Transakční analýza v práci PA

Transakční analýzu (TA) rozvinul psychiatr Eric Berne.
Zabývá se osobností, komunikací a opakujícími se vztahovými vzorci.

Jedna věta může nabídnout spolupráci, vyvolat obranu
nebo znít jako výčitka. Záleží i na tónu a situaci.

TA popisuje tři ego stavy a sleduje, jak na sebe lidé reagují.
Dvojici sdělení a odpovědi nazývá transakcí.

**V práci PA pomáhá všímat si vlastního tónu a volit odpověď,
po které se žena může doptat a podílet se na dalším kroku.**

Úvodní otázka: Jak byste reagovaly na větu „Vy mi stejně nic neřeknete“?
PA = porodní asistentka.

Ego stavy: Rodič, Dospělý a Dítě

Ego stav je soubor souvisejících pocitů, myšlenek a způsobů jednání.

Ego stav	Co si pod ním představit
Rodič	Převzatá pravidla a způsoby jednání od důležitých lidí. Může se projevit péčí i napomínáním.
Dospělý	Zpracovává informace v přítomné situaci a zvažuje možnosti. „Co už víte a co byste si potřebovala ujasnit?“
Dítě	Způsoby prožívání a jednání spojené s vlastními dětskými zkušenostmi. Může se projevit spontánností nebo snahou vyhovět.
Příklad Rodiče	Pečující tón: „Klidně se ptejte i podruhé.“ Napomínající tón: „To už byste přece měla vědět.“
Příklad Dítěte	Spontánní radost: „To je krásné, chci se podívat!“ Přizpůsobení: „Radši se ptát nebudu, ať nezdržuji.“

Rodič, Dospělý a Dítě jsou součástí modelu osobnosti.
Při výuce si jejich projevy přibližujeme pomocí modelových vět.

Transakce: jak na sebe reakce navazují

Transakce zahrnuje podnět jednoho člověka a odpověď druhého.

Typ transakce	Co se děje v rozhovoru
Komplementární	Odpověď přichází z osloveného ego stavu a míří zpět k původnímu. Žena: „Kdy se vrátíte?“ PA: „Přijdu přibližně za deset minut.“
Zkřížená	Odpověď vychází z jiného ego stavu nebo osloví jiný stav, než se čekalo. Žena: „Kdy se vrátíte?“ PA: „Musíte být trpělivější.“
Skrytá	Sdělení má vedle zjevné roviny i vztahový podtext. „Tak vy máte zase otázku?“ může tónem naznačovat výčitku.
Změna odpovědi	Na výčitku „Vy na mě nemáte čas“ může PA reagovat otázkou. „Čekáte už delší dobu. Co potřebujete probrat jako první?“
Dospělý s Dospělým	PA se doptá a nabídne konkrétní informaci nebo další krok. „Můžu vám to vysvětlit teď, nebo se k tomu za chvíli vrátíme.“

Při rozboru sledujeme slova, tón a souvislosti.
Význam nejasného sdělení si můžeme ověřit otázkou.

Další pojmy transakční analýzy

TA sleduje, jak si lidé dávají najevo, že se vnímají,
a jak se některé vztahové vzorce opakují.

Pojem	Co znamená	Příklad
Pohlazení	Projev toho, že druhého vnímáme.	„Děkuji, že jste mi to řekla.“
Životní pozice	Základní postoj k sobě a k druhým.	„Já jsem OK, ty jsi OK“ vyjadřuje respekt k oběma.
Psychologická hra	Opakovaná výměna s podtextem a známým koncem.	Rady a námitky se cyklí. Obě strany končí frustrované.
Životní scénář	V TA životní plán utvářený od dětství.	Např. pravidlo „o pomoc si neříkám“.
Kontrakt	Dohoda o cíli a úkolu spolupráce.	„Máme pár minut. Co chcete probrat nejdřív?“
Autonomie	Vědomé, spontánní a otevřené jednání.	Žena může říct, co potřebuje, a zeptat se na možnosti.

Pro PA je užitečné všímat si vlastních reakcí, uznávat prožívání ženy a domluvit s ní cíl, kterého lze v daném rozhovoru dosáhnout.

Modelové příklady z porodní péče

Od napomenutí ke spolupráci

NAPOMÍNAJÍCÍ ODPOVĚĎ

Žena po porodu se ptá potřetí.
„Můžete mi znovu říct, co bude dál?“

PA: „Vždyť jsem vám to už vysvětlila.
Musíte mě trochu víc poslouchat.“
Žena: „Promiňte, už se ptát nebudu.“

V řeči PA je slyšet výčitka. Žena se
přestane ptát, i když možná pořád
potřebuje informace.

PODPŮRNÁ ODPOVĚĎ

Stejná otázka ženy.
PA zpomalí a nechá prostor na odpověď.

PA: „Ráda vám to zopakuji. Chcete vědět,
co se bude dít teď, nebo co nás čeká
později na oddělení?“

Žena: „Spíš co se bude dít teď.“
PA stručně popíše nejbližší krok
a nabídne prostor pro další otázku.

Která jediná věta otevřela prostor pro spolupráci?
Jak by se změnil účinek stejné odpovědi při netrpělivém tónu?

Jak pracuje terapeut v transakční analýze

Terapeut s klientem zkoumá vzorce a zkouší nové způsoby reagování.

Postup	Co se děje při rozhovoru
Terapeutický kontrakt	Terapeut a klient si ujasní cíl spolupráce a jak poznají posun. „Co chcete zvládat jinak, až vám někdo nabídne pomoc?“
Rozpoznávání ego stavů	Klient si všímá, kdy například slyší v hlavě přísná pravidla. Zkoumá, z čeho vychází jeho současná reakce.
Rozbor transakcí	Společně procházejí konkrétní výměnu vět a následnou reakci. Klient zkouší odpovědi, které mění průběh rozhovoru.
Rozbor her	Hledají sled reakcí, který se opakuje a má podobný závěr. Zkoumají možnosti, jak změnit vlastní podíl na výměně.
Práce se scénářem	Klient zkoumá dřívější závěry o sobě a jejich dnešní vliv. Může zkoušet vztahové volby, které dříve nepovažoval za možné.

V podpůrném rozhovoru může PA využít krátkou dohodu a přímou otázku.
Práce s životním scénářem patří do psychoterapie.

Transakční analýza: hranice role PA

PA využívá TA jako rámec pro reflexi vlastní komunikace.

PA v podpůrném rozhovoru	Kvalifikovaný psychoterapeut
Uznává prožívání a ověřuje potřeby ženy. Podává srozumitelné informace.	S klientem sjednává terapeutický kontrakt. Průběžně společně hodnotí změnu.
Všímá si vlastního tónu a sklonu k poučování. Dává prostor pro otázky a volbu.	Systematicky zkoumá ego stavy a opakující se vztahové vzorce.
Obtížné výměny reflektuje v týmu nebo při supervizi.	Cíleně pracuje s životním scénářem v rámci psychoterapie.

Když žena potřebuje další podporu

Při výrazných či přetrvávajících psychických obtížích PA se ženou promluví o navazující péči a postupuje podle možností pracoviště.

Při bezprostředním ohrožení PA ihned aktivuje akutní postup pracoviště.
Podpůrný kontakt může pokračovat i při zajišťování pomoci.

Informace o psychické péči v těhotenství a po porodu jsou v poznámkách.

Podpůrný rozhovor po porodu

**Žena: „Všichni říkají, že mám být ráda.
Mně se ale pořád vrací, jak jsem se bála.“**

PA: „Zní to, že ten strach je pořád hodně živý.
Co by vám teď nejvíc pomohlo?“

**Žena: „Chci vědět, proč se tehdy najednou
sešlo kolem mě tolik lidí.“**

PA: „Zkusíme si ujasnit, co si z té chvíle pamatujete.
Co vám nebudu umět vysvětlit, můžeme ověřit s týmem.“

**Žena: „Radši bych u toho měla partnera.“
PA: „Dobře. Kdy by vám oběma vyhovovalo se k tomu vrátit?“**

PA uznala prožívání ženy, zjistila její potřebu
a domluvila se s ní na dalším kroku.

Nácvik v trojicích

1. Modelová situace

Žena při předání směny říká: „Stejně mi zase nikdo nic nevysvětlí.“
Rozdělte si role ženy, PA a pozorovatelky.

2. Dvě verze stejného rozhovoru

Zkuste nejprve reakci, která výměnu vyhrotí.
Potom odpovězte tak, aby žena mohla říct, co potřebuje.

3. Zpětná vazba

Pozorovatelka vybere konkrétní větu, která změnila průběh.
Žena popíše, jaký rozdíl cítila. Poté role vystřídejte.

12 minut: 2 minuty zadání, 8 minut nácvik, 2 minuty společný rozbor

Literatura k TA a porodní péči

STEWART, I. a JOINES, V. (2012). TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis. 2. vyd. Lifespace.

Srozumitelný úvod k ego stavům, transakcím, hrám i životnímu scénáři.
Vhodný jako základ ke studiu modelu.

VOS, J. a VAN RIJN, B. The Effectiveness of Transactional Analysis Treatments and Their Predictors. Online 2022. Journal of Humanistic Psychology.

Systematický přehled a explorativní metaanalýza psychoterapie TA.
Pro využití TA v rozhovorech PA je potřeba zkoumat přenos do porodní péče.

WHO (2018). WHO recommendations: intrapartum care for a positive childbirth experience.

Doporučení k respektující a srozumitelné komunikaci při porodu.
Podklad pro způsob vedení rozhovoru v modelových situacích.

Odkazy jsou v poznámkách k prezentaci.