s druhými lidmi. „Člověk potřebuje určitý počet pohlazení denně, jinak mu vysychá mícha“ –to je s oblibou citovaná věta E. Berneho, která jednoduše vyjadřuje tuto psychologickou potřebu. Transakce se skládá z podnětu jedné osoby a reakcí druhé. Dle Berneho je průběh a výsledek transakce závislý na tom, který stav ega je u komunikujících osob právě včinnosti. Neboli transakční analýza zkoumá stav: „Já něco udělám a ty nějak reaguješ“. Zjišťuje, která část jedince (Rodič-Dospělý-Dítě) reaguje

- Komplementární transakce – problémy nevznikají

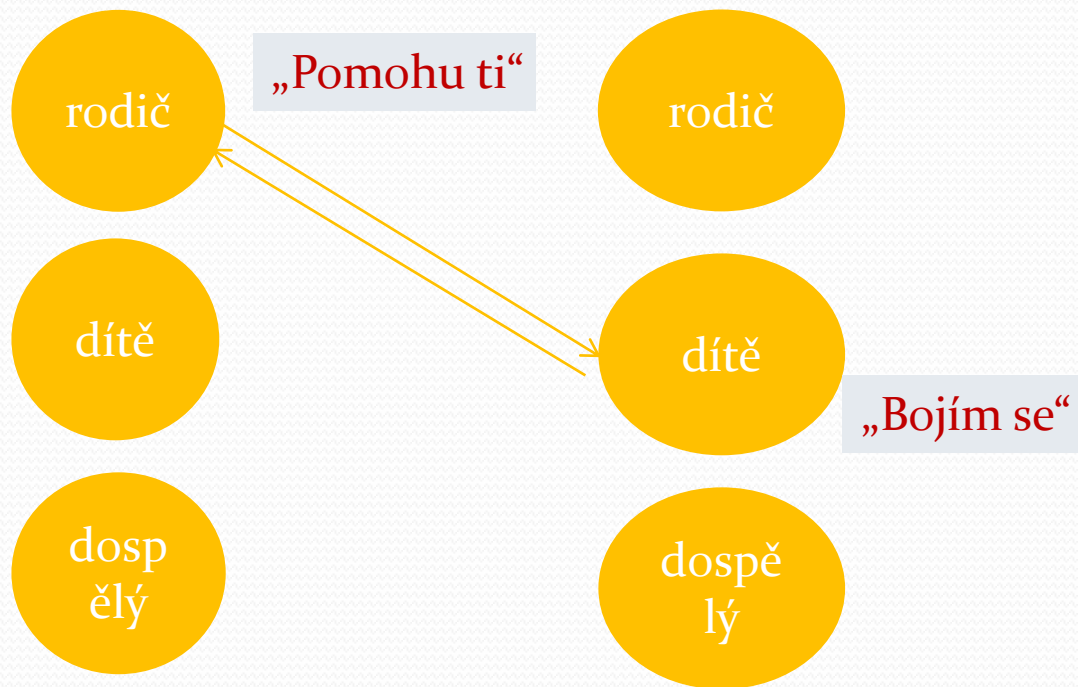


Rodičovské sdružení
„to za našeho mládí nebylo“

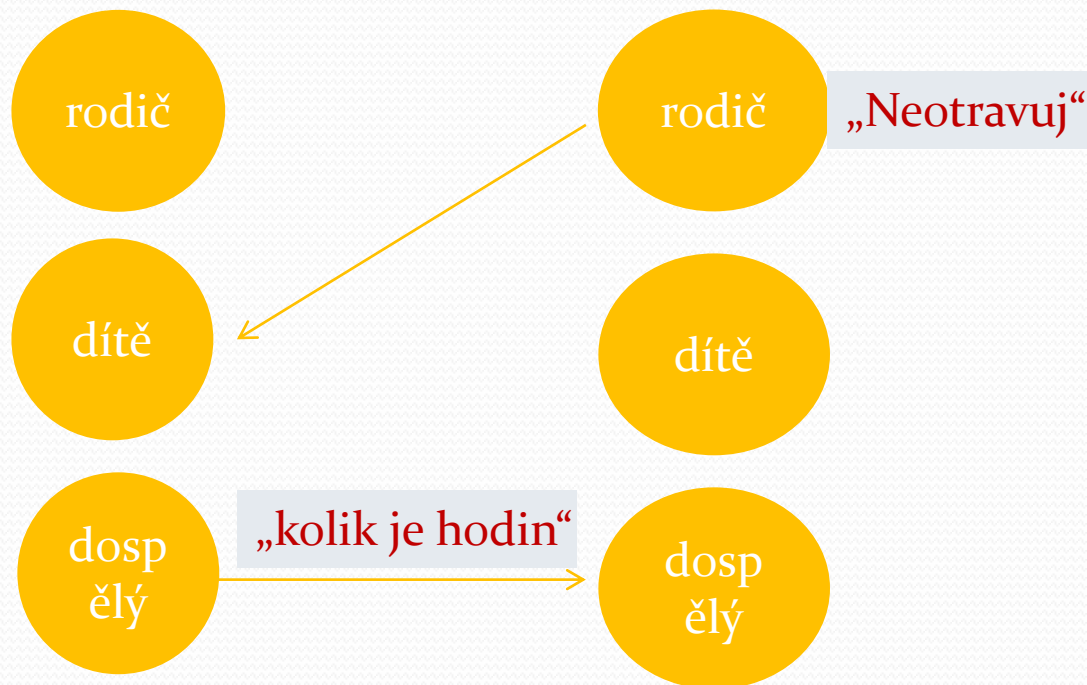
„pojďme pane budeme si hrát“
Vzájemné sdělování emocí

Dospělá dohoda

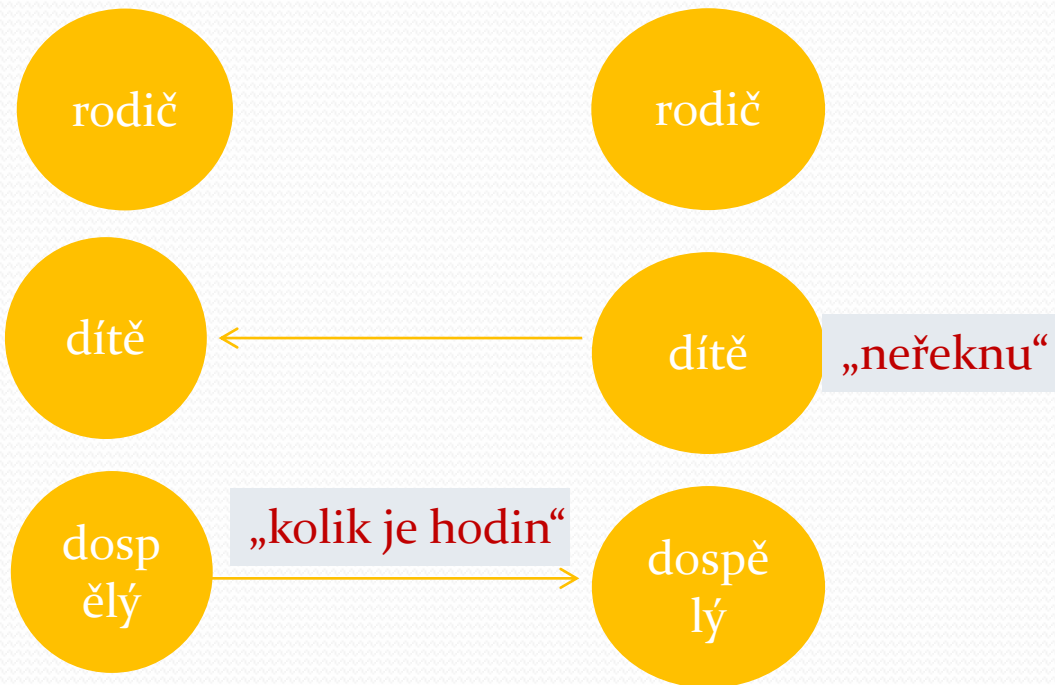
- Komplementární transakce – šikmé – problémy nevznikají



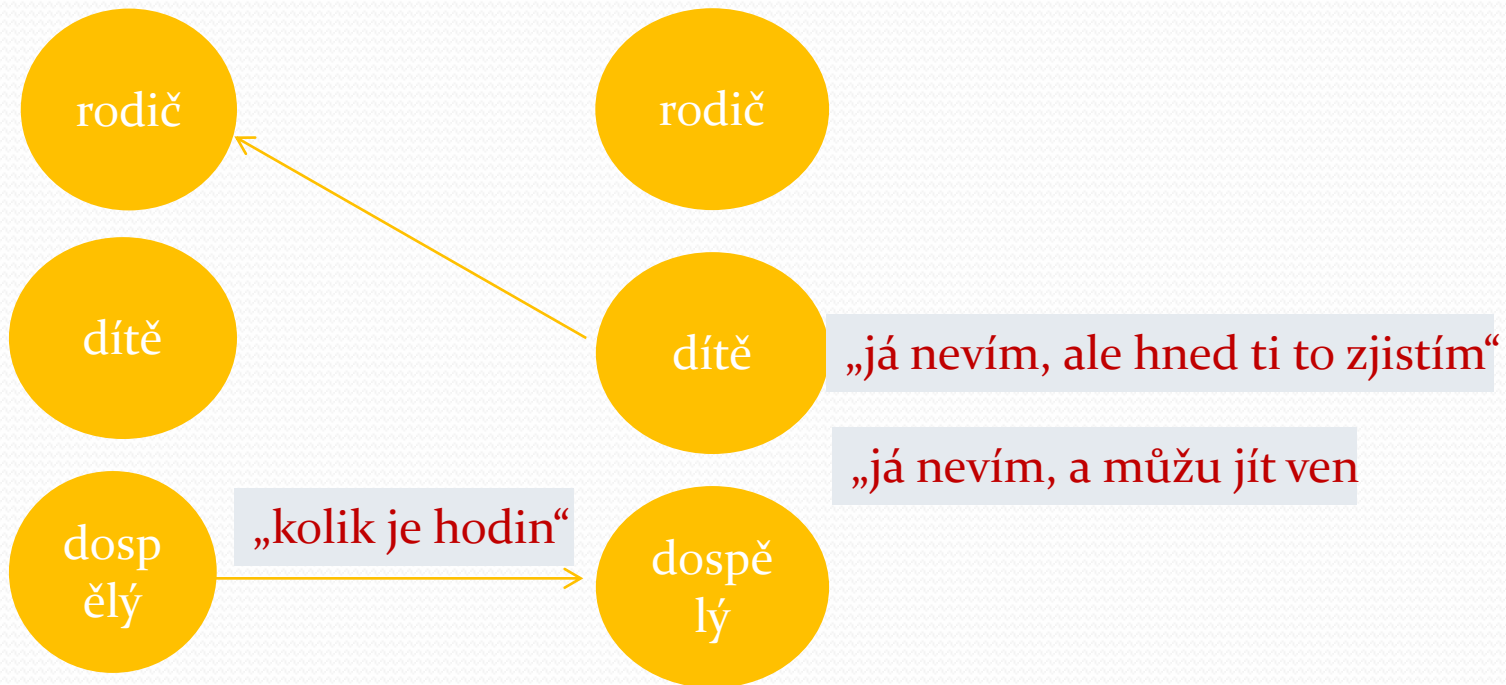
- Zkřížené transakce problémy vznikají



- Zkřížené transakce problémy vznikají



- Zkřížené transakce problémy vznikají

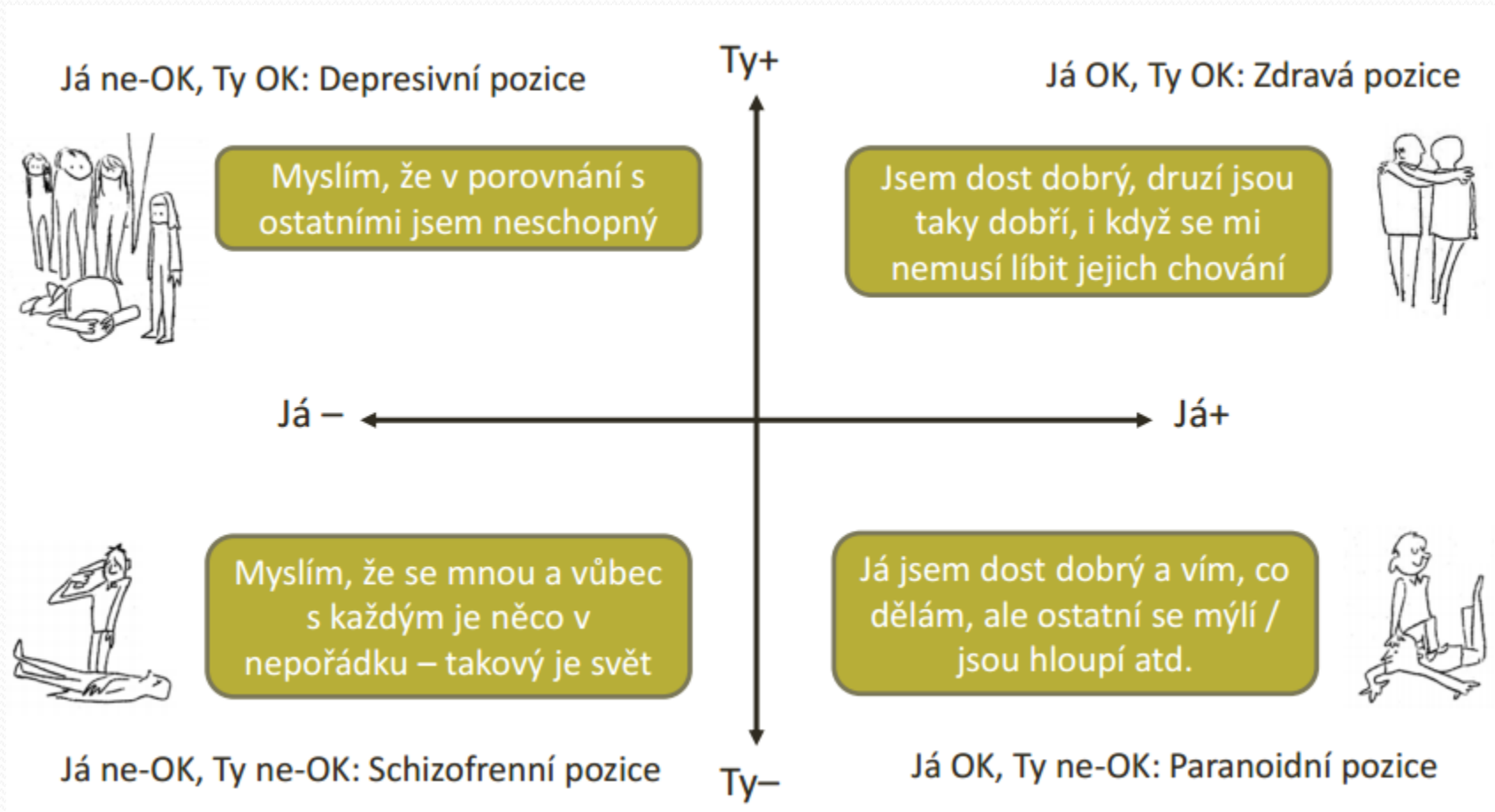




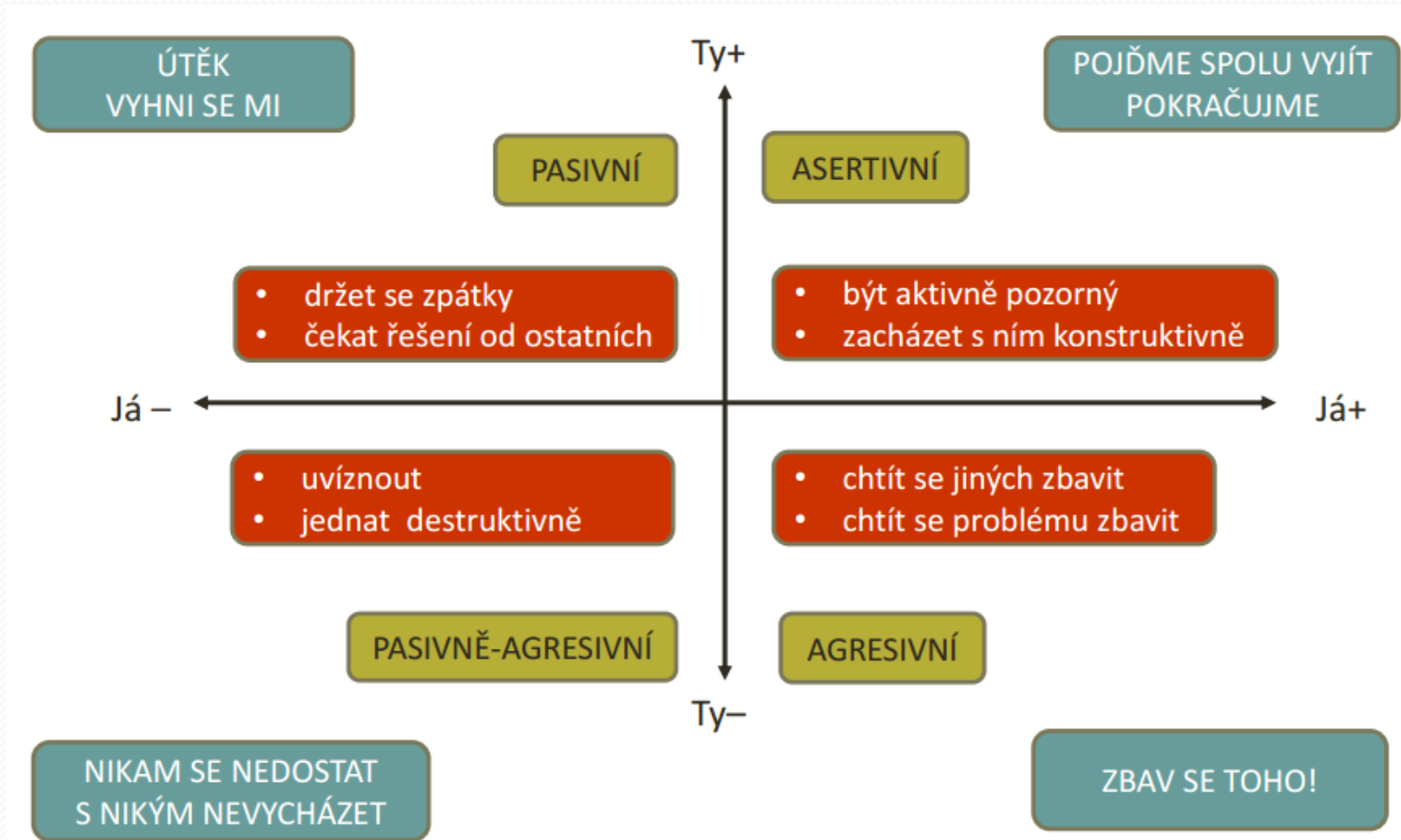
Základní životní pozice



Základní životní pozice



Typické reakce při řešení problému



Depresivní pozice

- Malá sebedůvěra
- Pocity méněcennosti
- Pocity viny
- Depresivní postoje
- V rozhovoru často v defenzivě
- Při sebemenším podnětu se cítí být napadeni a podle toho také reagují a odpovídají

Paranoidní pozice, agresivní

- Arogance
- Autoritativnost a tendence k nadřazenosti (všechno vím nejlépe)
- Nedůvěřivost („když to neříkám JÁ, tak to nemusí být pravda“)
- Až paranoidní postoje („co je za tím?“, „proč mi to říká“, „co tím sleduje?“)

Schizofrenní pozice

- Pocity zoufalství
- Pocity zahořklosti, beznaděje, tendence k sebedestrukci, sebevraždě.

Komunikace dvou individuí, která má velice nízkou hodnotu, řeči o ničem -u piva, klepy a rozebírání záležitostí, které člověk stejně nemá šanci ovlivnit (počasí, výsledek fotbalového utkání, politika atd.). To je nejčastěji komunikace lidí bez cíle, kteří jen proplouvají životem a o ničem jiném se bavit nedokážou.

Doporučuji se této komunikaci vyhýbat. Nikam vás neposune, právě naopak, ještě stáhne dolů.

Všichni k ní přirozeně tíhneme, jelikož jí nejčastěji slyšíme kolem sebe a měli bychom kontrolovat sami sebe, aby nevycházela z našich úst, pokud nechceme znechucovat druhé ani sebe.

Zdravá pozice

- Jsme rovnocennými partnery
- Akceptujeme se navzájem
- Optimismus
- Konstruktivita postojů
- Postoj – „Být uznáván a uznávat“

Shrnutí

https://cs.wikipedia.org/wiki/Transak%C4%8Dn%C3%AD_anal%C3%BDza

- 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.
- Vyspělá osobnost by dále měla být schopna:
 - spontánního, přirozeného, autonomního chování a navazování důvěrných vztahů,
 - jasné nemanipulativní komunikace bez zažitých vzorců her
 - plně prožít přítomnou chvíli tady a teď
 - vyjádřit srozumitelně vlastní pocity