

Transakčná analýza je teória o myslení, správaní, prežívaní a vývine osobnosti človeka, ako i metóda práce s klientom jednotlivcom, párom, skupinou.

Uplatnenie má v psychoterapii, poradenstve, vo vzdelávaní a v organizáciách.

Filozofia transakčnej analýzy – prístup transakčného analytika k sebe a k iným spočíva v týchto východiskách:

- Ľudia sú v poriadku (OK).
- Každý má kapacitu myslieť.
- Ľudia rozhodujú ohľadom vlastného osudu a tieto rozhodnutia sa dajú meniť.

Z týchto východísk nasledujú základné princípy **Transakčno-analytickej praxe**:

- Spolupráca v transakčno-analytickej praxi je založená na metóde kontraktu / dohody.
- Spolupráca v transakčno-analytickej praxi zahŕňa otvorenú komunikáciu.

Transakčná analýza je zameraná na **štyri druhy analýzy**:

- *Analýzu štruktúry* – analýza individuálnej osobnosti.
- *Analýzu transakcií* – analýza čo ľudia robia a hovoria sebe i iným.
- *Analýzu hier* – analýza skrytých transakcií vedúcich k „vyplateniu“.
- *Analýzu scenára* – analýza špecifických, určitých, životných drám ktoré osoby nutkavo opakujú.

Základnými ideami transakčnej analýzy sú:

Ego-stav model (PAC model)

- Ego-stav je zostava súvisiacich prejavov správania, myslenia a prežívania. Rozlišujeme v druhom poradí tri ego-stavy a to ego-stav Rodiča (**P**arent), Dospelého (**A**dult), Dieťaťa (**C**hild). To v akom ego-stave sa nachádzame v aktuálnom čase, má vplyv na naše myslenie, prežívanie a správanie.

Transakcie, strokes, štruktúrovanie času

- Transakcia je spoločenská komunikačná jednotka, ktorá je definovaná výmenou informácie. To akým spôsobom komunikujeme sa dá analyzovať. Máme možnosti si vybrať z akého ego-stavu ku akému ego-stavu budeme komunikovať a z akého ego-stavu budeme odpovedať. V tejto oblasti sú definované tri komunikačné pravidlá.
- Ak chcem komunikovať vysielam informáciu, že rozoznávam komunikujúceho a druhá strana vysielala informáciu, že rozoznáva mňa. V jazyku transakčnej analýzy sa to volá „*stroke*“ (neprekladáme – význam stroke v TA má svoju mnohovýznamovú pozíciu). Ľudia potrebujú strokes, aby udržiavali svoju fyzickú a psychologickú pohodu. Strokes sa delia na

podmienené, nepodmienené, pozitívne, negatívne, pýtané, dávané, odmietané. Tento systém strokes je pre každého jedinečný a má vplyv na myslenie, správanie, prežívanie, ako i na systém rozhodovania v živote – poznávanie scenára.

- Keď si ľudia vymieňajú transakcie v skupinách, alebo pároch využívajú čas určitým spôsobom, čo je možné počuť a analyzovať. To sa nazýva analýza štruktúry času. Čas v komunikácii štruktúrujeme: stiahnutie sa, rituály, trávenie času – zábava, aktivita – cieľ - práca, psychologická hra, intimita.

Životný scenár

Východiskom je, že každý z nás si už od detstva a najmä v detstve napíše svoj životný príbeh. Tento príbeh má začiatok, stred a koniec. Základný scenár si píšeme v našich detských rokoch, už v čase keď poznáme pár slov. Neskôr si pridávame viac detailov do príbehu a počas adolescencie ho revidujeme. Nášho vlastného scenára sme si nie celkom vedomý v dospelom veku. Tento neuvedomený životný príbeh je známy v transakčnej analýze ako životný scenár. V hrubom sa životný scenár delí na scenár víťaza, prehrávajúceho a banálny životný scenár. Vzhľadom na prostredie delíme scenár na vlastný, rodinný, subkulturálny, kulturálny. Z iného vnímania na „čistý“, „krycí“, „vložený“. Východiskom je, že uvedomením si vlastného scenára ho vieme zmeniť.

Znehodnotenie, redefinovanie, symbióza

Na to, aby sme náš scenár udržali pre nás zmysluplný, vzhľadom na naše ranné rozhodnutia, keď sme svet a naše okolie vnímali ako nebezpečné a ohrozujúce a naučili sme sa nejako reagovať, aby sme prežili, tak znehodnocujeme niektoré skutočnosti o sebe, iných alebo o svete spôsobom, ktorý redefinuje realitu spôsobom, ktorý potvrdzuje náš scenár - istotu. Niekedy, aby sme si z časti udržali náš scenár v stupujeme do medziľudských vzťahov spôsobom, kedy zopakujeme ranné konflikty v našich medziľudských vzťahoch takou formou, aby sme potvrdili naše presvedčenie o sebe, iných, o svete. (príklad: „Vždy sa obetujem pre iných, ktorý si to nevážia a nikto si nevšimne aký som obetavý.“ „Som technický typ, nikdy mi to nešlo s ľuďmi.“) Občas sa môže stať, že vzťah ktorý vytvoríme zahŕňa tri ego-stavy namiesto šiestich a to sa nazýva v jazyku transakčnej analýzy symbióza.

Rackets, pečiatky a hry

V rodine a prostredí kde vyrastáme si všimneme, že niektoré pocity – spôsob prežívania, je podporovaný, iný je zakazovaný (neplač, usmievaj sa keď ..., neboj sa, bojuj a pod.) Toto povolené prežívanie pre ktoré sme sa rozhodli je mimo uvedomenie si a keď už sme dospelý, v rámci nášho scenára používame namiesto skutočného prežívania, zakrývajúce prežívanie, o ktorom si myslíme, že je spoločensky únosnejšie. Tieto náhradné schémy prežívania – pocitov sú známe ako „**rackets**“. Ak neprejavujeme tieto náhradné pocity, tak si ich

zhromažďujeme ako „pečiatky“ v zápisníku. (napríklad: hnev na niekoho, niečo). **Hra** je charakterizovaná ako opakujúca sa sekvencia transakcií v ktorých obe strany skončia prežívaním „rackets“ pocitov. Pričom vždy prichádza k momentu zmeny, v ktorom dvaja „hráči“ zažívajú niečo neočakávané, nepohodlné pre oboch z toho čo sa stalo. Hry sa vždy hrajú mimo vedomého poznania, že sa to tak deje. (sklamanie v očakávaniach, nekonštruktívna hádka – zranenie a pod.) Psychologické hry nám nahrádzajú intimitu – byť skutočne úprimne otvorený v komunikácii. Sú tvorené skrytými transakciami a zmenou.

Mohli by sme pokračovať ďalej:

Psychologická pozícia, sexualita a psychologická pozícia, dramatický trojuholník, osobnostné adaptácie a pod.

AK vás zaujalo to čo ste čítali a chcete sa dozvedieť viac o sebe, svojich konfliktoch, nedorozumeniach v partnerstve, alebo pre vlastný osobnostný rast kontaktujte nás cez kontaktný formulár.

Použitá literatúra:

TA Today by Ian Steward, Vann Joines;

Born to Win by Muriel James, Dorothy Jongeward.