



**UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT „ION CREANGĂ”**

**DIN CHIȘINĂU**

**FACULTATEA PSIHOLOGIE ȘI PSIHOPEDAGOGIE**

**SPECIALĂ**

**CATEDRA PSIHOLOGIE**

**POPESCU Maria**

***ANALIZA TRANZACȚIONALĂ***

(Note de curs - Sinteze )

## CHIȘINĂU - 2021

Se adresează studenților Universității Pedagogice de Stat "Ion Creangă" și vizează însușirea principalelor concepte, teorii, repere istorice și deschideri în domeniul vast al psihologiei, ca știință ce are scopul de a spori calitatea vieții, de a valorifica potențialului intelectual, psihologic, moral și spiritual al fiecărui om.

Cursul *Analiza tranzacțională* stă la baza înțelegerii, procesării și asimilării teoriei berniene, a tehnicilor și metodelor practice, a informației și cunoștințelor psihologice privind comunicarea eficientă interpersonală atât a copiilor cât și a adulților. Acest curs contribuie la formarea competențelor de elaborare și administrare a programelor (fie în scop profilactic fie în scop corectiv) orientate spre dezvoltarea integră psihică, fizică, fiziologică, intelectuală, personală, emoțională a copiilor și tinerilor, dereglarea cărora împiedică realizarea oportună a posibilităților de vârstă și individuale a copiilor și conduce către necesitatea remedierii lor.

Aici sunt sintetizate notele de curs și principalele idei incluse în bibliografia indicată prin programa analitică a disciplinei „Analiza tranzacțională”. Este util în pregătirea examenului la disciplina respectivă.

Nu înlocuiește studiul individual al bibliografiei și efortul personal de procesare, interpretare, înțelegere și sistematizare a vastului material bibliografic aferent analizei tranzacționale !

### **BIBLIOGRAFIE OBLIGATORIE:**

1. BERNE, Eric. *Analiza tranzacțională în psihoterapie*. București: Editura Trei, 2011
2. BERNE, Eric. *Ce spui după Bună ziua? Psihologia destinului uman*. București: Editura Trei, 2006
3. HARRIS, Tomas A. *Eu sunt OK, tu ești OK*. București: Editura Trei, 2016
4. MITROFAN, Iolanda. *Orientarea experiențială în psihoterapie: dezvoltare personală, interpersonală, transpersonală*. București: SPER, 2000
5. RENÉ, Lassus. *Analiza tranzacțională. O metoda revoluționară pentru a ne cunoaște mai bine și a comunica mai bine*, București, Teora, 2006
6. STEWART, Jan. *AT astăzi. O noua introducere în analiza tranzacțională*, Editia a doua, Timisoara, Editura Mirton, 2007

### **BIBLIOGRAFIE OPȚIONALĂ:**

1. BERNE, Eric. *Jocurile noastre de toate zilele. Psihologia relațiilor umane*. București: Editura Trei, 2014
2. STEWART, Jan. *Transactional Analysis Counseling in Action, Second Edition*, Sage Publications, 2000
3. БЕРН, Эрик. *Транзакционный анализ в психотерапии*. М.: Эксмо, 2009
4. БЕРН, Эрик. *Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры*. М.: Эксмо, 2006
5. НЕЛЬСОН-ДЖОНС, Ричард. *Теория и практика консультирования*. СПб.: Питер, 2001
6. ТАЛАНОВ, В.Л., МАЛКИНА-ПЫХ, И.Г. *Справочник практического психолога*. М.: Эксмо, 2003

7. Triunghiul Karpman [https://www.youtube.com/watch?v=Hhi4NTu-yCQ&t=16s&ab\\_channel=DanIgnat](https://www.youtube.com/watch?v=Hhi4NTu-yCQ&t=16s&ab_channel=DanIgnat)
8. [https://www.youtube.com/watch?v=r0ybFg9UbHI&ab\\_channel=%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%A1%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BD](https://www.youtube.com/watch?v=r0ybFg9UbHI&ab_channel=%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%A1%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BD)
9. [https://www.youtube.com/watch?v=0zxDPFtOCJo&ab\\_channel=%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%A1%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BD](https://www.youtube.com/watch?v=0zxDPFtOCJo&ab_channel=%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%A1%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BD)
10. [https://www.youtube.com/watch?v=u3VQDj2CjnM&ab\\_channel=%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%A1%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BD](https://www.youtube.com/watch?v=u3VQDj2CjnM&ab_channel=%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%A1%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BD)

EXERCITII pentru seminar:

<https://www.scrigroup.com/management/comunicare/ANALIZA-TRANZACTIONALA-si-GEST22474.php>

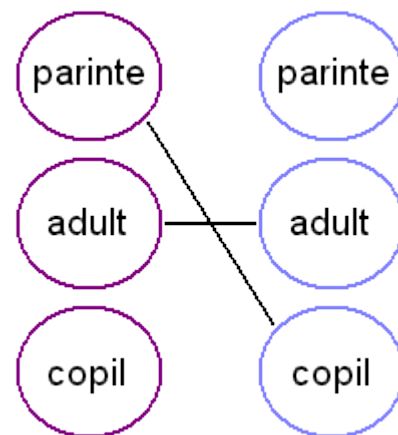
<https://www.slideshare.net/odetaro/analiza-tranzactionala>

<https://ik-ptz.ru/ro/literatura/transaknyi-analiz-by-l-osnovan-transaknyi-analiz-v-psihologii.html>

[https://www.youtube.com/watch?v=IX129IjspZI&ab\\_channel=%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%A1%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BD](https://www.youtube.com/watch?v=IX129IjspZI&ab_channel=%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%A1%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BD)

## INTRODUCERE

**Analiza Tranzacțională** a apărut la mijlocul secolului XX, înființată de către medicul psihiatru **Eric Berne**. AT conține elemente de psihanaliza și psihologie umanista și cognitivă. *AT este o teorie explicativă a personalității și un sistem psihoterapeutic dedicat dezvoltării și schimbării personale, (definiția I.T.A.A.).* AT este o abordare ce se bazează pe un nivel *intern* (psihologic), unul *extern* (comportamental) și unul *relațional* (interpersonal). Modelul teoretic are aplicații ca și forma de psihoterapie, ca și suport pentru consiliere, în domeniul educațional și în consultanță și instruire, în cadrul unei organizații.



Ca **teorie a personalității**, AT ne oferă o imagine asupra modului în care oamenii sunt structurați din punct de vedere psihologic. Pentru a realiza acest lucru, ea ne oferă un model cu trei elemente, cunoscut sub numele de *modelul stărilor eului*. Același model ne ajută să înțelegem cum funcționează oamenii - cum își exprimă personalitatea în plan comportamental.

AT oferă de asemenea o **teorie a comunicării**. Aceasta poate fi extinsă pentru a oferi o metodă de *analiza a sistemelor și organizațiilor*.

AT oferă o **teorie a dezvoltării copilului**. Conceptul de *scenariu de viață* explică modul în care tiparele noastre actuale de viață își au originea în copilărie; în cadrul unui scenariu de viață, AT dezvoltă explicații referitoare la modul cum putem continua să re-luăm strategiile

copilăriei în viața noastră de adulți, chiar și atunci când acestea produc niște rezultate care sunt auto-distructive sau dureroase. Astfel AT ne oferă și o **teorie a psihopatologiei**.

În domeniul aplicațiilor practice, AT ne oferă cu adevărat un **sistem de psihoterapie**. Ea se folosește în tratamentul tuturor tipurilor de tulburări psihice, începând cu problemele de zi cu zi și până la psihoze grave. Oferă o metodă ce poate fi folosită pentru terapie individuală, de grup, a cuplului sau a familiei.

În afara domeniului terapeutic, AT se folosește și în medii **educaționale**. Ea îi ajută pe educatori și educați să mențină o comunicare clară și să evite apariția unor confruntări neproductive. Este deosebit de recomandabilă în **consiliere**.

AT este un instrument de lucru valoros de formare în **management** și comunicare și în analiza organizațională.

Între multe alte aplicații ale AT, menționăm utilizarea ei de către instituțiile de **asistență socială, poliție, serviciile de probațiune și instituții religioase**

AT poate fi folosită în orice domeniu în care e nevoie de înțelegerea individului, a relațiilor și a comunicării.

În **psihoterapie** analiza tranzacțională este utilizată pentru a identifica acele comportamente, emoții și gânduri ce împiedică dezvoltarea umană la potențial maximum, pentru a elimina comportamentele disfuncționale și pentru a întări relațiile pozitive și funcționarea sănătoasă. Analiza tranzacțională utilizează o gamă largă de tehnici terapeutice, de la cele psihodinamice la cele cognitive. Analiza tranzacțională în psihoterapie pune accentul pe dezvoltarea rațiunii și pe utilizarea argumentării ca metodă de consiliere. AT recunoaște valoarea și potențialul fiecărei persoane. Pacientul este văzut ca partener egal în relația terapeutică, având abilitatea de a se schimba și dezvolta. AT este eficientă în probleme legate de managementul furiei, dificultăți în relațiile interumane.

**Cele trei stări ale eului în analiza tranzacțională.** Berne a identificat trei tipare individuale de bază ale personalității prezente la fiecare dintre noi - Părinte, Adult și Copil, fiecare cu comportamente, sentimente și moduri de gândire unice, pozitive (funcționale) sau negative (disfuncționale). În timpul comunicării, fiecare persoană poate trece de la o stare a eului la alta, însă în mod normal trebuie să existe un echilibru între ele.

• **Părinte** - se formează din ceea ce **observăm**. Eul Părinte reprezintă starea în care ființa umană copiază în mod inconștient comportamentul figurilor parentale. Părintele include o colecție de amintiri ale unor evenimente externe, înregistrate automat și care s-au petrecut în primii 5 ani de viață. Această stare a eului include reguli, interdicții, judecăți, modele de comportament, și poate avea două forme:

- **Părintele grijuliu (protector)** oferă sfaturi, ajutor, sentimentul securității, mângâiere. In varianta *pozitiva* oferă încredere, iar in varianta *negativa* este copleșitor.

- **Părintele normativ** include prejudecățile și judecățile de valoare; acesta stabilește reguli și limite, cenzurează, critica, disciplinează. In varianta *pozitiva* oferă apărare, iar in varianta *negativa* devalorizează.

- **Adult** - se formează din ceea ce *învățăm*. Eul Adult este asemănător unui computer care procesează informațiile și ia decizii în absența emoțiilor care ar putea afecta aceste procese. Putem spune că starea de Adult permite evaluarea și validarea datelor primite de Părinte și Copil. In varianta *pozitiva* este atent, ia decizii, colaborează și negociază, iar in varianta *negativa* Adultul analizează excesiv datele sau relațiile interpersonale.

- **Copil** - este constituit din ceea ce *simțim*. Eul Copil este o stare în care ființele umane se comporta, gândesc și simt la fel ca în copilărie, adică instinctual. Copilul este sursa de emoții, creație, recreație, spontaneitate și intimitate. Datele conținute de această stare a eului provin din primii 5 ani de viață.

- **Copilul liber (natural)** este plin de energie, creativ, jucăuș și spontan. In varianta *pozitiva* îi oferă ființei o bază din care să evolueze, iar in varianta *negativa* poate fi un inadaptat social.

- **Copilul adaptat** este ascultător și politicos in varianta *pozitiva*, iar in varianta *negativa* este rebel și manipulator.

**Eric Berne** a definit tranzația ca fiind unitatea fundamentală a comunicării sociale, formată din *stimul* și *răspuns*. Tranzațiile se referă la comunicarea interpersonală **verbala** (cuvintele în sine), **nonverbala** (limbajul corpului) și **paraverbala** (tonul și inflexiunile vocii, ritmul de vorbire, modul de accentuare al cuvintelor, pauzele dintre cuvinte, etc.). La cel mai simplu nivel, analiza tranzațională reprezintă o metodă de studiere a interacțiunilor între persoane. In psihoterapie, terapeutul identifică problemele pacientului observând ceea ce acesta comunică în cadrul tranzației (ce stare a eului adoptă), în loc să pună întrebări. De obicei ședința de terapie se desfășoară în grup, iar terapeutul trebuie să ia în considerare atât conținutul explicit, cât și cel implicit al comunicării.

- **Tranzația complementară sau reciprocă** - are loc atunci când ambii parteneri ai comunicării adoptă aceeași stare a eului. Cea mai eficientă stare a eului este cea de Adult. Exemplu este o tranzație de genul: X - "*La ce ora ajunge?*", Y - "*La 12 fix.*"

- **Tranzația încrucișată** - are loc atunci când un interlocutor adoptă alta stare a eului decât cea în care partenerul se află; în acest caz se produce o ruptură în comunicare și unul dintre interlocutori trebuie să-și schimbe starea. Astfel, dacă X adoptă o stare de Copil și spune "*Mi-e teamă că n-o să ajungă la timp*", Y adoptă o stare de Părinte protector: "*Nu te îngrijora. Vei*

avea suficient timp sa vorbești cu el." Sau, X întreabă "La ce ora ajunge?", iar Y răspunde in starea de Părinte: "Nu am de unde sa știu. Nu eu am aranjat întâlnirea."

• **Tranzacția dubla sau complicata** - are loc atunci când exista doua mesaje contradictorii ale comunicării: unul explicit (la nivelul conversației sociale) si unul implicit (la nivel psihologic). Cu alte cuvinte, spui ceva, dar lași sa se înțeleagă altceva.

## **TEMA 1. ISTORICUL ȘI FILOSOFIA ANALIZEI TRANZACȚIONALE (AT). MODELE DE FUNCȚIONARE A STĂRILOR EULUI**

Eric Berne (Eric Leonard Bernstein) s-a născut in Montreal, Canada, in 1910. Tatăl sau a fost medic generalist si mama sa scriitoare, Eric era foarte atașat de tatăl sau, insotindu-l des in vizitele medicale zilnice. Tatăl sau a murit la 38 de ani, când Eric avea 12 ani, mama sa fiind cea care l-a crescut in continuare. Psihologul și psihanalistul a fost căsătorit de trei ori, de fiecare dată divorțând. A avut patru copii, câte doi din primele două căsnicii.

In anul 1939, Eric a absolvit Facultatea de Medicina si imediat după aceea s-a mutat in SUA, unde s-a orientat spre Psihiatrie. Când a primit cetățenia SUA si-a schimbat numele in Berne. In 1941 Berne si-a început pregătirea in psihanaliza împreuna cu Paul Federn. In 1943, datorita războiului, si-a întrerupt activitatea si a activat in Corpul Medical al Armatei SUA ca psihiatru. Aici a început sa practice terapia de grup. La sfârșitul războiului a primit o sarcina plictisitoare pentru el: sa ofere suport soldaților pentru o buna integrare in viața civila. Berne a făcut aceste scurte 'interviuri' mai interesante incluzând o serie de experimente bazate pe intuiție.

A părăsit Armata in 1946 si s-a stabilit in California. In 1947 a reînceput psihanaliza, de aceasta data cu Erik Erikson.

In anii 50 Berne a început o serie de seminarii, in cadrul cărora colegii clinicieni schimbau opinii referitoare la psihiatria sociala. Aceste seminarii au fost punctul de plecare pentru formarea Asociatiei de Analiza Tranzactionala.

In 1956, solicitarea lui Berne de a deveni membru al Institutului de Psihanaliza a fost respinsa, moment in care a decis sa meargă pe drumul propriu. Analiza Tranzactionala (AT) a început ca o grupare distincta de teorii si Berne a început sa publice cărți conținând concepte AT. In 1964 a publicat *The Games People Play*, fiind surprins când aceasta a devenit un best seller internațional.

Eric Berne a murit in urma unui atac de cord la data de 15 Iulie 1970, la vârsta de 60 de ani.

### **Istoricul Organizatiilor AT**

În 1958, Berne a început un nou set de seminarii. Acestea erau orientate în întregime pe AT și, de data aceasta, deschise publicului. În 1960 grupul a fost recunoscut în California ca și o corporație educațională non-profit sub numele de 'The San Francisco Social Psychiatry Seminars'. Prima revistă profesională, *Buletinul AT*, a început să fie publicată în 1962 avându-1 pe Berne ca și editor. Până în 1964 Organizația avea peste 250 de membrii din toată lumea și, ca urmare, a fost redenumită devenind 'The International TA Association' (ITAA). În perioada de vârf ITAA a avut 11.000 de membrii iar în momentul de față numărul de membrii este în jur de 2500.

În Europa, 'European Association for TA'(EATA) a fost înființată în 1974 și în momentul de față are aproape 6000 de membrii din peste 20 de Asociații Naționale, incluzând Europa de Est.

## **Filosofia AT**

**I. Oamenii sunt OK** De aceea toți suntem egali, și nu unul este mai valoros decât celălalt. Tu și eu avem merite și demnitate ca oameni. Eu mă accept pe mine însumi așa cum sunt și pe tine așa cum ești. Această afirmație se referă la valoare *ființei* și mai puțin la comportament. Persoana și comportamentul ei sunt două lucruri distincte. Eu te accept ca persoană, dar pot să nu fiu de acord cu unele comportamente ale tale. Eu și cu tine suntem pe același nivel ca oameni. Din acest punct de vedere, eu nu-ti sunt superior ție și nici tu mie, chiar dacă performanțele noastre în diverse domenii ale vieții pot fi diferite. Acest principiu se aplică *tuturor* oamenilor indiferent de gen, vârstă, religie, rasă, etnie.

**II. Fiecare om are capacitatea de a gândi** în afara de situația unor afecțiuni majore ale creierului, poți gândi și rezolva probleme (situații). Pentru că putem gândi suntem responsabili față de ce anume dorim de la viață, față de comportamentele și deciziile noastre. Ele vor imprima parcursul și calitatea vieții noastre.

**III. Oamenii își decid propriul lor destin și aceste decizii pot fi schimbate.** Orice credință proprie poate fi schimbată. Majoritatea modurilor noastre de interacțiune cu lumea au fost formate în copilărie, regândirea și schimbarea acestor decizii fiind posibilă. Această afirmație este un concept cheie care înlătură învinovățirea altora și plasează responsabilitatea asupra propriei persoane. Ca urmare, filosofia AT eliberează și dinamizează.

Pentru respectarea acestor concepte, analiștii tranzacționali operează cu **contracte**. Astfel rămânem responsabili pentru propria persoană și ne acceptăm limitele în cadrul relației terapeutice, educaționale sau organizaționale.

## **Ideile-cheie în Analiza Tranzacțională**

*Analiza Tranzacțională este o metoda contractuală*

Atât terapeutul AT cât și clientul își asumă *responsabilitate comună* pentru realizarea oricărei schimbări pe care o doresc.

Acest lucru deriva din că ei relaționează de pe poziții de egalitate. ”Nu depinde de tine sa-mi faci ceva *mie*. Si nici eu nu vin la tine așteptându-mă ca tu vei face totul pentru *mine*. Deoarece amândoi participam la procesul de schimbare, este important ca amândoi sa știm exact cum anume ne vom împărți sarcinile. De aceea întocmim un *contract*”.

Acesta reprezintă o asumare de responsabilități de către fiecare din părți.

### **MODELUL STRUCTURAL AL STĂRILOR EULUI (P-A-C).**

Elementul fundamental al AT este modelul stărilor eului.

O stare a eu-lui este un set de comportamente, gânduri și sentimente înrudite. Este modul în care ne manifestăm o parte a personalității noastre într-un anumit moment.

Modelul descrie 3 stări distincte ale eului.

Dacă mă comport, gândesc și simt ca reacție a ceea ce se petrece în jurul meu aici-și-acum, utilizând toate resursele aflate la dispoziția mea ca persoană matură, se spune că mă aflu în starea de *Adult a eului meu*.

Poate uneori mă comport, gândesc și simt într-un mod care copiază pe cel al părinților mei sau a altor persoane care au reprezentat figuri parentale pentru mine. Când fac acest lucru, spunem că mă aflu în starea de *Părinte a eului meu*.

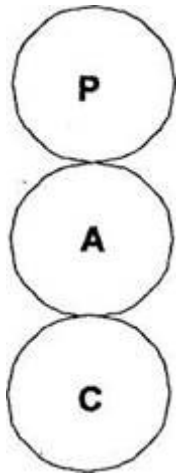
Uneori mă pot reîntoarce la moduri de comportament, gândire și simțire pe care le foloseam când eram copil. Atunci spunem că mă aflu în starea de *Copil a eului meu*.

Observați literele inițiale mari. Se folosesc întotdeauna când dorim să indicăm că ne referim la stările eului (**Părinte, Adult, Copil**). Literele mici la începutul acestor cuvinte indică faptul că ne referim la un părinte, adult sau copil din viață reală.

Modelul stărilor eului este uneori numit și *modelul P-A-C*, după cele trei litere inițiale.

Atunci când folosim modelul stărilor eului pentru a înțelege diferite aspecte ale personalității, spunem că folosim *analiza structurală*:





### **Starea Părinte a eului**

Comportamente, gânduri și sentimente copiate de la părinți sau figurile parentale.

### **Starea Adult a eului**

Comportamente, gânduri și sentimente direct răspunzătoare de 'aici' și 'acum'.

### **Starea Copil a eului**

Comportamente, gânduri și sentimente preluate din copilărie.

Eric Berne a definit o stare a eului ca *un tipar constant de sentimente și experiențe trăite legat direct de un tipar corespunzător de comportament.*

'Deseori în practica de zi cu zi din AT, spunem pur și simplu 'sunt în Copil', 'în Părinte' sau 'în Adult'.

Alăturând cele trei stări ale eului obținem *modelul* de personalitate cu trei părți *al stărilor eului*, care sta la baza teoriei AT. În mod convențional se reprezintă printr-un set de cercuri ca în figura de mai sus. Deoarece cele trei stări ale eu-lui sunt adesea marcate cu inițialele lor, modelul se mai numește și *modelul PAC*.

Această versiune simplă a diagramei, în care cele trei cercuri nu sunt subîmpărțite, se numește *schema structurală de ordinul I*.

Procesul de analizare a personalității din punctul de vedere al stărilor eului se numește *analiza structurală*.

### ***DIFERENȚELE ÎNTRE MODELUL LUI BERNE ȘI CEL AL LUI FREUD***

**Prima și cea mai importantă:** stările de Părinte, Adult și de Copil sunt fiecare definite în funcție de indicatori comportamentali *observabili*. Dimpotrivă, Superego, Ego și Id sunt concepte pur teoretice. 'Nu se poate ca, uitându-te la mine sau ascultându-mă, să apreciezi dacă sunt 'în starea de superego'. Însă poți aprecia observându-mă dacă sunt sau nu în starea de Părinte.

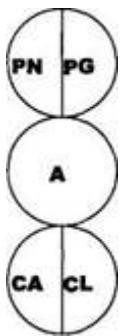
**In al doilea rând**, stările eului se refera la persoane cu identități anumite, in timp ce cele trei instanțe psihice ale lui Freud sunt abstracte. Când o persoana este in starea de Părinte, nu acționează pur și simplu într-un mod care e în general 'parental'. Ea re-trăiește comportamentele, sentimentele și gândurile unuia dintre *proprii* ei părinți sau figuri parentale. Când e in starea de Copil, nu se comporta pur și simplu într-o maniera 'copilăreasca'. Ea va reproduce acel comportament pe care il manifesta in *propria* copilărie, împreună cu sentimentele și trăirile corelate.

Stările de Părinte, Adult și Copil *includ* fiecare influente ale superego, ego și id. Berne a atras atenția ca cineva aflat in Părinte va reproduce comportamentul, inclusiv inhibițiile, motivațiile și impulsurile părintelui, la fel stările de Adult și Copil aduc cu ele propriile inhibiții, motivații și impulsuri.

### **MODELUL FUNCȚIONAL AL STĂRILOR EULUI**

Un model *structural* arata *ce* se afla in fiecare stare a eului. Un model *funcțional* subimparte stările eului pentru a ne arata *cum* le folosim, cum ele funcționează.

Cu alte cuvinte: un model structural al stărilor eului se refera la *conținutul* stărilor eului. Un model funcțional se refera la *proces*.



Modelul funcțional este prezentat in figura de mai sus:

#### **PARINTELE NORMATIV (PN) SI PARINTELE GRIJULIU (PG)**

In mare parte din timpul când eram copil, părinții mei îmi spuneau ce sa fac, controlându-mă sau criticându-mă. 'Du-te și te culca! Nu ieși in strada! Sufla-ti nasul! Asta e o prostie, ceva inteligent, bine, rău, frumos, incorect' Atunci când ma comport într-un mod care copiază pe părinții mei in acest rol spunem ca sunt in starea de *Părinte Normativ* sau *Părinte Critic*.

Alteori, părinții mei se ocupau de mine, mă alintau. Mama mă lua in brațe. Tata îmi citea povesti la culcare. Când am căzut din leagăn și m-am lovit la genunchi, unul din părinți m-a

consolat si mi-a adus bandaje. Când reiau comportamentele părinților mei când aveau grija de mine, spunem ca sunt in starea de *Părinte Grijiu*.

Cele doua stări funcționale pot fi *pozitive si negative* sau *ok si non-ok*.

*Părintele Normativ pozitiv* se refera la acele indicații parentale date altora care sunt cu adevărat destinate sa-i protejeze sau sa le mențină starea de bine. Un psiholog ii poate spune ferm clientului sau: " Oprește-te să bei. Acest comportament îți va face rău !" Același ton ferm, autoritar îl folosea poate si tatăl tău in copilărie când îți spunea: "Nu fugi pe strada in fata mașinilor !"

*Părintele Normativ negativ* presupune comportamente care implica o desconsiderare a celeilalte persoane, a pune la punct pe cineva. De exemplu, un soț care strigă la soție: "Niciodată nu ești in stare sa faci ceva bun!" reproduce poate tonul si gesturile unei educatoare nervoase care îi spunea același lucru ei, la grădiniță, când avea cinci-șase ani.

*Părintele Grijiu pozitiv* implica grija oferita de pe poziția unei preocupări autentice pentru persoana ajutata. *Părintele Grijiu negativ* se refera la faptul ca "ajutorul" dat este de pe o poziție "mai presus de ceilalți", care desconsideră cealaltă persoana, resursele ei cu ajutorul cărora se poate ajuta singura sau cere ajutor când are nevoie. "Mama-cloșcă" este un exemplu clasic de comportament de Părinte Grijiu Negativ.

## **ADULTUL**

Starea de Adult din modelul funcțional de obicei nu este subîmpartită. Consideram ca fiind comportament Adult orice comportament ce reprezintă un răspuns la o situație de aici-si-acum, folosind toate resursele de matur ale persoanei. Totuși, uneori comportamentele specifice stării de Adult pot fi inadecvate, disfuncționale. Sa ne imaginam ca un copil cade, se julește la picior si începe sa-i curgă sânge; îl doare si aleargă plângând către Mama sa. Mama poate gândi: "Hmm, da. Avem de a face cu o rana superficiala pe care copilul si-a făcut-o căzând din leagăn. Copilul nu este in pericol." Este un mod specific de a gândi din Adult si totuși atât de inutil in aceasta situație. Care stare a eului Mamei credeți ca este adecvata in aceasta situație? Răspunsul: Părintele Grijiu pozitiv: Mama primește in brațele ei copilul, îl mângâie, îl liniștește, îi dezinfectează rana si îi pune un leucoplast.

## **COPII ADAPTAT (CA) SI COPII LIBER (CL)**

Imaginați-va ca sunt in starea de Copil a eului meu. Mă comport, gândesc si simt exact ca in copilărie.

Când eram copil, in majoritatea timpului mă adaptam cerințelor părinților si figurilor parentale, învățasem ca, pentru a-mi merge bine, era preferabil sa fiu politicos cu vecinii,

chiar daca nu-mi plăceau prea mult. Când trebuia sa-mi șterg nasul, foloseam batista, nu mâneca, deși poate mâneca mi-ar fi fost mai la îndemână. Am descoperit foarte timpuriu in viață ca Tatei ii plăcea sa fiu liniștit. Așa ca, atunci când el era prin preajma, eram tăcut in majoritatea timpului. Mamei ii plăcea sa rad si părea sa nu-i placa când plângeam sau mă înfuriam. Deci, când eram cu mama râdeam mai tot timpul, chiar si când eram trist uneori si as fi vrut sa plâng, ori eram furios si as fi vrut sa strig la ea.

Acum, ca adult, reiau deseori aceste moduri de comportare asupra cărora am hotărât in copilărie ca sunt in conformitate cu ceea ce așteptau părinții mei. Când procedez astfel, spunem ca mă aflu in partea de *Copil Adaptat* a stării de Copil a eului meu.

Însă au existat si alte momente in copilăria mea când mă revoltam împotriva acestor reguli si așteptări pe care se pare ca părinții le stabiliseră pentru mine. Când Tata se întorcea cu spatele, mă strâmbam nepoliticos la fetița vecinilor de alături. Si, uneori când eram singur, mă ștergeam frumușel la nas cu mâneca - numai pentru ca tare mă saturasem sa mă tot șterg cu batista.

Când mă comportam in acest mod, era ca si cum as fi luat regulile părinților mei si le-as fi întors pe dos. In loc sa mă adaptez așteptărilor lor, făceam exact pe dos.

S-ar putea ca in viața de om matur încă sa mă mai revolt câteodată in acest mod. De cele mai multe ori se poate sa nu fiu conștient ca purtarea mea reprezintă un act de revolta. Si atunci sunt tot in starea de Copil Adaptat a eului meu.

Putem folosi sintagma *Copil Adaptat pozitiv* pentru a descrie aceste moduri productive, funcționale de comportament din starea eului de *Copil Adaptat*. Unii autori folosesc sintagma alternativă Copil Adaptat ok.

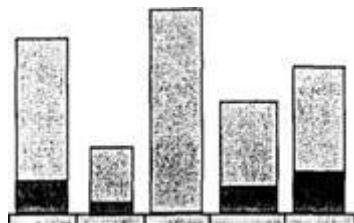
Prin contrast, putem folosi sintagma *Copil Adaptat negativ (sau non-OK)* când reluam tipare de comportament din copilărie care nu mai corespund situației noastre actuale de adult. Ca si copil, poate am învățat ca un mod eficient de a atrage atenția Mamei si Tatei e sa stau bosumflat. Acum, ca adult, poate mai stai uneori bosumflat in speranță de a obține ce doresc. Când fac asta, înseamnă ca ignor opțiunea matura de a cere in mod direct pur si simplu ce doresc.

Comportamentele din Copil Liber pot fi si ele divizate in pozitive si negative. A spune ca sunt in starea de Copil Liber înseamnă ca realizez comportamente din copilărie care nu țin cont de reguli sau limite Parentale. Pozitiv: sa fiu furios, deși părinții m-au învățat in copilărie ca "e necuviincios" sa fiu furios si sa mai si arat asta! Când ne exprimam emoțiile intr-un mod sigur, atunci ne angajam intr-un comportament de *Copil Liber pozitiv*.

Exista si situatii când comportamentul de Copil Liber este evident negativ. Daca râgâi tare la o petrecere, îmi satisfac impulsurile mele necenzurate de Copil. Însă consecințele sociale vor fi pentru mine probabil mult mai neplăcute decât daca mi-as fi reprimat râgâitul. Intr-un caz extrem, mai grav, m-as putea angaja in comportamentul de Copil Liber negativ de a conduce cu viteza mare o mașină pe o strada aglomerata, punând in pericol atât viața mea, cat si a celorlalți.

Daca doresc sa mă pronunț ce parte anume a eului tău funcțional folosești, trebuie sa apreciez acest lucru după comportamentul tău. Din acest motiv, aceste subdiviziuni funcționale mai pot fi numite si *descrieri comportamentale*.

Pentru a determina măsura in care funcționează persoana pe baza celor 5 stări ale eului, poate fi realizată o *egograma* (Jack Dusay). In prezent exista teste pentru stabilirea egogramei si pentru aspectele pozitive si negative ale stărilor funcționale ale eului:



PN PG A CL CA

Exemplul de egograma: partea închisă la culoare din coloana reprezintă nivelul in care stările eului funcționează *negativ*; partea deschisa la culoare din coloana reprezintă nivelul *pozitiv* al stării eului.

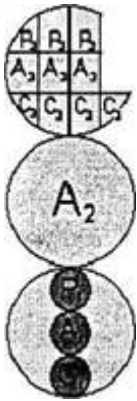
J. Dusay a propus o *ipoteza a constantei*: "Când o stare a eului creste in intensitate, o alta sau altele trebuie sa descrească, in compensație. Modificarea energiei psihice are drept rezultat faptul ca întreaga cantitate de energie rămâne constanta." Cel mai bun mod de a-mi modifica egograma este sa decid sa-mi *măresc* acea parte din care doresc sa am mai mult. Daca fac acest lucru, energia se va deplasa automat acolo dinspre alte părți, unde aş dori sa existe mai putina.

### **MODELUL STRUCTURAL DE ORDINUL DOI**

Fiecare dintre noi a stocat un număr incomensurabil de experiențe, gânduri, sentimente si comportamente in memorie. Obiectivul modelului structural de ordinul doi este sa *clasifice* aceste amintiri intr-un mod util, in cadrul nostru familiar de stări ale eului.

Daca doriți, puteți considera modelul structural de ordinul doi ca pe un fel de sistem de *arhivare*. Imaginati-va un om de afaceri care sta la biroul sau. In fiecare zi se ocupa de o mulțime de documente, citește scrisori care au sosit, scrie răspunsuri care trebuie trimise, note despre personal etc. La sfârșitul zilei, nu poate arunca pur si simplu aceste hârtii. Le clasifica sistematic intr-un sistem de arhivare (J. Stewart, V. Joines, 2007).

Iata reprezentarea modelului structural de ordinul doi si explicatia modului in care el functioneaza ca un "sistem de arhivare":



Primul cerc mare, de sus in jos: **P2**. In cadrul sau sunt mai mulți P3, A3 si C3. Aceștia reprezintă părinții introiectați si figuri parentale fiecare cu propriile sale stări ale eului de Părinte, Adult, Copil. Identitatea si numărul diferă de la individ la individ.

Al doilea cerc mare : **A2**, nu se subîmparte.

Al treilea cerc mare : **C2** conține 3 cercuri mici, înnegrite. De sus in jos : P1, A1, C1.

P1- Părintele din Copil sau *Părintele Porc, Căpcăunul, Parintele-Vrajitoare*

A1- Adultul din Copil sau *Micul Profesor*

C1- Copilul din Copil sau *Copilul Somatic*

Ca si copiii, primim mesaje de la părinții noștri. Pentru orice mesaj pe care-l primim avem un anumit mod de gândire, anumite fantezii pe care ni le cream in legătura cu acel mesaj. Avem sentimente pe care le încercam in legătură cu mesajul si luam o decizie in legătură cu ce trebuie sa facem ca răspuns la el. In plus, părinții ar putea sa ne ofere motivele pentru care este important mesajul. S-ar putea ca ei sa transmită sentimente care implica un mesaj ascuns, pe lângă cel transmis in mod explicit.

In modelul structural de ordinul doi, mesajele pe care le-am primit de la părinți sau figurile noastre parentale sunt păstrate in P3. Motivele pe care ni le-au oferit părinții, precizând de ce sunt ele importante, sunt stocate in A3. Orice implicație ascunsa sau secreta este stocata in C3.

Propriul nostru mod de a gândi asupra mesajelor devine parte a conținutului lui A2.

Fanteziile noastre despre ceea ce s-ar întâmpla daca am urma sau nu aceste mesaje devine parte din P1. Sentimentele pe care le avem ca răspuns la fanteziile noastre sunt păstrate in C1, iar deciziile noastre cu privire la ce vom face provin din A1.

Fiecare dintre noi am învățat de foarte mici ca in viață exista reguli care trebuie respectate. Aceste reguli sunt stabilite de Mama si Tata.

Un copil mic, însă, nu dispune de putere de judecată pentru a examina aceste reguli și a verifica dacă are sens să le urmeze. El știe doar că trebuie să le respecte, deși de multe ori nu dorește să o facă. Așa că-și găsește modalități de a se auto-înfricoșa sau auto-convinge pentru a le respecta.

**Exemple de mesaje specifice lui P1:** "Dacă nu-mi spun seara rugăciunile, vine Bau-Baul și mă mănâncă" sau "Dacă mă port frumos, toată lumea mă va iubi."

Este gândirea magică cu ajutorul căreia copiii mici își stochează propriile versiuni ale mesajelor din partea părinților. Uneori, când devenim oameni maturi ne întoarcem în starea de Copil și accesăm aceste mesaje magice din P1.

Imaginația exagerată a copilului poate fi și pozitivă: P1 este asociat cu Zâna cea bună sau cu Moș Crăciun. Unii autori preferă sintagma de "Părinte Magic" pentru P1 (J. Stewart, V. Joines, 2007).

**A1** sau Adultul din Copil se referă la ansamblul de strategii pe care copilul le are la dispoziție pentru a rezolva probleme. Ele se modifică și se dezvoltă o dată cu trecerea anilor. A1 se mai numește și *intuiție*; se referă și la impresiile de moment, la tot ceea ce un copil învață cu repeziciune pe măsura ce crește. Se mai numește și "Micul Profesor".

Pentru oamenii maturi este recomandat să se întoarcă la această stare a eului și să acceseze intuiția și creativitatea care îi sunt specifice.

**C1** sau Copilul din Copil se referă la faptul că în copilăria mică experimentăm realitatea mai ales prin senzații corporale. Acestea formează majoritatea amintirilor stocate în C1 și de aceea se mai numește și "Copilul Somatic".

Funcționăm pe principiul păpușilor rusești: în structura Copilului meu de 6 ani, am un Copil anterior de 3 ani etc.

*Modelul funcțional clasifică comportamentele observate, în timp ce modelul structural clasifică amintirile și strategiile stocate.*

**STRUCTURA= CE = CONTINUT**

**FUNCTIE= CUM = PROCES**

Ori de câte ori vorbim despre interacțiuni între oameni, trebuie să folosim modelul *funcțional*. Modelul structural este util când ne propunem să înțelegem ce se petrece în interiorul unui individ.

### ***RECUNOASTEREA STĂRILOR EULUI***

Eric Berne a prezentat patru moduri de recunoaștere a stărilor eului, pe care le-a numit astfel:

#### **Diagnoza comportamentală**

## **Diagnoza sociala**

## **Diagnoza istorica**

## **Diagnoza fenomenologica**

1. *Diagnoza comportamentala*: apreciem in ce stare a eului se afla o persoana prin observarea comportamentului sau. Putem vedea si auzi cuvinte, tonuri, gesturi, posturi, expresii faciale. Unele cărți identifica unele "indicii standard" pentru diagnosticul comportamental. De exemplu, un deget arătător mișcat in aer e considerat ca reprezentând Părintele Normativ; o voce plângăreța- Copilul Adaptat; un strigat entuziast "Uau!"- Copil Liber. Totuși, trebuie sa fim atenți la aceste indicii. Unele sunt generale, altele nu. De fapt, când spunem ca cineva "este in Copil" înseamnă ca el se comporta așa cum o făcea in copilărie si nu ca orice alt copil. Prin urmare, avem nevoie pentru o diagnosticare corecta a Copilului Adaptat, de exemplu, sa cunoaștem cum arata si vorbea persoana in copilărie când se conforma părinților săi.

2. *Diagnoza sociala*: ceilalți oameni vor relaționa cu mine dintr-o stare a eului complementara cu cea pe care o folosesc eu. De exemplu, daca observați ca oamenii par sa va ofere adeseori răspunsuri din Copil, aveți motive sa credeți ca va adresați lor de obicei din starea de Părinte.

3. *Diagnoza istorica*: punem întrebări despre modul in care era persoana ca si copil; întrebăm despre părinți si figuri parentale. Acest tip de diagnoza ne oferă informații atât despre conținut, cat si despre proces. Exemplu: clientul se blochează in dialogul cu terapeutul; terapeutul il întreabă: "Cum te simțeai când erai copil si cineva te punea sa gândești?"

4. *Diagnoza fenomenologica*: uneori ne putem retrăi trecutul in loc sa ni-l reamintim. Terapeutul solicita clientului sa aducă in prezent o scena din copilărie si sa retrăiască acea experiență.

## **TEMA 2. VIZIUNEA ASUPRA PERSONALITĂȚII ȘI PATOLOGIEI**

<https://www.slideshare.net/odetaro/analiza-tranzactionala>

---

### ***PATOLOGIA STRUCTURALA***

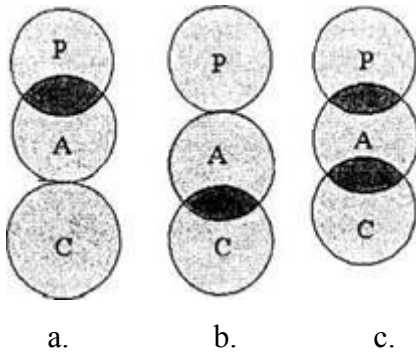
Am presupus pana acum ca putem distinge cu claritate ce conține o stare a eului comparativ cu alta si ca oamenii pot trece după bunul plac de la o stare a eului la alta. Ce se întâmplă însă când conținutul a doua stări se amesteca? Dar daca o persoana nu poate intra sau ieși dintr-o anumita stare a eului? Eric Bern a denumit aceste doua probleme *contaminare* si *excludere*.

#### ***Contaminarea.***

- a. Părintele poate contamina Adultul;
- b. Copilul poate contamina Adultul;



c. Părintele și Copilul pot contamina Adultul (contaminare dubla;).



a. Părintele contaminează Adultul: prejudecățile și stereotipurile. Confund lozincile parentale cu realitatea Adultului. Este vorba despre credințe învățate pe care le consideram fapte reale. Exemple: "Tigani sunt hoți"; "Lumea este un loc periculos"; "Femeile nu sunt bune la matematica" etc.

b. Copilul contaminează Adultul: gândirea matură este umbră de credințele din copilărie. Acestea sunt fantezii evocate prin sentimente, luate drept realități. Berne a folosit cuvântul *delusion* (mistificare) pentru a descrie genul de credințe care apar de obicei în contaminările din Copil.

Exemple: "Toți ceilalți râd de mine și cred că nu sunt bun de nimic"; "Ceva nu este în regulă cu mine"; "Nu mă pot lăsa de băut".

c. Dubla contaminare: persoana reia sloganul Parental, îl acceptă cu o credință de Copil și le confunda cu realitatea.

Exemple: P "Nu poți avea încredere în oameni" se combină cu C: "Nu pot avea încredere în nimeni, niciodată".

Unii autori AT consideră că toate contaminările sunt duble. Ele reprezintă totalitatea credințelor învechite și deformate pe care o persoană le are în legătură cu sine, alți oameni și lume în general. În limbaj AT, acestea sunt *convingeri de scenariu* (J. Stewart, V. Joines, 2007).

### **Excluderea.**

Persoana își poate lăsa de o parte una sau mai multe stări ale eului.

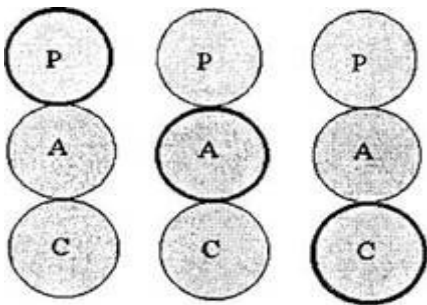
Oamenii care *exclud Copilul* vor îndepărta toate amintirile păstrate din propria copilărie. Aceste persoane nu pot răspunde la întrebarea unui terapeut referitoare la amintirile din copilărie. Ceilalți privesc aceste persoane ca fiind "reci", "fără inimă", "numai cu creier":



Persoanele care *exclud Adultul* își blochează capacitatea de matur, de a testa realitatea. Ele aud în mintea lor doar dialogul dintre Părinte și Copil. Deoarece nu își folosesc capacitățile specifice Adultului interior, de testare a realității, gândurile și acțiunile le pot deveni ciudate și există posibilitatea de a fi diagnosticat drept psihotic.

Persoanele care *exclud Părintele* vor opera fără reguli de-a gata despre lume. Ei își fac propriile reguli în funcție de situație. Pot fi politicieni, funcționari superiori de succes sau „cap,” al Mafiei.

Dacă sunt excluse două din cele trei stări ale eului, cea rămasă este numită *constantă* sau *care exclude*. Mai jos sunt reprezentate sub forma cercului îngroșat:



a.                      b.                      c.

a. Persoana cu *constantă Părinte*: tratează lumea numai prin "ochelarii" setului de reguli din Părinte. Dacă e întrebată: "Cum te simți?", răspunde "În asemenea vremuri de criză trebuie să fii cu picioarele pe pământ."

b. Persoana cu *constantă Adult*: nu poate participa la nici o distracție. El funcționează asemenea unui computer: adună date, le analizează, organizează etc.

c. Persoana cu *constantă Copil*: se comportă, simte și gândește ca și cum ar fi încă în copilărie. Când se confruntă cu o problemă escaladează sentimentele, nu testează realitatea și nici nu folosește regulile Parentale. Persoana este percepută de ceilalți ca "imatura" sau "isterica".

Excluderea nu este totală niciodată. Oamenii nu pot funcționa fără să aibă ceva din starea de Copil. Ei nu pot funcționa, în afara instituțiilor psihiatrice, fără ceva Adult și nu se descurcă bine în societate fără să aibă ceva din starea de Părinte.

### TEMA 3. TRANZACȚII ȘI STROKE-URI. LEGILE COMUNICĂRII. STRUCTURAREA TIMPULUI

De fiecare dată când comunicăm cu cineva alegem să ne adresăm din oricare cele trei stări ale eu-lui. La rândul ei, persoana cu care comunicăm poate răspunde din oricare din stările eu-lui ei. Acest schimb de comunicări poartă numele de *tranzacție*.

**Tranzacțiile: unități de comunicare interpersonală**, stimulări și răspunsuri între stadiile eului aparținând a două persoane. Când doi oameni comunică, tranzacționează cele 6 stări ale eului. Tranzacțiile pot fi:

\* Complementare: vectorii tranzacționali sunt paraleli. Răspunsul vine de la stadiul eului căruia i-a fost adresată întrebarea și se întoarce către stadiul care a trimis stimulul. Comunicarea, în cazul tranzacțiilor complementare, poate continua mult timp.

\*Încrucișate – răspunsul nu mai vine de la starea eului care a primit mesajul și se adresează unei stări a eului, alta decât cea care a trimis stimulul.

\* Ulterioare – se desfășoară pe 2 planuri simultane: unul explicit și unul ascuns, implicit. Sunt comunicate nonverbal sau prin mijloacele verbale extralingvistice și pot genera jocuri psihologice. De regulă planul deschis presupune mesaje adult-adult iar cel implicit mesaje părinte-copil sau copil-părinte.

Folosirea modelului stărilor eului pentru a analiza secvențele unei tranzacții reprezintă *analiza tranzacțională propriu-zisă*.

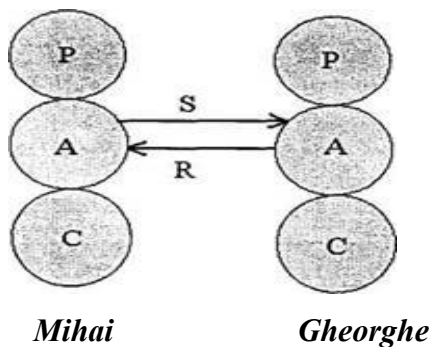
Atunci când tu și cu mine tranzacționăm, eu semnalez recunoașterea ta, iar tu îmi întorci aceasta recunoaștere. În limbaj AT, orice act de recunoaștere este numit *stroke*. Oamenii au nevoie de stroke-uri pentru a-și păstra starea de bine fizic și psihic.

Când oamenii tranzacționează în grupuri sau perechi, ei folosesc factorul timp în diferite moduri specifice, care pot fi înregistrate și analizate. Aceasta este *analiza structurării timpului*.

O tranzacție are loc atunci când eu îți ofer o formă de comunicare, iar tu îmi răspunzi. În limbaj formal, inițierea comunicării poartă numele de *stimul*. Replica se numește *răspuns*.

De aici rezulta definiția formală a unei tranzacții: *un stimul tranzacțional plus un răspuns tranzacțional*. Berne a considerat tranzacția ca fiind 'unitatea de baza a discursului social' (J. Stewart, V. Joines, 2007).

În *analiza tranzacțiilor*, folosim modelul stărilor eului pentru a explica ce se întâmplă în timpul acestui proces de comunicare:



**Tranzacție complementara Adult- Adult:** Mihai îl întreabă pe Gheorghe : « Cat este ceasul ? », iar Gheorghe ii răspunde: " E unu si jumătate."

**O tranzacție complementara este aceea in care vectorii tranzacționali sunt paraleli, iar starea eului adresata este si cea care răspunde.**

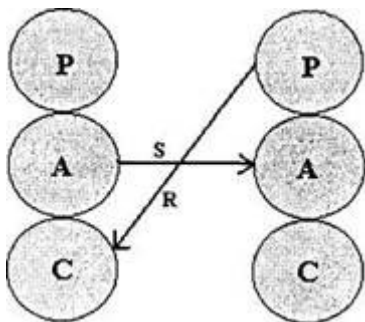
Alte posibilități de tranzacții complementare sunt Părinte - Părinte, Copil - Copil, Părinte-Copil, Copil-Părinte:

Exemplu: Soțul- Copil Liber/CL: "Vai ce mă doare spatele. Am stat ore întregi sa lucrez la calculator. Mi-ar plăcea sa-mi faci un masaj, vrei?"

Soția- Părinte Grijuiliu/PG: "Sigur ca da, scumpul meu".

**Prima regula a comunicării:** *Atâta timp cat tranzacțiile rămân complementare, comunicarea poate continua la infinit.*

**Tranzacție încrucișată:** vectorii tranzacționali din diagrama se încrucișează, starea eului adresata nu este aceeași cu cea care răspunde.



Stimul, Mihai: "Cat este ceasul?"

Răspuns, Gheorghe (țipând): "Of, niciodată nu ești in stare sa îți iei ceasul la tine!"

Observam ca la întrebarea lui Mihai care solicita adultul lui Gheorghe, acesta primește de la Gheorghe un răspuns din PN.

”Când tu treci peste linia tranzacției noastre țipând la mine mă simt de parca tu ai fi tăiat cursul comunicării noastre...”

**A doua regula a comunicării:** când o comunicare este încrucișată, rezulta o întrerupere a comunicării și una sau amândouă persoane vor trebui să-și modifice stările eului pentru ca restabilirea comunicării să fie posibilă.

Berne a calculat că, teoretic, există 72 de variante posibile de tranzacții încrucișate. Din fericire, doar două din acestea sunt foarte comune în practică și au loc când stimulul A-A este întretăiat fie de un răspuns P-C, fie de unul C-P.

### ***Tranzacții ulterioare (acoperite, ascunse)***

Într-o tranzacție ulterioară se transmit două mesaje în același timp. Unul din ele este un mesaj deschis sau mesaj *la nivel social*. Celălalt este un mesaj ascuns sau mesaj *la nivel psihologic*.

De cele mai multe ori conținutul nivelului social e Adult - Adult. Mesajele de la nivel psihologic sunt de obicei sau Părinte - Copil, sau Copil - Părinte.

*Soțul:* 'Ce-ai făcut cu tricoul meu?'

*Soția:* 'L-am pus în sertarul tău'.

Privind doar textul scris am putea spune că a fost o tranzacție Adult - Adult complementară. De fapt chiar este, la nivel social. Dar acum să-o reluăm cu sunet și imagine:

*soțul (repezit, vocea coboară la sfârșitul propoziției, mușchii faciali încordați, sprâncene împreunate):* 'Ce-ai făcut cu tricoul meu?'

*Soția (voce tremurată, ton ridicat, umerii înalți, apleacă capul înainte, privește pe sub sprâncenele ridicate):* 'L-am pus în sertarul tău'.

Nivelul psihologic este un schimb paralel P - C, C - P. Dacă am formula în cuvinte mesajul transmis la acest nivel, el ar suna cam așa:

*Soțul:* 'Totdeauna îmi amesteci lucrurile!'

*Soția:* 'Totdeauna mă critici pe nedrept!'

**A treia regula a comunicării:** rezultatul comportamental al unei tranzacții ulterioare este determinat la nivel psihologic și nu la nivel social.

Dacă vrem să înțelegem comportamentul trebuie să fim atenți la nivelul psihologic al comunicării sau, în limbaj AT, "*a gândi ca un marțian*" așa cum ne recomandă Berne: să nu avem nici o idee preconcepută despre ceea ce se presupune că înseamnă comunicările noastre, să observăm pur și simplu cum comunicăm și apoi să consemnăm comportamentul care urmează.

### ***STROKE-URI***

**Stroke-urile** sunt **unități de recunoaștere interpersonală**, pozitivă sau negativă, verbală sau nonverbală. Orice ființă umană are o necesitate avidă de recunoaștere din partea celorlalți - dacă la copii este vorba de atenție și mângâieri, la adulți stroke-urile pot fi un salut, un zâmbet

sau alta modalitate formala de recunoaștere. In cazul in care nu obțin stroke-uri, copiii fac obraznicii pentru a primi atenție, iar adulții muncesc din greu, fac greșeli in mod voit, întârzie, oftează in mod evident, etc. Pentru a obține stroke-uri ființele umane recurg la "jocuri" in care își asuma diverse roluri: de **victima, salvator** sau **persecutor**.

Analiza tranzactionala utilizeaza analiza tipurile de stroke-uril pentru a intelege interactiunea umana si a schimba tiparele de comportament nesanatoase. Un stroke negativ este preferabil unui stroke absent - daca saluti un necunoscut acesta iti poate raspunde cu un salut si un zambet, insa este de preferat si o privire incrunzata decat o ignorare totala a existentei tale. Stroke-urile sunt esentiale pentru sanatatea psihologica.

Eric Berne a descris anumite *tipuri de foame* pe care le avem cu totii. Una dintre acestea este nevoia de stimulare fizica si mentala. Berne a numit-o **foamea de stimuli**.

El menționează cercetările in domeniul dezvoltării umane si animale. Intr-un cunoscut experiment, s- au observat bebeluși crescuți la case de copii. Erau bine hrăniți, curați, aveau căldura. Totusi, ei erau mult mai expuși problemelor fizice si emoționale decât copiii crescuți de mamele lor sau alți îngrijitori direcți. Cercetătorii au tras concluzia ca ceea ce le lipsea copiilor de la orfelinat era stimularea. N-aveau nimic la ce sa se uite toata ziua, in afara peretilor albi ai camerelor lor. In plus, aveau prea puțin contact fizic cu cei ce ii îngrijeau. Le lipseau atingerile, mângâierile, alintările pe care bebelușii le primesc in mod normal de la cei ce ii îngrijesc (J. Stewart, V. Joines, 2007).

Berne a ales cuvantul 'stroke' pentru a se referi la aceasta nevoie a copilului de atingere. Ca adulți, spunea el, continuam sa tânjim după contact fizic. Învățam însă si sa substituim atingerea fizica cu alte forme de recunoaștere. Un zâmbet, un compliment sau chiar o încruntare, o insulta - toate ne demonstrează ca existenta noastră a fost recunoscuta. Berne a folosit termenul de foame de recunoaștere pentru a descrie acest gen de nevoie de luare in considerare din partea altora.

### ***Tipuri de stroke-uri***

Putem distinge diferite tipuri de stroke-uri. Ele pot fi: verbal si nonverbale; pozitive si negative; condiționate si necondiționate. Aceste tipuri se pot combina:

Stroke verbal, pozitiv, necondiționat: "Te iubesc!"

Stroke verbal, negativ, necondiționat: "Te urasc!"

Stroke nonverbal, pozitiv, necondiționat: un salut făcut cu mana

Stroke nonverbal, negativ, necondiționat: pumnul ridicat amenințător

Stroke verbal, pozitiv, condiționat: "Ai făcut o treaba buna!"

Stroke verbal, negativ, condiționat: "Nu faci nimic bun niciodată!"

Stroke nonverbal, pozitiv, condiționat: un zâmbet prietenos când ai terminat de prezentat un referat.

Stroke nonverbal, negativ, condiționat: o palma primita după ce ai spus ceva unei persoane.

Funcționăm pe baza principiului '*orice fel de stroke e mai bun decât nici un fel de stroke*'. Deoarece se pare ca nu exista suficient de multe stroke-uri pozitive pentru a ne satisface nevoia de stroke-uri, vom continua sa căutam si stroke-uri negative. Sa presupunem ca eu, ca si copil, am decis ca prefer sa caut stroke-uri negative decât sa mă expun riscului de a fi lipsit de ele. Deci, când primesc ca adult un stroke negativ, acesta va funcționa ca o confirmare a comportamentului meu la fel de eficient ca si un stroke pozitiv. Acest lucru ne facilitează înțelegerea motivului pentru care unii oameni repeta cu tenacitate comportamente ce pot părea autopunitive.

De cate ori obtinem stroke-uri pozitive printr-un anumit comportament, devenim mai dispusi sa repetam acel comportament in viitor.

### ***Filtrul stroke-urilor***

Când cineva primește un stroke care nu se potrivește cu stroke-urile sale preferate, probabil sau il va ignora, sau il va minimaliza. Spunem ca persoana desconsidera sau filtrează acel stroke. Când face acest lucru, se va observa probabil o oarecare incongruenta in modul in care primește stroke-urile.

De exemplu, as putea sa-ti spun sincer: 'Admir gândirea ta clara in modul in care ai întocmit acest raport'. Dar sa presupunem ca atunci când erai copil, tu ai decis: 'Sunt frumos si amuzant, dar nu mă prea duce capul'. Stroke-ul meu nu se potrivește cu combinația ta de stroke-uri preferata. Auzindu-l, s-ar putea sa-mi spui 'Mulțumesc'. Dar in timp ce spui, strâmbi din nas si strângi din buze de parca ai gusta ceva neplăcut. Alt mod frecvent de desconsiderare a unui stroke e râsul sau chicotitul: 'Mulțumesc, ha, ha!'

Este ca și cum fiecare din noi am deține un filtru de stroke-uri intre noi si stroke-urile care intra. Filtrăm stroke-urile selectiv. Acceptăm acele stroke-uri care se potrivesc cu combinația de stroke-uri preferata si eliminam pe cele care nu se potrivesc. La rândul său, combinația de stroke-uri servește la menținerea imaginii noastre despre noi înșine.

### ***Economia stroke-urilor***

Claude Steiner sugerează ca, ca si copii, toți suntem îndoctrinați de părinții noștri cu 5 reguli restrictive privitoare la stroke-uri:

**Nu oferi stroke-uri când le ai de oferit.**

**Nu cere stroke-uri când ai nevoie de ele.**

**Nu accepta stroke-uri când ai nevoie de ele.**

**Nu respinge stroke-uri când nu le dorești.**

**Nu-ti oferi ție însuti stroke-uri.**

Acest grupaj de 5 reguli sta la baza a ceea ce Steiner numește economia stroke-urilor. Instruind copiii sa respecte aceste reguli, spune Steiner, părinții se asigura ca ' o situație in care s-ar putea ca stroke-urile sa fie disponibile in cantitate nelimitata se transforma intr-o situație in care rezerva de stroke-uri e mica si prețul pe care părinții îl pot obține pentru ele este mare'.

Steiner considera ca părinții acționează in acest mod pentru a-si tine sub control copiii. Invatandu-l pe copil ca rezerva de stroke-uri e mica, părintele câștigă poziția de monopolizator al stroke-urilor. Știind ca stroke-urile sunt esențiale, copilul va învăța curând sa le obțină, comportând-se in felul dorit de Mama si Tata.

Ca adulți, spune Steiner, ne conformam însă in mod inconștient celor 5 reguli. În consecință, ne petrecem viața într-o stare de privare parțială de stroke-uri. Consumam multa energie in căutarea stroke-urilor despre care încă mai credem ca sunt in cantitate redusa.

Steiner sugerează ca suntem ușor de manipulat si exploatat de către cei care reușesc sa-si asume rolul de monopolizatori de stroke-uri. Aceștia pot fi guverne, corporații, agenți publicitari, artiști. Chiar si terapeuții pot fi considerați furnizori de stroke-uri.

Pentru a ne redobândi spontaneitatea, conștientizarea si intimitatea, Steiner insista ca e nevoie sa respingem 'instruirea' noastră de baza restrictiva, impusa noua de către părinți, cu privire la schimbul de stroke-uri. În schimb, ne vom da seama ca exista cantități nelimitate de stroke-uri. Putem oferi un stroke ori de cate ori dorim. Oricâte oferim, nu se termina niciodată. Când dorim un stroke, suntem liberi sa-l cerem si il putem accepta când ni se ofera. Daca nu ne face plăcere un stroke oferit, putem sa-l respingem pe fata. Si putem sa ne bucuram de auto-oferirea de stroke-uri (J. Stewart, V. Joines, 2007).

Un profesionist AT, Dave Spenceley (2008) a adăugat si o a șasea regula: "**Nu respinge stroke-urile pe care ti le dai singur**". Regula se refera la faptul ca deseori suntem cei mai înverșunați critici ai noștri. Noi putem sa renunțăm la aceasta critica interna si astfel sa nu respectam cea de a șasea regula. Putem conștientiza ca suntem buni așa cum suntem, ne putem privi cu compasiune si înțelegere.

### ***Stroke-uri versus Desconsiderari***

Un stroke direct negativ trebuie diferențiat clar de o desconsiderare. O desconsiderare atrage după sine întotdeauna o oarecare deformare a realității. In contextul schimbului de stroke-uri, te desconsider daca te critic intr-un mod umilitor sau defăimător. Spre deosebire de un stroke



negativ direct, desconsiderarea se îndepărtează de realitatea faptelor ce reprezintă ce *ești* sau ce *faci* tu.

Exemplu:

Stroke Negativ Direct: 'Ai pus cam multa sare in mâncare.'

Desconsiderare: 'Vad ca habar de ai sa gătești.'

Stroke Negativ Direct: "Vai ce cos urat ai pe fata!"

Desconsiderare: "Ce urata ești !"

O desconsiderare, spre deosebire de un stroke negativ direct, nu-mi da nici un semnal pe care as putea fundamenta o acțiune constructiva.

### ***STRUCTURAREA TIMPULUI***

Alături de foamea de stimuli și de stroke-uri, omul are și o *foame de structura*. Atunci când oamenii ajung într-o situație în care nu li se impune nici o structura a timpului, primul lucru pe care îl vor face probabil este să-și creeze o structura proprie. Chuck, personajul interpretat de Tom Hanks în filmul *Cast Away/Naufragiatul*, ajungând pe o insula pustie, și-a structurat timpul prin explorare, găsirea hranei, producerea focului și a unei "ambarcațiuni" cu care să pornească pe apă pentru a fi salvat de oameni.

Eric Berne a identificat 6 modalități de structurare a timpului:

**Retragerea (sau Izolarea)**

**Ritualuri**

**Discuții pentru trecerea timpului**

**Activități**

**Jocuri psihologice**

**Intimitate**

Dacă analizăm cele șase moduri putem corela cu ceea ce știm deja despre stările eului și stroke-uri. Intensitatea schimbului de stroke-uri crește pe măsura ce coborâm în partea de jos a listei, de la retragere spre intimitate.

În literatura AT s-a sugerat uneori că gradul de risc psihologic crește de asemenea pe măsura ce coborâm spre partea de jos a listei.

#### **1. *Retragerea***

Ziua de lucru a Ioanei s-a terminat. Ioana este vânzătoare la o librărie cunoscută dintr-un oraș mare, ea întâlnește zilnic sute de priviri, discută, răspunde la întrebările sutelor de clienți.

Iată deci o ocupație profesională care facilitează obținerea de multe stroke-uri. Dar Ioana știe cum să-și "regleze" echilibrul personal.

Când se întoarce seara acasă, ea își acorda un timp pentru ea însăși, izolându-se. Vorbește puțin sau deloc, se așează pe canapea și nu face nimic.

Aceasta este o izolare sănătoasă. Unii oameni se afla prea des în situația de izolare (pensionarii, bolnavii, de exemplu). Izolarea este benefică atunci când urmează unei decizii luată din starea de Adult. Ca să ne odihnim, asemenea Ioanei. Ca să reflectăm, medităm, să dăm frâu liber imaginației, să visăm cu ochii deschiși, să ne "reconectăm" la noi înșine.

Izolarea înseamnă absența oricărei tranzacții cu ceilalți.

## 2. *Ritualurile*

"Bună ziua. Ce mai faci?"

Berne numește *ritual* acest prim element dintr-un schimb de tranzacții, care adesea nu este o întrebare adevărată despre starea persoanei la care ne adresăm.

La fel ca și răspunsul: "Bine. Dar tu?" care nu este adesea decât al doilea element al unui ritual cunoscut de noi toți, fără să fie, nici el, o întrebare adevărată.

Berne consideră că ritualurile sunt "manevre de apropiere" învățate pentru a intra în contact într-un mod prudent- evitând anumite riscuri (în special, acela de a fi "invadat" de către cineva a cărui stare l-ar face să răspundă: "Nu, nu fac bine deloc!" atunci când tu nu ai fi deloc dispus să-l asculți cu răbdare).

Unele grupuri sociale au ritualuri lungi și complexe. Ritualul este adesea expresia unei dorințe de comunicare, pe care puține societăți o acceptă atunci când este exprimată într-un mod spontan (această exprimare ar fi atunci cam în genul: "Bună ziua. Mi-ar face plăcere să vorbesc cu tine."). Aceasta este partea sa pozitivă.

Ritualurile nu au caracter negativ (R. de Lassus, 2006).

## 3. *Discuții pentru trecerea timpului ("pastimes")*

Exemplu de "pastime":

Urata vreme este afara, nu-i așa?

Da, nu mai vine odată vara.

Dar parca săptămâna trecută a fost mai frig și înnoțat?

Da. Nu a mai fost demult așa de mohorâta vremea etc. etc.

Într-o astfel de situație conversația poate continua aproape la nesfârșit. Nu spunem nimic despre noi înșine; permite conversații mai lungi decât în cazul ritualurilor (permițând astfel un schimb important de stroke-uri); teme de discuție sunt foarte variate (mașini, copii, moda, sport etc.); este un schimb lipsit de riscuri, pare o "vorbație automată"; ne permite selectarea persoanelor cu care vom putea avea schimburi, tranzacții mai importante, cum vom vedea mai jos.

#### 4. *Activitățile*

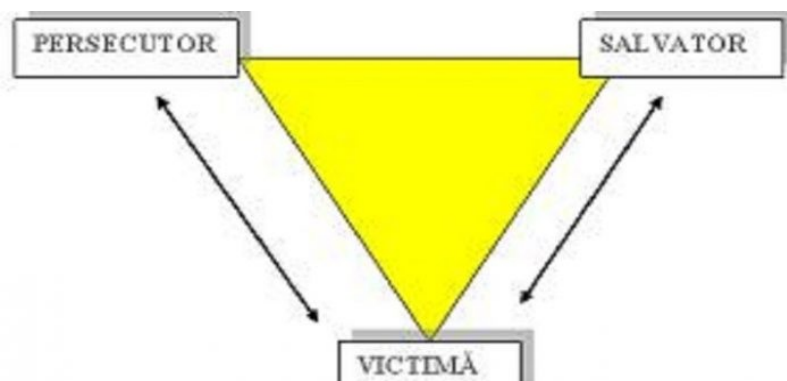
Se refera la toate formele de activități orientate spre un anumit scop și la care oamenii participa împreună, fie ca este vorba de pregătirea cinei, de spălatul vaselor, de dactilografierea unui referat, de un meci de tenis cu prietenul, de participarea la o conferință sau munca în echipa la serviciu.

Aici includem și activitățile ludice (ex. jocul de biliard).

#### 5. *Jocurile psihologice*

Eric Berne a dedicat o carte întreagă (*Games People Play/ Jocuri pentru adulti*) acestor "jocuri", un cuvânt destul de nepotrivit dacă ne gândim la conotația negativă pe care o are în acest context: în cadrul jocurilor psihologice cel puțin o persoană nu câștigă.

Un joc psihologic este o suită de tranzacții în care protagoniștii "interpretează" în mod inconștient (el se joacă fără prezența Adultului) unul dintre cele trei roluri descrise de S. Karpman: Persecutor, Salvator și Victima.



Triunghiul Dramatic elaborat de Stephen Karpman

[https://www.youtube.com/watch?v=6hj7\\_lzS8Hc&ab\\_channel=CatalinStoica](https://www.youtube.com/watch?v=6hj7_lzS8Hc&ab_channel=CatalinStoica)

[https://www.youtube.com/watch?v=Hhi4NTu-yCQ&ab\\_channel=DanIgnat](https://www.youtube.com/watch?v=Hhi4NTu-yCQ&ab_channel=DanIgnat)

Fiecare dintre rolurile din **Triunghiul Dramatic** presupune o *desconsiderare*. Persecutorul și Salvatorul, desconsidera pe alții. Persecutorul desconsidera valoarea și demnitatea altora. Persecutorii extremi pot desconsidera dreptul la viață al altor oameni. Salvatorul desconsidera capacitatea altora de a gândi singuri și de a acționa conform inițiativei proprii.

Victima se desconsidera pe ea însăși. Dacă ea caută un Persecutor, atunci e de acord cu desconsiderările Persecutorului și se vede pe sine însuși ca pe cineva vrednic de a fi respins și

minimalizat. Victima care caută un Salvator va crede ca are nevoie de ajutorul Salvatorului pentru a gândi corect, a acționa sau a lua decizii.

Toate cele trei roluri din Triunghiul Dramatic sunt *neautentice*. Oamenii reacționează în acele roluri la trecut, decât la prezent, folosind strategii învechite, stabilite în copilărie sau preluate de la părinți.

Triunghiul trebuie privit dinamic: fiecare jucător poate trece de pe o poziție pe alta.

În jocuri este vorba despre tranzacții ulterioare sau acoperite. Să exemplificăm: un bărbat, să-l numim Dan este șomer și discută cu Robert care este asistent social. Discuția are loc la serviciul lui Robert:

Dan (amarat) : E tare greu fără serviciu. Nu știu ce să fac.

Robert: Da, înțeleg. Ai căutat ceva?

Dan: Da, dar toate joburile pe care le-am văzut pe internet sunt neinteresante pentru mine.

Robert: Mă gândesc să-ți schimbi eventual domeniul de lucru.

Dan: Hmm. Da, dar am muncit atâta în domeniul meu.

Robert: Poți să apelezi și la o firmă de recrutare.

Dan: E o idee, dar nu am încredere înăștia.

Robert: Sunt și firme serioase.

Dan (furios): Ei na, n-ai chiar nimic în capul ăla?

Robert (derutat, trist): Nu știu ce să-ți mai zic.

Cei doi bărbați se despart furioși unul față de altul.

Robert joacă jocul numit "*Încerc doar să te ajut*", iar Dan joacă "*Da, dar*". Robert joacă rolul de Salvator, Dan pe cel de Victima la începutul jocului, pentru a trece în cel de Persecutor la sfârșit. Robert sfârșește ca Victima.

Berne a identificat mai multe tipuri de jocuri, le-a clasificat și descris.

Unele jocuri pot dura 5 minute, altele o viață întreagă. Intrarea în jocul psihologic se face inconștient și jucătorii obțin la sfârșit un beneficiu negativ, o emoție neplăcută, o confirmare a unei decizii iraționale timpurii despre sine, alții și lume (Dan- furie, "Nimeni nu mă poate ajuta"; Robert- tristețe, "Nu sunt capabil"). Adultul fiind absent, rezolvarea problemei nu are loc: Dan este tot șomer și după discuția cu Robert.

### ***Formula Jocului***

Berne a descoperit că orice joc trece cronologic prin 6 stadii:

**Momeala + Stratagama = Răspuns → Comutare → Deruta → Beneficiu negativ**

sau

**M + S = R → C → D → Bn**

Sa aplicam formula la jocul jucat de Dan si Robert. Dan începe prin a se văita ca este greu fără serviciu. Sub acest mesaj la nivel social se afla *Momeala*. Este transmisa si non-verbal de către Dan si suna: "Dar când vei încerca sa mă ajuți, n-o sa mă las ajutat, ha, ha!"

Robert se lasă prins in joc si își dezvăluie *Stratagama* sau "punctul slab" care determina pe cineva sa accepte Momeala altcuiva. Pentru Robert acesta este un mesaj Parental care in mintea lui suna astfel: "Trebuie sa-i ajuți pe oamenii aflați in situații jalnice!" La nivel psihologic, Robert își spune: "Ok, voi încerca sa te ajut, dar noi amândoi știm ca pana la urma tu nu te vei lăsa ajutat." La nivel social, el începe sa ofere soluții.

Stadiul *Răspuns* presupune o serie de tranzacții care pot dura minute, ore sau ani întregi. Robert oferă mai multe sfaturi lui Dan care le contracarează. La nivel social aceste tranzacții par a fi schimburi de informații. Dar, la nivel psihologic, ele repeta schimbul Momeala + Stratagama cu care a debutat jocul.

Stadiul *Comutare* este când Dan răbufnește, iar *Deruta* când Robert este confuz si nu mai știe ce sa zică.

Ambii jucători își aduna *Beneficiul negativ* de sentimente racket: Dan este furios, iar Robert se simte deprimat.

Van Joines oferea următoarea definiție a jocului psihologic pe care o consideram utila: "Un joc este procesul de a face ceva cu un motiv ascuns care: este in afara conștientei Adultului. Nu devine explicit pana când participanții nu schimba modul in care se comporta. Are drept rezultat faptul ca toți se simt derutați, neînțeleși si doresc sa îl învinovățească pe celălalt." (J. Stewart, V. Joines, 2007)

Jocurile pot avea trei ***grade de intensitate***:

Jocuri de gradul I: nu sunt prea perturbatoare; "micile neazuri" ale vieții cotidiene; repetarea lor poate deveni plictisitoare; sunt jucate social.

Jocuri de gradul al II-lea: jucătorii prefera sa nu le facă publice in cercul sau social. Dan nu va acționa concret sa-si găsească un serviciu, ci va face o depresie.

Jocuri de gradul al III-lea: este jucat la infinit si jucătorii sfârșesc la chirurgie, tribunal sau morga. Daca Robert si Dan ar fi jucat la intensitate mai mare, probabil ca Dan l-ar fi lovit pe Robert, iar acesta putea riposta, ajungând amândoi la spital.

## **6. *Intimitatea (Proximitatea)***

Berne considera acest tip de schimb drept cel mai dificil. Ceea ce el numea *intimitate* este un contact sincer, autentic si spontan. Poate fi vorba despre ras, plâns, teama, manie- sincere, fără manipulare. Este o tranzacție Copil Liber- Copil Liber. Uneori este resimțita ca un pericol, ne simțim vulnerabili. Oamenii au propriile lor mecanisme de apărare împotriva proximității si

de aceea unii ajung sa își trăiască întreaga viață de adult fără sa cunoască un adevărat moment de intimitate.

Intimitatea include intimitatea erotica, sexuala, dar nu se reduce la aceasta. Un moment de intimitate este atunci când colegul de serviciu v-a zâmbit complice după ce șeful v-a felicitat pentru treaba buna pe care ați făcut-o împreună sau o mama care ii surâde băiatului ei după ce a terminat de spus o poezie la serbarea de la grădinița.

Intimitatea nu presupune "mesaje secrete". Nivelul social si cel psihologic sunt congruente si astfel intimitatea se deosebește de jocuri. Uneori jocurile sunt folosite ca substitut pentru intimitate.

Schimbul de stroke-uri in intimitate este mult mai puternic decât in orice alta forma de structurare a timpului. Se pot schimba atât stroke-uri pozitive, cat si negative. Dar nu va exista nici o desconsiderare din moment ce *intimitatea* este prin definiție un *schimb de dorințe si sentimente autentice*.

Deoarece nu este pre-programata, intimitatea este si cea mai imprevizibil mod de structurare a timpului si din starea de Copil s-ar putea s-o percep ca cel mai "riscant" mod de a relaționa cu alte persoane. Paradoxal este faptul ca ea comporta cel mai mic risc: rezultatul intimității trebuie sa fie întotdeauna constructiv pentru persoanele implicate (Jan Stewart, V. Joines, 2007).

#### TEMA 4. SCENARIUL DE VIAȚĂ. POZIȚIILE DE VIAȚĂ

[https://www.youtube.com/watch?v=2uOzKD0Lfps&ab\\_channel=%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F%D0%B2%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8](https://www.youtube.com/watch?v=2uOzKD0Lfps&ab_channel=%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F%D0%B2%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8)

Пузиков

Василий

Fiecare dintre noi concepe in copilărie o poveste a propriei vieți. Aceasta poveste are un început, o parte de mijloc si un sfârșit. Alcătuim intriga de baza in primii ani din copilărie, înainte chiar de a putea rosti câteva cuvinte. Mai târziu, pe parcursul copilăriei, adăugam detalii la poveste. La vârsta de șapte ani, ea a fost deja in cea mai mare parte scrisa. Poate o mai revizuim puțin in adolescenta.

Când ajungem adulți, de obicei nu mai suntem conștienți de povestea de viață pe care am scris-o pentru noi înșine. Totuși, exista, posibilitatea sa trăim in conformitate cu ea. Fără a fi

conștienți de acest lucru, ne organizăm viața de așa natura, încât ne îndreptăm spre scena finală pe care ne-am stabilit-o încă din prima copilărie.

Această poveste de viață de care nu suntem conștienți se numește în AT *scenariu de viață*.

***Scenariu = deprindere (toți suntem robii deprinderilor noastre)***

### ***NATURA SI ORIGINILE SCENARIULUI***

Teoria scenariului a fost creată de Eric Berne și colaboratorii săi, mai ales Claude Steiner, pe la mijlocul anilor 1960.

În *Principles of Group Treatment*, Berne a definit scenariul de viață ca pe "***un plan de viață inconștient***". Mai târziu, în *What Do You Say After You Say Hello/ Ce spui după "Buna ziua"?*, a oferit o definiție mai completă: '***un plan de viață creat în copilărie, întărit de părinți, justificat de evenimente ulterioare și culminând cu o alternativă aleasă.***'

### **Scenariul e un plan de viață**

Ideea că tiparele vieții adulte a oamenilor sunt afectate de experiențele din copilărie este o idee centrală nu numai în AT, ci și în multe alte abordări psihologice. Teoria AT aduce ca noutate sugestia că, copilul întocmește un *plan anume* pentru viața sa, și nu pur și simplu o viziune generală asupra vieții. Această teorie sugerează că acest plan de viață este creat sub forma unei *piese de teatru*, cu părți distincte de început, mijloc și sfârșit.

### **Scenariul este directionat spre un rezultat**

O altă afirmație distinctivă a teoriei scenariului este că planul de viață 'culminează cu o alternativă aleasă'. Când copilul mic își scrie povestea vieții, el scrie și scena finală ca parte integrantă din ea. Toate celelalte elemente ale intrigii, începând cu prima scenă, sunt apoi planificate, pentru a conduce spre scena finală.

În limbajul științific al teoriei scenariului, scena finală e numită *rezultat al scenariului*. Teoria sugerează că atunci când, ca adulți, ieșim din scenariul nostru, alegem, fără să ne dam seama, comportamente care ne vor duce mai aproape de rezultatul scenariului nostru.

### **Scenariul este decizional**

Berne definește scenariul ca 'plan de viață  *făcut în copilărie*'. Adică copilul *decide* asupra planului de viață. Acest plan nu e determinat numai de forțe exterioare, ca părinții sau mediul. În limbaj specializat AT, exprimăm acest lucru spunând că scenariul este *decizional*.

Chiar în cazul în care diferiți copii sunt crescuți în același mediu, ei se pot decide asupra unor planuri de viață foarte diferite. Berne relatează o poveste despre doi frați cărora mama le-a spus amândurora: 'O să sfârșiți într-o casă de nebuni'. Unul din ei a ajuns pacient cronic într-un spital de boli mentale, celălalt a devenit psihiatru.

In teoria scenariului, termenul '*decizie*' e folosit in sens diferit de cel obișnuit din dicționar. *Deciziile de scenariu ale copilului nu sunt luate prin gândirea deliberata pe care de obicei o asociem cu luarea deciziilor la maturitate. Cele mai timpurii decizii provin din sentimente si se iau înainte ca copilul sa înceapă sa vorbească. Ele depind de asemenea de un tip de testare a realității diferit de cel folosit de adulți.*

### **Scenariul e întărit de părinți**

Deși părinții nu pot determina deciziile din scenariul unui copil, ei pot exercita o influenta majora asupra lor. Din primele zile de viață ale unui copil, părinții ii transmit mesaje pe baza cărora el își formează concluziile despre sine însuși, alții si lume. Aceste *mesaje din scenariu* sunt atât non-verbale cat si verbale. Ele formează cadrul in conformitate cu care se iau deciziile scenariile principale ale copilului.

### **Scenariul este in afara conștientei**

In viața adulta, momentele când ne apropiem cel mai mult de amintirea primilor noștri ani de viață sunt in vise si fantezii. Daca nu ne facem timp sa analizam si sa descoperim care ne este scenariul, probabil nu vom deveni conștienți de deciziile timpurii pe care le-am luat, chiar daca prin comportamentul nostru trăim in conformitate cu ele.

### **Realitatea este redefinita pentru a, 'justifica' scenariul**

Când Berne a scris ca scenariul este 'justificat de evenimente ulterioare' ar fi fost mai bine sa pună termenul *justificat* intre ghilimele (J. Stewart, V. Joines, 2007). Ceea ce facem noi adesea este sa interpretam realitatea din propriul nostru cadru de referință, astfel încât ea sa *ne facă impresia* de justificare a deciziilor noastre din scenariu. Facem acest lucru pentru ca in starea de Copil a eului nostru putem percepe orice amenințare la adresa concepției noastre despre lume bazate pe scenarii ca pe o amenințare la adresa satisfacerii nevoilor noastre sau chiar a supraviețuirii.

### **Originile scenariului**

De ce luam noi in copilărie aceste decizii cuprinzătoare in legătură cu noi însine, cu alții si cu lumea? Ce funcție îndeplinesc ele? Răspunsul se afla in doua trăsături caracteristice ale formarii scenariului.

*Deciziile din scenariu reprezintă cea mai buna strategie de supraviețuire a copilului intr-o lume care deseori pare ostila, chiar amenințătoare la adresa vieții.*

*Deciziile din scenariu se fac pe baza emoțiilor si testarea realității ale unui copil.*

## **TIPURI DE SCENARII**

In funcție de conținutul lor, scenariile pot fi clasificate in 3 categorii:



## **Câștigătoare (Fericite)**

## **Perdante sau hamartice (Nefericite)**

### **Non-câștigătoare sau banale (De mijloc între fericit și nefericit )**

1. **Scenariul câștigător:** în viziunea lui Berne, un "câștigător" (engl., "winner") este persoana "care își realizează obiectivele propuse" în mod confortabil, plăcut, ușor. Pot hotărî să devin milionar în euro, iar dacă am ajuns să am acele milioane și să fiu fericit și îndestulat înseamnă că sunt un câștigător. Sau poate am hotărât să îmi dedic toată viața unei religii și să devin ascet. Dacă trăiesc fericit în chilia mea sunt un câștigător. "Succesul" depinde de obiectivele stabilite pentru mine însumi.

2. **Scenariul perdant:** cineva se poate considera un "învins" dacă nu își atinge obiectivele propuse sau dacă le atinge după un mare efort, lipsa de confort etc. Dacă am decis să devin milionar în euro și sfârșesc ca ascet, foarte sărac, sunt un învins. Și tot învins sunt dacă "produc" acele milioane de euro în timp ce sunt veșnic stresat, ulcerul mă roade și sunt hipertensiv.

Scenariile perdante au 3 grade (1, 2, 3) în funcție de gravitatea rezultatului:

Scenarii perdante de gradul 1: insuccesele și eșecurile persoanei sunt suficient de blânde pentru a fi discutate în cercul social al persoanei (ex. tratamentul ambulatoriu pentru o depresie ușoară).

Scenarii perdante de gradul 2: eșecurile persoanei sunt suficient de neplăcute pentru a nu fi discutate în public (ex. concedierea succesivă din mai multe slujbe, spitalizarea pentru un episod depresiv major, exmatricularea din școală).

Scenarii perdante de gradul 3: culminează cu moarte, rănire gravă, îmbolnăvire, criza legală (ex. condamnare la închisoare, spitalizare pe viață pentru un diagnostic psihiatric, sinucidere pentru un eșec la examenul de bacalaureat). Acestea sunt scenariile *hamartice*. Cuvântul provine din limba greacă: *hamartia*, "defect vital". Asemenea tragediei din Grecia antică, o decizie negativă timpurie în scenariu va conduce la o scenă finală tragică.

3. **Scenarii non-câștigătoare sau banale:** sunt cel mai des întâlnite. Persoana "merge pe calea de mijloc": nici nu câștigă mare lucru, dar nici nu pierde ceva semnificativ. Nu își asuma riscuri. Exemplu: o persoană care la serviciu nu va ajunge niciodată șef, dar nici nu va fi dat afară. Va ajunge la vârsta pensionării, va face o petrecere de pensionare cu colegii și apoi, va sta în papuci pe canapea și se va gândi: "*As fi putut fi șef dacă m-aș fi aflat în alt loc, în alt moment. Dar de fapt, cred că nu mi-a mers tocmai rău.*"

*Această clasificare a scenariilor în câștigătoare, non-câștigătoare și perdante e doar aproximativă. Ceea ce pare un rezultat non-câștigător pentru tine, poate fi un rezultat*

*câștigător pentru mine. Ceea ce e inacceptabil în cercul meu social, ar putea fi OK în al tău* (J. Stewart, V. Joines, 2007).

Berne scria: 'Scenariul este ceea ce persoana a planificat să facă în copilăria timpurie, iar cursul vieții este ceea ce se întâmplă de fapt.'

**Cursul vieții tale este un rezultat al interacțiunii a 4 factori: ereditate, evenimente exterioare, scenariu și decizii autonome.**

## **POZITIILE DE VIATA**

Berne sugerează ca un copil mic, încă de la începuturile procesului de formare a scenariului său "are deja anumite convingeri despre sine însuși și oamenii din jurul său" (Idem, p. 90). Aceste convingeri se vor menține probabil toată viața și pot fi rezumate după cum urmează:

*Eu sunt OK, sau*

*Eu nu sunt OK;*

*Tu ești OK, sau*

*Tu nu ești OK.*

Alăturând toate acestea în toate combinațiile posibile, obținem patru afirmații despre sine și despre ceilalți:

***Eu sunt OK, tu ești OK;***

***Eu nu sunt OK, tu ești OK;***

***Eu sunt OK, tu nu ești OK;***

***Eu nu sunt OK, tu nu ești OK.***

Aceste 4 situații sunt cunoscute sub numele de *poziții de viață*. Unii autori le numesc *poziții de baza*, *poziție existențială* sau pur și simplu *poziții*. Ele reprezintă atitudinile pe care o persoană le adoptă față de valoarea esențială pe care o percepe în sine și în alții. Acest lucru înseamnă mai mult decât a avea pur și simplu o opinie despre *comportamentul* personal și cel al altor oameni.

O dată ce copilul a adoptat una din aceste poziții, probabil își va construi întreg scenariul în așa fel încât să se potrivească cu aceasta. Berne scria: "Orice joc, scenariu și destin se bazează pe una din aceste 4 poziții de baza".

Copilul care alege '**Eu sunt OK, tu ești OK**' își va construi probabil un scenariu câștigător. Dacă copilul adoptă poziția '**Eu nu sunt OK, tu ești OK**' e mai probabil să scrie o poveste de viață banală sau perdantă. El va construi un scenariu care se potrivește cu poziția sa de baza, în jurul ideii de a fi victimizat și a pierde în fața altora. '**Eu sunt OK, tu nu ești OK**' poate sta la baza unui scenariu care la prima vedere pare a fi câștigător. Dar acest copil va

avea convingerea ca el trebuie sa fie cu o treapta mai sus, iar pe alții sa-i pună cu una mai jos. S-ar putea sa reușească asta pentru o vreme, realizând-si dorințele, dar numai după o lupta permanenta. Alteori, oamenii din jurul lui se vor satura sa tot fie cu o treapta mai prejos si-l vor respinge. Atunci el va trece de la un aparent 'învingător' la un grav perdant. Poziția '**Eu nu sunt OK, tu nu ești OK**' este cea mai probabila ca punct de plecare pentru un scenariu perdant. Acest copil si-a însușit convingerea ca viața e inutila si plina de disperare. Se percepe pe sine ca fiind mereu mai prejos, de neiubit. Crede ca nimeni nu-l va ajuta, pentru ca nici ceilalți nu sunt OK. Astfel își va scrie scenariul in jurul unor scene in care respinge si este respins.

Berne credea ca "...poziția e adoptata devreme in copilăria timpurie (3-7 ani) pentru a justifica o decizie bazata pe o experiență anterioara". Cu alte cuvinte, pentru Berne, prima data apar deciziile timpurii, iar poziția de viața e adoptata mai târziu in copilărie, pentru a face ca lumea sa para ca justifica ceea ce s-a decis anterior.

In viziunea lui Claude Steiner, poziția de viață este adoptata mult mai devreme. El ii plasează originea in primele luni de alăptare. Pentru Steiner, poziția '**Eu sunt OK, Tu ești OK**' reflecta interdependenta confortabila, reciproca, intre sugarul care se hrănește si mama. El echivalează aceasta poziție cu '*încrederea fundamentala*' descrisa de o autoritate in materie de dezvoltare a copilului, Erik Erikson. Acesta este " o stare de lucruri in care bebelușul simte ca este una cu lumea si ca totul e una cu el".

Steiner sugerează ca toți copiii încep din poziția 'Eu sunt OK, tu ești OK'. Copilul trece in alta poziție numai daca ceva întrerupe interdependenta mutuala intre copil si mama.

### **Pozițiile de viață la adulți- Coralul ok**

Fiecare dintre noi ajunge la maturitate după ce si-a scris un scenariu bazat pe una din cele 4 poziții de viață. Dar nu rămânem in poziția respectiva tot timpul. Ne deplasam dintr-o poziție in alta, clipa de clipa.

Franklin Ernst a creat un sistem de analiza a acestor deplasări. El îl numește *Coralul OK* (J. Stewart, V. Joines).

You are Okay with me		
I am Not Okay with me	<p><b>I am not OK</b> <b>You are OK</b></p> <p><i>one down position</i></p> <p>Get away from Helpless</p>	<p><b>I am OK</b> <b>You are OK</b></p> <p><i>healthy position</i></p> <p>Get on with Happy</p>
	<p><b>I am not OK</b> <b>You are not OK</b></p> <p><i>hopeless position</i></p> <p>Get nowhere with Hopeless</p>	<p><b>I am OK</b> <b>You are not OK</b></p> <p><i>one-up position</i></p> <p>Get rid of Angry</p>
You are Not Okay with me		
I am Okay with me		

Ernst folosește expresia 'OK din punctul meu de vedere' în loc de expresia mai simplă 'OK'. Acest lucru ajută la evidențierea faptului că chestiunea OK-ului este o problemă ce ține de convingerile *mele* despre *mine* și convingerilor *mele* despre *tine*.

Deseori, autorii AT prescurtează 'OK' cu semnul '+' și 'non-OK' prin semnul '-'. Uneori cuvântul 'you (tu)' este prescurtat cu 'U'. Cele patru poziții de viață sunt definite și scrise simplu: I+U+ , I-U+ , I+U- și I-U-.

Franklin Ernst evidențiază faptul că fiecare din pozițiile din copilărie se reflectă în viața de adult printr-un anumit tip de interacțiune socială. El o numește *operație*. Numele celor 4 operații sunt prezentate în Coral. Dacă intrăm într-una dintre aceste operații fără a ne da seama, din starea de Copil a eului nostru, probabil ne vom crea o 'justificare' scenarială pentru poziția de viață corespunzătoare. Dar avem de asemenea și opțiunea de a intra în Adult și de a folosi oricare dintre operații în mod conștient. Procedând astfel putem obține rezultatele sociale pe care le dorim.

Deși ne deplasăm dintr-un cadru al Coralului în altul, fiecare avem un cadru 'favorit' în care ne petrecem majoritatea timpului cât suntem în scenariu. Acesta va fi cel pentru care am optat în copilărie ca fiind poziția noastră de bază.

'Eu sunt OK, tu ești OK' este poziția *sănătoasă*, mă descurc cu viața și rezolvarea problemelor. Acționez pentru a obține rezultatele câștigătoare pe care le doresc. Aceasta e unica poziție bazată pe realitate.

Dacă poziția mea din copilărie a fost 'Eu nu sunt OK, tu ești OK', îmi voi juca probabil scenariul mai ales din poziția *depresivă* de a mă simți puțin mai prejos decât ceilalți. Inconștient, îmi aleg sentimente neplăcute și comportamente repetitive pentru a 'confirma' că aceasta este poziția mea potrivită în lume. Dacă am probleme psihiatrice, aș fi probabil diagnosticat drept nevrotic sau depresiv. Dacă aș scrie un scenariu hamartic, rezultatul probabil ar fi auto-rânire sau sinucidere.

O poziție timpurie de 'Eu sunt OK, tu nu ești OK' înseamnă că îmi trăiesc scenariul mai ales de pe poziția defensivă prin care încerc să mă mențin un pic mai presus de ceilalți. Cei din jurul meu mă vor percepe poate ca fiind băgăreț, insensibil și agresiv. Deși deseori acestei poziții i se atribuie numele de *paranoidă*, ea corespunde, de asemenea, diagnosticului psihiatric de tulburare de personalitate. Într-un scenariu perdant de gradul 3, scena mea finală ar putea implica uciderea sau rânirea celorlalți.

Dacă în copilărie am adoptat poziția fundamentală 'Eu nu sunt OK, tu nu ești OK', scenariul meu va fi jucat în principal din poziția de *inutilitate*. Aici, cred că ceilalți și toată lumea nu sunt buni de nimic, și nici eu. Dacă am scris un scenariu banal, tiparul meu va fi să n-ajung nicăieri cu majoritatea lucrurilor de care mă apuc în viață. Dacă scenariul meu e hamartic, rezultatul probabil va fi 'a înnebuni', cu un diagnostic psihotic.

*Ca toate celelalte aspecte ale scenariului, și poziția în viața poate fi schimbată.* Acest lucru e posibil să se petreacă numai ca rezultat al analizei interne a scenariului, al terapiei sau al unei experiențe externe puternice.

### **MESAJELE DIN SCENARIU ȘI MATRICEA SCENARIULUI**

Mesajele din scenariu pot fi transmise *verbal, non-verbal* sau combinat.

Atât mesajele verbale, cât și cele non-verbale pot conține un element de *modelare*. Mesajele din scenariu verbale pot fi transmise sub forma de *comenzi* sau *atribuiri*. Conținutul lor poate fi pozitiv sau negativ. Puterea lor va fi dată de mesajele non-verbale care le însoțesc.

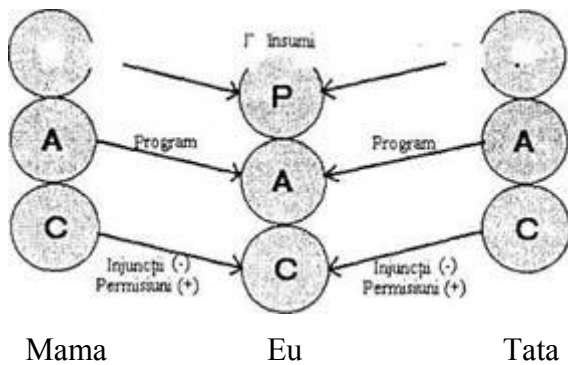
*Modelare:* copilul modelează comportamentul oamenilor maturi.

*Comenzi:* Nu mă deranja!; Fa ce ti se spune!; Dispari! Etc.

*Atribuiri (copilului i se spune direct ce este):* Ești prost!; Tu ești băiatul mamei!; O să ajungi la balamuc!; Ești bun la matematica! Etc.; sau *indirect-* Maria e așa cuminte!; Știi, Ionuț, nu e așa isteț!; Bunicul spune că ești un copil rău etc.

## Matricea scenariului

Și mama și tatăl oricărei persoane au fiecare stările de Părinte, Adult și Copil ale eului. Părinții îi transmiteau în copilărie mesaje scenariale din toate aceste trei stări ale eului. Copilul a primit aceste mesaje și le-a stocat în propriile sale trei stări ale eului. Realizând acest lucru, Claude Steiner a creat ceea ce acum constituie unul din modelele centrale în AT - *matricea scenariului*:



Mesajele provenind din stările de Părinte ale mamei și tatălui se numesc *contrainjunctii*. Le poți deoparte ca parte a conținutului propriului tău Părinte.

Modelarea sau mesajele de tip 'iată cum' ale Adultului părintelui către Adultul copilului compun ceea ce se numește *programul*.

Mesajele trimise din starea de Copil a mamei și tatălui pot fi de două tipuri: *injunctii* și *permisiuni*. Ni le reprezentăm pe acestea ca fiind depozitate în conținutul propriei stări de Copil a eului.

**Contrainjunctiile** : aceste mesaje Părinte-la-Părinte au fost denumite inițial *contrainjunctii* pentru că s-a crezut despre ele că 'funcționează în direcție opusă injunctiilor'. Acum știm că *se poate* ca uneori aceste mesaje să contrazică injunctiile, dar ele pot să le și întărească sau să fie irelevante.

*Contrascenariul* este setul de decizii luate de copil în conformitate cu contrainjunctiile. Contrainjunctiile constau din comenzi despre ce să facă sau să nu facă, plus definiții ale oamenilor și lumii. Toți primim cu miile astfel de mesaje de la părinți și figuri parentale.

*Exemple*: Fii cuminte!; Fii prințisorul meu!; Sa fii cel mai bun!; Nu fi rău! Etc.

În majoritatea timpului ne folosim contrascenariul în mod pozitiv, pentru a ne purta de grijă și pentru a ne adapta confortabil societății.

Totuși, mulți dintre noi avem niște mesaje de contrascenariu pe care am hotărât să le folosim ca parte din decorul unui scenariu negativ. Să presupunem că sunt purtătorul unei comenzi Parentale "Lucrează din greu!". O poți folosi pentru a avea succes la școală sau facultate. În

cariera poate continua sa lucrez din greu si sunt promovat. Dar s-ar putea de asemenea sa lucrez din greu si sa mă suprasolicitez. Poate sacrific timpul liber, relaxarea si prietenii pentru solicitările de la serviciu. Daca scenariul meu este hamartic, îmi pot folosi mesajul "Lucrează din greu" pentru a obține un rezultat ulterior de ulcer, hipertensiune arteriala sau atac de inima. Exista cinci comenzi care joaca un rol deosebit in contrascenariu. Ele sunt:

**Fii perfect**

**Fii puternic**

**Încearcă din greu**

**Fa plăcere (oamenilor)**

**Grăbește-te**

Acestea se numesc mesaje conductoare sau *driver*. Numele de "driver" se folosește deoarece copilul simte o constrângere de a asculta de aceste comenzi. El crede ca poate rămâne OK atâta timp cat asculta de driver. Toți purtam aceste 5 mesaje in contrascenariul nostru, deși combinate in proporții diferite. Atunci când reacționez intern la un mesaj driver, manifest un set de comportamente tipice pentru acel driver. Aceste *comportamente de driver* sunt constante de la persoana la persoana. Studiind comportamentul de driver al cuiva, putem prevedea cu destula exactitate anumite caracteristici ale scenariului sau.

***Programul:*** se refera la "know how", cum sa faci diverse lucruri: "Iată cum se" învățate de la părinți si alte figuri parentale. Exemplu: "Iată cum sa: numeri pana la 100; îți scrii numele; gătești sarmale; fii cel mai bun; nu îți arăți sentimentele etc."

Programele pot fi pozitive si negative. Exemplu de program negativ: un copil poate învăța de la tatăl sau: "Iată cum sa lucrezi din greu, sa te suprasoliciți si sa mori tânăr."

***Injunctii si permisiuni***

***Injunctiile:*** sunt mesajele trimise din starea de Copil a părintelui către starea de Copil a copilului real.

<https://www.youtube.com/watch?v=A4PYepbiXg0>

Doi reprezentanți de seama ai analizei tranzacționale, Bob si Mary Goulding au identificat 12 teme care stau frecvent la baza deciziilor timpurii ale oamenilor. Ei au creat lista celor 12 injunctii. Fiecărei injunctii ii corespunde cate o permisiune. *Injunctiile si permisiunile sunt transmise copilului mai ales non-verbal.*

Injunctiile sunt formulate cu "Nu" si permisiunile cu "Este ok sa/Ai voie sa/Este dreptul tău sa/Ai permisiunea sa".

***Nu exista:*** cea mai dramatica injunctie. Daca te-ai gândit vreodată la sinucidere, probabil ca ai un astfel de mesaj in scenariul tău. La fel, daca te-ai simțit neînsemnat, inutil, de neiubit. Un

părinte transmite copilului sau un astfel de mesaj deoarece se simte amenințat sau privat de prezența copilului. "Copiii-accident", copiii nedoriți, copiii abuzați fizic și/sau psihic, copiii abandonați prezintă adesea această injuncție.

Din fericire, oamenii sunt creativi când este vorba despre supraviețuire, pentru că altfel am asista la mult mai multe sinucideri decât sunt în realitate. De exemplu, o persoană cu injuncția "Nu există" ia încă din copilăria mică o *decizie compusă*: "Este ok/Am voie să exist *atâta timp cât eu doresc*".

**Nu fi tu însuți**: este adesea transmisă de părinți copilului de un alt sex decât cel așteptat de părinți. Acest lucru se reflectă în numele copilului (ex. o fată pe nume Sorina, Petruta, Constantina etc.) și în comportamentele lui (ex. fetița băiețoasă). Această injuncție este transmisă și atunci când părinții fac afirmații de genul: "Ești exact ca unchiul Gică, oaia neagră a familiei." De asemenea, ea este transmisă atunci când părinții nu țin cont de abilitățile, aptitudinile și interesele copilului: un tata nu îi va permite băiețelului lui să joace fotbal deși este foarte talentat și îl va trimite să învețe mai multă matematică.

**Nu fi copil**: starea de Copil a părintelui consideră că în familie e loc pentru un singur copil, adică exact această stare interioară. Exemplu: "Băieții/fetițele mari nu plâng/nu se joacă/nu rad/nu merg cu bicicleta". Uneori, într-o familie în care adulții nu sunt responsabili și nu au grija de copii, unul dintre copii poate decide: "Eu sunt singurul care pot avea grija de mine și de cei mici în această casă."

Persoanele cu această injuncție sunt mereu responsabili și încordați, nu se pot distra, rade, relaxa, nu fac surprize și "năzdravanii". În unele familii, aceste comportamente sunt considerate inutile sau chiar păcătoase. Anumite persoane prezintă credința magică, că dacă se simt prea bine, urmează să li se întâmple ceva rău ("După ras, vine plâns"). Așa că modul magic în care poți ține răul la distanță este să nu te bucuri niciodată.

**Nu crește**: părinții nu doresc să renunțe la copilășul pe care îl au în casă deoarece își definesc întreaga lor valoare în termeni de a fi un tata și o mamă bună. Uneori această injuncție mai este interpretată și ca: "Nu mă părăsi". Această injuncție o au cei care rămân "băiețelul mămicii" sau "fetița lui tăticul" toată viața lor, adesea fără a avea un partener și o familie proprie. Femeia care rămâne alături de o mamă bătrână mereu critică pentru a avea grija de ea are o astfel de injuncție. Ei nu i s-a permis să crească și să devină o femeie.

**Nu reuși**: este un mesaj transmis de un părinte care în starea sa de Copil este gelos pe realizările copilului său. Non-verbal îi poate transmite fiului sau fiicei sale această injuncție chiar dacă la nivel explicit o îndeamnă să lucreze din greu pentru a avea succes.



**Nu fa nimic** sau **Nu:** se refera la temerea părinților ca indiferent ce ar face copilul lor, i se va întâmpla ceva rău, așa ca este mai bine sa nu faci nimic. Daca cineva oscilează in viața adulta mereu intre diferite moduri de acțiune, simțind întotdeauna ca nu ajunge nicăieri, dar nu întreprinde nimic pentru a schimba acest lucru, poate purta un asemenea mesaj scenarial.

**Nu fi important:** cei care poarta acest mesaj intra in panica daca li se cere sa preia orice fel de rol de conducător. Poate lucra excelent in poziție de subordonat, dar fie nu urmărește promovare, fie se auto-sabotează când se ivește vreo șansă. O varianta a acestei injunctii este "Nu cere ceea ce dorești". Non-verbal, părintele transmite din starea sa de Copil: "Voi accepta sa te am prin preajma, pustiule, atâta timp cat îți dai seama ca tu si dorințele tale nu sunteți importanți aici".

**Nu aparține:** copilul care primește un astfel de mesaj simte ca nu aparține nici unui grup, clase, popor, nu are un partener stabil; este perceput de către ceilalți ca un singuratic si nesociabil. Adesea părinții etichetează copilul ca "timid", "dificil", fiind țapul ispășitor al familiei; sau i se spune mereu ca este special.

**Nu fi apropiat:** implica o interdicție de apropiere fizica. Acești părinți rareori își ating copilul si se ating unul pe altul. Aici poate fi vorba si despre interdicția de a fi apropiat emoțional. In aceste familii nimeni nu vorbește despre emoțiile lor. O varianta a lui este "Nu avea încredere". Un copil mic percepe acest mesaj atunci când un părinte moare sau divorțează, când este agresiv sau profita de copil. Decizia suna astfel: "Mă voi tine departe de tine pentru a mă proteja".

**Nu fi sănătos:** ați văzut vreodată sau ați fost unul dintre copiii care fac febra fără motiv sau se îmbolnăvesc des pentru a atrage atenția părinților? Daca răspunsul este afirmativ aveți o astfel de injuctie. Intr-o familie in care părinții sunt mereu ocupați cu serviciul, plecați in delegații etc., Micul Profesor sau A1 al copilului ajunge la concluzia: "Pentru a primi atenția pe care o doresc, trebuie sa fiu bolnav!" Mai târziu, o astfel de persoana se va îmbolnăvi ori de cate ori nu merge bine la serviciu sau in relația cu partenerul de viață.

Exista si varianta: "Nu fi sănătos la cap!" modelata de părinte sau o ruda psihotica. Copilului i se da atentie doar daca se comporta nebunește. Exista familii in care exista reguli nescrise legate de modul in care nebunia se transmite la membrii lor.

**Nu gândi:** are si unele variante (Nu te gândi la X persoana sau lucru; Nu gândi ce gândești tu, gândește ce gândesc eu). Este transmisa de acei părinți care desconsidera capacitățile cognitive ale copiilor lor: "Femeile nu sunt prea deștepte. Ele obțin ceea ce vor in viață prin frumusețea lor". Sau: "Tu ești copil, eu știu ce este cel mai bine pentru tine".

***Nu simți***: este transmisă de părinți care au ei înșiși probleme cu gestionarea emoțiilor. Ei nu își permit, de exemplu, să simtă furie, tristețe, frica și bucurie. Alteori ei nu au voie să simtă nimic. O variantă este aceea că este permisă trăirea sentimentului, dar este interzisă exprimarea lui. Această injuncție se referă și la senzațiile fizice: "Nu simți senzații". De exemplu, un copil cărui i s-a interzis să simtă foame, poate dezvolta mai târziu tulburări de nutriție. "Nu simți senzații" poate sta la baza unor tipuri de psihoze.

O altă variantă a acestei injuncții este: Nu simți ce simți tu, simte ce simt eu (ex. Mama îi spune copilului: "Pune-ți puloverul că mi-e frig").

#### ***DEOSEBIRILE DINTRE INJUNCTII, PERMISIUNI SI CONTRAINJUNCTII***

Contrainjuncțiile sunt verbale, injuncțiile și permisiunile sunt (initial) pre-verbale.

Injuncțiile/permisiunile (de la Copil) se dau în copilăria timpurie (până la 6-8 ani), contrainjuncțiile (de la Părinte) mai târziu (între 3-12 ani).

#### **ANTISCENARIUL**

Unii oameni pot lua unul din mesajele din scenariul lor și îl transformă în opusul său. Apoi urmează acest opus în loc de mesajul original. Cel mai adesea acest lucru se petrece cu contrascenariul. Când acționăm în acest mod se spune că suntem în *antiscenariu*.

O persoană poate intra și ieși din antiscenariu în diferite momente din viață ca răspuns la orice mesaj din scenariu. Adolescența e o perioadă obișnuită a antiscenariului. Un exemplu ar fi fata care a trecut prin copilărie conformându-se contrascenariului 'Fii cuminte și fă ce spun părinții'. La 14 ani deodată se schimbă, devine obraznică și gălăgioasă, întârziind în oraș, petrecându-și timpul în ceea ce părinții numesc 'proasta companie'.

Ar putea părea că s-a eliberat de contrascenariul ei. În realitate, ea îl urmează exact ca și până atunci. Atâta doar că și-a răsucit mesajul invers, așa cum ai întoarce un diapozitiv color ca să-l vezi și din partea cealaltă.

Antiscenariul poate fi considerat ceea ce copilul rebel decide să facă atunci când s-a saturat de scenariu și contrascenariu. În acest punct, nu-i mai pasă de ce se întâmplă dacă nu mai urmează acele decizii timpurii.

Mai târziu, după ce se mărită, această fetiță ar putea ieși din nou din antiscenariu, pentru a reveni din nou la scenariu și contrascenariu. Va deveni din nou liniștită și convențională, de data aceasta interpretând pe 'soțioară' pentru soțul ei.

#### **REDEFINIRE, DESCONSIDERARE, SIMBIOZA**

Copilul mic alege un anumit scenariu de viață, pentru ca acesta reprezintă cea mai bună strategie pe care copilul o poate elabora pentru a supraviețui și a face față la ceea ce deseori pare o lume ostilă. În starea de Copil a eu-lui nostru, s-ar putea încă să credem că orice amenințare la adresa reprezentării noastre de copil despre lume constituie o amenințare la adresa satisfacerii nevoilor sau chiar a supraviețuirii noastre. Astfel, uneori distorsionăm percepția noastră asupra realității, pentru că ea să se potrivească cu scenariul nostru. Când procedăm astfel, spunem că facem o *redefinire*.

Unul din modurile în care putem face ca lumea să pară că se potrivește scenariului nostru este să ignorăm, selectiv, informații aflate la dispoziția noastră, referitoare la o anumită situație. Facem acest lucru fără să fim conștienți. Astfel, ignorăm acele aspecte ale situației care contrazic scenariul nostru. Acest lucru se numește *desconsiderare*. *Exagerarea* însoțește orice desconsiderare ("a face din țânțar armăsar").

**Cele 4 comportamente pasive:** pe baza cărora ne putem da seama că o persoană desconsideră.

**A nu face nimic**

**Supraadaptarea**

**Agitația**

**Incapacitatea și violența**

1. **A nu face nimic:** Ești într-un restaurant și deși te-ai așezat la masa de vreo 30 de minute nu vine nici un chelner să îți ia comanda, deși chelnerii roiesc prin jurul tău. În loc să strigi unul sau să te duci personal să îl aduci la masă, rămâi pe scaun, devii din ce în ce mai furios și bombănești sub nas. Nu faci nimic concret pentru a rezolva problema, aluneci în scenariu (Eu ok, Tu non-ok).

2. **Supraadaptarea:** cineva aflat în supraadaptare va fi perceput de către ceilalți ca săritor, adaptabil, serviabil. Astfel, cei supraadaptati primesc deseori strokeuri de la cei cu care au relații. Este cel mai greu de reperat dintre cele 4 comportamente pasive deoarece este dezirabil social. Din nefericire, persoana aflată în supraadaptare își desconsideră capacitatea de acțiune conform propriilor opțiuni și acționează conform unor opțiuni despre care crede că reprezintă dorințele celorlalți.

3. **Agitația:** Ai ieșit la un restaurant pentru a serba împreună cu alții ziua onomastică a unui prieten. Orele trec și la un moment dat începi să îți miști rapid și nervos picioarele pe sub masă. Manifestezi *agitație*. Prin acest comportament pasiv, îți desconsideri capacitatea de acțiune pentru a rezolva o problemă. Te simți inconfortabil și te angajezi în activități repetitive fără sens, pentru a-ți diminua disconfortul. În timpul agitației nu ai despre tine

senzația ca gândești. Dacă ti-ai folosi starea de Adult, te-ai ridica în picioare, l-ai felicita din nou pe sărbătorit, i-ai saluta pe prieteni și ai pleca acolo unde dorești să te duci.

Multe obiceiuri implică agitația: bătutul darabanei în masă, rosul unghiilor, fumatul, răsucitul parului și mâncatul compulsiv sunt câteva exemple.

**Incapacitarea și violența:** În cazul *incapacității*, persoana se face singură neputincioasă într-un fel sau altul. Ea își desconsideră propria capacitate de a rezolva probleme și speră, în starea de Copil, că, incapacitându-se, poate determina pe cineva să i-o rezolve. Incapacitarea ia uneori forma tulburărilor psihosomatice, a căderilor nervoase și a abuzului de alcool, droguri etc.

*Violența* este și ea considerată un comportament pasiv, deși pare paradoxal la prima vedere. Totuși, așa stau lucrurile deoarece violența nu este un comportament îndreptat către rezolvarea problemelor.

Incapacitarea poate fi considerată violență îndreptată spre interior.

În ambele cazuri, persoana eliberează o mare cantitate de energie către interior, respectiv, către exterior într-o încercare disperată de a forța mediul înconjurător să rezolve probleme în locul ei.

Incapacitarea și violența urmează unei perioade de agitație. Când persoana se agită, acumulează energia pe care apoi o descarcă distructiv fie prin incapacitare, fie în comportamente violente.

Desconsiderarea poate indica prezenta unei contaminări sau excluderi. Adesea desconsiderarea se produce fără patologia stărilor eului. În acest caz, Adultul persoanei a fost prost informat sau neinformați. ***Ori de câte ori vin dintr-o parte negativă a stării eului, desconsider. Iar ori de câte ori desconsider, vin dintr-o parte negativă a eului.***

### ***DETECTAREA DESCONSIDERARILOR***

comportamentul driver ("Sunt ok doar dacă");

supradetalierea (la o întrebare simplă, persoana răspunde cu o mulțime de informații);

suprageneralizarea (exprimări generalizatoare: întotdeauna, niciodată, toți, toate, nimic, nimeni etc.);

indicii verbale (când o persoană spune ceva în care informațiile despre realitate sunt ignorate sau deformate: "Nu pot"; "Voi încerca să"; "Ma plictisesc ceea ce spui"; "Tocmai mi-a venit o idee"; omiterea unei părți dintr-o propoziție: "Vreau o îmbrățișare", fără a spune concret de la cine);

indicii nonverbale (incongruență: Profesorul: "Ai înțeles ceea ce ti-am explicat?" Elevul: "Da, sigur", în timp ce se freacă pe frunte și se scarpină în cap).

Spanzuratoarea: (rasul spanzuratului- persoana rade in timp ce face o afirmatie despre ceva neplacut: "Of, ce prostanac mai sunt! Ha, ha, ha!") Exista o incongruenta intre ras si continutul dureros al cuvintelor. Cel care are rasul spanzuratului invita asistenta sa rada impreuna cu el si sa-i intareasca credintele din scenariu (aici: "Eu nu pot gandi"). Raspunsul corect din partea ta daca esti in audienta este sa refuzi sa te alaturi acestui ras si sa spui ca nu este nimic amuzant).

Un alt demers de menținere a scenariului nostru este acela pe care il desfășuram ca adulți când intrăm in relații care reiau relațiile pe care le-am avut in copilărie cu părinții noștri. Si acest lucru se întâmplă in absenta conștiinței. In aceasta situație, unul dintre partenerii din relație joaca rolul de Părinte si Adult, in timp ce celălalt joaca rolul de Copil. Cei doi funcționează ca si cum ar avea *doar* trei, nu șase, stări ale eu-lui. O relație de acest gen se numește **simbioza**. Problema cu simbioza este ca o data ce ea s-a stabilit, participanții se simt confortabil. Se creează un sentiment ca fiecare a fost distribuit in rolul care se așteaptă de la el. Dar acest confort are un anumit preț: cei din simbioza lasă deoparte fiecare părți întregi din resursele lor de adult.

Gândiți-va la un cuplu: soțul este mereu responsabil, cel care "aduce pâinea" acasă, sobru, preocupat, nu are prea mult timp liber, pentru relaxare sau distracție. Soția nu a lucrat niciodată, nu are un venitul ei, se ocupa de gospodărie, urmează sfaturile si indicațiile soțului responsabil cu rezolvarea problemelor casei. Soțul ii spune ce îmbrăcăminte sa poarte la o petrecere si cat anume are alocat pentru cheltuielile personale.

In acest exemplu, destul de frecvent încă, soțul își folosește preponderent (uneori exclusiv) stările de Părinte si Adult, in timp ce soția pe cel de Copil. Ambii își desconsidera anumite stări ale eului: soțul își desconsidera starea de Copil, iar soția pe cele de Părinte si Adult. Este un cuplu in care este posibil sa apară probleme la un moment dat.

Exemplul de mai sus este unul de *simbioza nesănătoasa* deoarece sunt implicați doua persoane mature si sănătoase fizic si psihic, dar care nu își folosesc toate stările eului.

Exista si *simbioze sănătoase*: când esti bolnav la spital si asistenta te îngrijește; un bebeluș cu mama lui (bebelușul nu are încă un Părinte si un Adult in funcție, deci aceștia nu pot fi desconsiderați). Totuși, mama are o stare de Copil a eului si pentru a evita sa alunece intr-o simbioza nesănătoasa, trebuie sa rămână conștientă de nevoile acestei stări si sa le satisfacă.

## **RACKET-URI, TIMBRE SI JOCURI**

Copiii mici observa, de obicei, ca in familia lor anumite emoții sunt încurajate, in timp ce altele sunt descurajate sau chiar interzise. Pentru a-si obține stroke-urile, copiii pot hotărî sa

simtă numai emoțiile permise, încurajate. Copiii iau aceasta decizie fără a fi conștienți de ea. Când ne interpretăm scenariul în viața de adult, noi continuăm să ne acoperim sentimentele autentice cu acele emoții care ne erau permise în copilărie. Aceste surrogate de emoții sunt cunoscute sub numele de *sentimente racket*.

Definiția *sentimentului racket*: este o emoție familiară, învățată și încurajată în copilărie, trăită în multe situații stresante diferite și maladaptativă ca mijloc adult de soluționare a problemelor.

*Racket*: set de comportamente scenariale, utilizate în afara conștiinței ca mijloc de manipulare a mediului și care implică trăirea de către persoana respectivă a unui sentiment *racket* (J. Stewart, V. Joines, 2007).

*Sentimentele autentice* sunt cele pe care le simțim copiii mici fiind, înainte de a învăța să ni le cenzurăm pentru că au fost descurajate de familie. De exemplu, sunt familii unde nu se rade niciodată sau rareori, deoarece rasul este un păcat. În alte familii exprimarea tristeții este semn de slăbiciune. În altele furia este interzisă și considerată ca un afront la adresa celorlalți. Unii părinți le interzic copiilor să își arate frica deoarece sunt "băieți/fete mari" etc.

Copiii învață să acopere unele sentimente cu altele. De exemplu, o fetiță învață: "În familia mea e permis ca o fată să fie tristă, dar niciodată furioasă" sau "În familia mea este permis ca o fată să fie mereu bucuroasă, dar niciodată tristă", devenind astfel "raza de lumină" a familiei de care părinții sunt foarte mândri (astfel fetița obține stroke-uri, dar își desconsideră emoția reală: tristețea). Așa că nu îi invidiați imediat pe cei care apar veșnic bucuroși și fericiți, ei pot fi în realitate foarte triști!

*Sentimentele autentice* sunt acele emoții pe care le simțim când nu ne cenzurăm. În AT folosim de obicei 4 astfel de sentimente:

***FURIA***

***TRISTEȚEA***

***FRICA***

***BUCURIA***

La acestea se adaugă senzațiile fizice pe care le poate simți un copil: relaxat, flamand, satul, obosit, întors pe dos, dezgustat, adormit etc.

La polul opus acestei liste se află sentimentele *racket* cărora oamenii le dau o mulțime de denumiri: jena, gelozie, depresie, vinovăție, rușine. Apoi, alți termeni vagi care ne indică faptul că persoana este în scenariu: pierdut, blocat, încolțit, neajutorat, disperat etc. *Racket*-uri care au legătura cu gândirea: confuz, indiferent, încurcat.

Alte sentimente racket, dar care pot fi resimțite ca "bune": triumf, agresivitate, lipsa de vinovăție, euforia.

De asemenea, o mențiune importantă este că și cele 4 emoții autentice pot fi la un moment dat emoții racket: putem avea furie autentică și furie racket sau am învățat să îmi acopăr tristețea cu furia.

***Rezolvarea problemelor în aici-si-acum se poate face cu ajutorul sentimentelor autentice.***

Conform lui George Thomson (1983) avem:

**FRICA** autentică: acționez într-un mod care să exprime această emoție și ajută la rezolvarea unei probleme pe care o prevăd apărând în VIITOR. Exemplu: traversez liniștit strada, dar deodată o mașină țâșnește de pe o stradă laterală și derapează către mine. Simt frica și sar într-o parte. Am evitat evenimentul *viitor* de a fi lovit de mașină. La fel, atunci când accept un tratament medicamentos pentru a trata o boală cu evoluție spre cronicizare și, în final, moarte.

**FURIA** autentică: este pentru rezolvarea problemelor din PREZENT. Exemplu: stau la coadă și cineva intră în fața mea. Simt furie, și îi indic ferm persoanei locul ei la coadă, asigurându-mă că va sta acolo. Am grijă de mine în prezent.

**TRISTEȚEA** autentică: mă ajută pe mine însumi să trec peste un eveniment care a avut loc în TRECUT. Aceasta poate fi un fel de pierdere, ceva sau cineva pe care nu-l voi mai recăpăta niciodată. Îmi dau voie să fiu trist, plâng și jlesc o vreme, vorbesc despre pierderea mea, mă eliberez de acea durere trecută. Finalizez situația și spun la revedere. Atunci sunt gata să merg mai departe spre ceea ce are de oferit prezentul și viitorul pentru mine (vezi *Etapele doliului* în literatura de specialitate; ex. Elizabeth Kübler-Ross: *Despre moarte și a muri*, București, Elena Francisc Publishing, 2008).

Thomson nu discută rolul BUCURIEI. Putem considera că bucuria autentică semnalează: "Nu e nevoie de nici o schimbare". Bucuria are o calitate ATEMPORALĂ: "Ceea ce s-a întâmplat în trecut e ok să se întâmple acum și să continue să se întâmple și în viitor". Expresia bucuriei autentice înseamnă să te relaxezi, să te simți confortabil, să te bucuri de prezent, iar când ești satul, să adormi.

În contrast cu aceste emoții autentice, sentimentele racket nu ajută niciodată la finalizarea situației. *Ori de câte ori vei simți teama, furie sau tristețe în afara cadrului lor temporal potrivit, știi că emoția este un sentiment racket.*

Dacă trăim un sentiment racket și îl punem deoparte, în loc să-l exprimăm la momentul respectiv, spunem că am colectat un **timbru**. Acest cuvânt este prescurtarea de la "timbru de negociere psihologică" și se referă la practica din magazinele americane din anii 60 prin care consumatorilor li se dădeau, o dată cu mărfurile cumpărate, timbre de diferite

culori. Aceste timbre puteau fi lipite intr-un album de timbre. Când adunai un anumit număr, puteai valorifica colecția pentru un anumit premiu.

Unii oameni preferau sa le valorifice des, alții le strângeau in loturi mari si apoi le valorificau. De exemplu, sa spunem ca adun timbre de furie. La serviciu, șeful mă critica. Sunt furios pe el, dar n-o arat. Îmi păstrez timbrul pana ajung seara acasă si încep sa urlu la câine, soț, copii si soacra. In acest caz am pus de-o parte un singur timbru, pe care l-am încasat in aceeași zi. Un coleg de serviciu adună și el timbre de furie. El prefera sa adune mult mai multe înainte de a le valorifica. Poate aduna furiile sale împotriva șefului timp de luni de zile, poate ani. Apoi, adunând-si muntele de albume de furie, se năpustește in biroul șefului, tipa la el si este concediat.

La întrebarea: "De ce aduna oamenii timbre?", Eric Berne a sugerat un răspuns: *valorificându-i-i timbrele, se pot îndrepta spre rezultatul scenariului lor.*

Daca o persoana are un scenariu hamartic, atunci poate aduna luni sau ani de zile timbre de furie pe care le va schimba pentru un rezultat considerabil: va omori pe cineva.

Unii autori AT fac referire la *timbrele de aur, opuse celor maro (negative)*. *Timbrele de aur* sunt puse deoparte pentru un rezultat pozitiv. De exemplu, îmi adun timbre de aur la serviciu pentru sarcinile bine îndeplinite si obțin o vacanta binemeritata.

J. Stewart si V. Joines (2007) considera ca adunarea de timbre nu este necesara intr-un scenariu de câștigător. De exemplu, ca un bun angajat ce sunt nu am nevoie de o justificare pentru vacanta mea. Pot sa imi iau concediu pur si simplu pentru ca doresc acest lucru.

**Sistemul Racket** este definit ca *un sistem auto-consolidat, deformat de sentimente, gânduri si acțiuni, menținute de indivizi dependenți de scenariu*. Are trei componente, interrelationale si interdependente: Credințe si Sentimente Scenariale, Manifestări Racket si Amintiri Confirmatoare (vezi: Erskine si Zalcman, "The Racket System: A Model for Racket Analysis"/"Sistemul Racket: un model de analiza racket").

Un *joc psihologic* este o serie repetitiva de tranzacții in care ambele părți sfârșesc prin a încerca sentimente racket. Oamenii joaca jocuri fără a-si da seama ca fac acest lucru.

Fanita English sugera ca oamenii încep sa caute stroke-uri provenite din jocuri cand stroke-urile provenite din racketare sunt in pericol sa se termine.

De cate ori oamenii inițiază jocuri pentru a manipula obținerea de stroke-uri, ei desconsidera realitatea. Ei ignora numeroasele opțiuni de adult pe care le au pentru a obține stroke-uri in moduri pozitive.

**Autonomia**



Pentru a ne realiza pe deplin potențialul de oameni maturi, avem nevoie sa ne reactualizam strategiile de răspuns in fata vieții pe care ni le-am stabilit atunci când am fost copii. In momentul in care ne dam seama ca aceste strategii nu mai sunt funcționale pentru noi, trebuie sa le înlocuim cu altele, noi, care sa funcționeze. In limbaj AT, trebuie *sa ieșim din scenariu* si sa ne câștigăm **autonomia**.

Analiza tranzacțională dispune de metodele si instrumentele necesare de a-i ajuta pe oameni sa își obțină autonomia. Aceasta are următoarele elemente componente:

**Conștientizarea;**

**Spontaneitatea;**

**Intimitatea** (inclusiv erotica).

Autonomia presupune capacitatea persoanei de a-si rezolva problemele folosind la maximum resursele ei de adult.

## TEMA 5. SCENARIUL DE VIAȚĂ ÎN TERAPIE

[https://www.youtube.com/watch?v=4utnrvpv\\_s4&ab\\_channel=%D0%92%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D0%9F%D1%83%D0%B7%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2](https://www.youtube.com/watch?v=4utnrvpv_s4&ab_channel=%D0%92%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D0%9F%D1%83%D0%B7%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2) Василий Пузиков

[https://www.youtube.com/watch?v=XMevTsm0m-I&ab\\_channel=%D0%92%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D0%9F%D1%83%D0%B7%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2](https://www.youtube.com/watch?v=XMevTsm0m-I&ab_channel=%D0%92%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D0%9F%D1%83%D0%B7%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2) Василий Пузиков

### ***Contracte pentru schimbare***

Analiza tranzacțională este o metoda contractuală. Berne a definit un *contract ca fiind un angajament bilateral explicit in vederea unui mod de acțiune bine definit*. J. Stewart si V. Joines propun definiția lui James si Jongeward: "*Un contract este un angajament Adult fata de sine insusi si/sau fata de altcineva de a efectua o schimbare.*" (p.184).

Contractele specifica:

- cine sunt cele doua părți contractante;
- ce urmează sa facă ele împreună;

- cat timp va dura activitatea;
- care va fi obiectivul sau rezultatul unui proces;
- cum vor ști ei ca au ajuns acolo;
- in ce mod va fi acest lucru benefic si/sau mulțumitor pentru client.

Practicienii AT fac distincția între *contractul administrativ* sau *de afaceri* și *contractul clinic* sau *de tratament*. Primul este o înțelegere între terapeut și client referitor la detaliile de plata și detaliile administrative în legătură cu munca lor împreună.

În contractul de terapie, clientul specifică clar ce anume schimbări dorește să obțină și ce este dispus să facă pentru a ajuta la producerea acestor schimbări. Terapeutul specifică dacă este dispus să lucreze cu clientul pentru realizarea schimbărilor dorite de acesta și menționează cu ce anume va contribui el la acest proces (vezi **cele 4 cerințe** pentru încheierea corectă a unui contract în viziunea lui Claude Steiner, *Emotional Literacy* pe [www.claudesteiner.com](http://www.claudesteiner.com)).

De ce folosim contractele? Pentru că specialiștii AT consideră că "Oamenii sunt Ok". Terapeutul și clientul relaționează de pe poziții de egalitate. Ei împart răspunderea pentru schimbarea pe care clientul o dorește. De asemenea, pentru că filosofia AT consideră că oricine are capacitatea de a gândi și în ultima instanță este responsabil pentru propria sa viață. Sarcina terapeutului este să scoată în evidență orice consideră disfuncțional.

Pentru că această împărțire a responsabilităților să aibă sens, e necesar ca ambele părți să știe foarte clar care este natura schimbării dorite și care este contribuția pe care fiecare din ei o va aduce la realizarea acesteia.

Cum putem verifica dacă am încheiat un contract eficient? Un contract este eficient (cf. Muriel James):

- dacă l-am formulat în cuvinte *pozitive* (ex. NU: "Să nu mai fumez" sau "Să pierd kilograme");
- dacă are un scop *realizabil* (în funcție de situația și resursele actuale; în general, considerăm "realizabil" orice este posibil fizic. Nu poți face pe altcineva să se schimbe, ci numai tu te poți schimba);
- dacă scopul este *specific și observabil* (oamenii din jur pot observa schimbarea; nu formulezi scopuri generale și comparative);
- dacă schimbarea prezintă *securitate* (e necesară evaluarea din Adult; este vorba despre siguranța fizică și acceptabilitatea socială);

dacă este *încheiat din poziția de Adult, cu cooperarea deplină a Copilului Liber* (să fie adecvat situațiilor și capacităților tale reale de Adult și mai degrabă să satisfacă nevoile tale autentice de Copil decât să le nege. **Un contract încheiat din poziția de Copil Adaptat va**

*avea întotdeauna ca efect continuarea propriului scenariu.* Scopurile contractelor in AT sunt formulate in limbajul unui "copil de 8 ani", pentru a-l înțelege si Copilul din tine);

- daca luam in calcul *costurile schimbării*: bani, timp, angajare, transformare totala, luare de rămas bun sau confruntare cu teama de schimbare.

- daca luam in considerare *implicările concrete in acțiuni specifice* ale clientului.

## **AUTONOMIA**

Obiectivul final al schimbării este dobândirea AUTONOMIEI. **Berne** n-a oferit niciodată o definiție a ei, dar a descris autonomia ca fiind "manifestata prin declanșarea sau refacerea a trei capacități: CONSTIENTIZARE, SPONTANEITATE si INTIMITATE."

**CONSTIENTIZAREA:** este capacitatea de a vedea, auzi, simți tactil, gusta si miroși lucruri sub forma de impresii senzoriale pure, in modul in care o face un nou-născut. Persoana conștientă nu interpretează si nu filtrează experiența sa despre lume astfel încât aceasta sa se conformeze definițiilor Parentale. Se afla in contact cu senzațiile sale corporale si cu stimulii externi.

**SPONTANEITATEA:** este capacitatea de a alege dintr-o gama larga de opțiuni de simțire, gândire si comportament. Persoana spontana reacționează la lume: direct, fără sa omită porțiuni de realitate sau sa o reinterpreteze pentru a se potrivi unor definiții Parentale.

Persoana poate răspunde liber din oricare cele trei stări ale eului sau. Indiferent ce stare a eului folosește, își va alege liber răspunsul, astfel încât sa corespunda situației prezente, nu pentru a se conforma unor comenzi Parentale învechite.

**INTIMITATEA:** se refera la o împărtășire deschisa a sentimentelor si dorințelor intre tine si o alta persoana. Sentimentele exprimate sunt autentice, astfel încât intimitatea exclude posibilitatea de racketare si de jocuri. In starea de intimitate este posibil sa intram in starea de Copil Liber după ce ne-am asigurat un cadru de siguranța pentru acest lucru prin încheierea de contracte de tip Adult si prin protecție Parentala.

### **Independenta de scenariu**

Deși Berne nu s-a exprimat clar asupra acestui fapt, autonomia înseamnă același lucru cu independenta fata de scenariu. O definiție a AUTONOMIEI poate fi: *comportament, gândire sau sentiment care este un răspuns la realitatea de aici-si-acum mai curând decât un răspuns la convingeri scenariale.*

Deși definiția de mai sus ne amintește de definiția stării de Adult, putem spune ca a fi autonom *nu înseamnă* a fi tot timpul in starea de Adult ! Persoana spontana poate alege uneori sa reacționeze in aici-si-acum din Părinte sau Copil. Alegerea este făcută LIBER, ca răspuns la situația prezenta. Dimpotrivă, când persoana este in scenariu, se va deplasa de la o stare a

eului la alta ca răspuns la deciziile de auto-limitare din copilărie, privitoare la lume, convingerile ei scenariale.

Autonomia oferă întotdeauna mai multe opțiuni decât scenariul. Intimitatea poate părea la început mai puțin confortabilă decât jucarea de jocuri sau racketarea, deoarece este mai puțin previzibilă. Totuși, prin exersare, ea poate deveni rapidă și naturală încât este ca și cum starea de Adult a persoanei ar avea încorporate în ea calități de Copil pozitiv și Părinte pozitiv. Berne a sugerat expresia **ADULT INTEGRAT** pentru a exprima această idee (*apud.* J. Stewart, V. Joines, 2007, p. 190).

#### Care este viziunea AT asupra conceptului de "vindecare"?

Berne era un susținător și entuziast al ideii de "vindecare". Vindecarea înseamnă pentru el **ieșirea din scenariu**, o *vindecare scenarială, comportamentală, afectivă sau cognitivă*. În viziunea lui, orice terapeut AT are misiunea "să vindece pacientul", nu numai să-l ajute "să progreseze". "A te vindeca" înseamnă să lepezi pielea de broască și să-ți reiei dezvoltarea întreruptă de print sau prințesa, în timp ce "a face progrese" înseamnă să te simți confortabil ca broască (vezi E. Berne, "Ce spui după *Buna ziua?*" din bibliografie).

Pentru alți autori, vindecarea se referă la grade de *finalizare a contractului*. Alții se referă la *vindecarea somatică*: persoana care iese din scenariu va modifica modul în care își folosește și își percepe corpul. Ea se poate elibera de tensiunile cronice sau de tulburările somatice.

Indiferent cum este definită, "vindecarea de scenariu" este rareori un eveniment definitiv. ***Vindecarea este o chestiune de învățare progresivă a exersării de noi opțiuni.***

#### **Bibliografie :**

1. Berne, Eric, *Ce spui după "Buna ziua" ?*, București, Editura Trei, 2006.
2. Berne, Eric, *Games People Play*, New York, Grove Press, 1964.
3. Berne, Eric, *The Structure and Dynamics of Groups and Organisations*, Ballantine Books, 1975.
4. Berne, Eric, *Transactional Analysis in Psychotherapy*, Ballantine Books, 1986.
5. de Lassus, René, *Analiza tranzacțională. O metodă revoluționară pentru a ne cunoaște mai bine și a comunica mai bine*, București, Teora, 2006.
6. Goulding, Mary ; Goulding Robert, *Changing Lives Through Redecision Therapy*, New York, Grove Press, 1997.

7. James, Muriel; Jongeward, Dorothy, *Born to Win. Transactional Analysis with Gestalt Experiments*, Twenty-Fifth Anniversary Edition, Perseus Books, Cambridge, Massachusetts, 1996.
8. Midgley, David, *New Directions in Transactional Analysis Counselling. An Explorer's Handbook*, Free Association Books, 1999.
9. Parr, John, *Handout 101- A.R.A.T.*, Bucuresti, 2007.
10. Steiner, Claude, *Scripts People Live. Transactional Analysis of Life Scripts*, New York, Grove Press, 1974.
11. Steiner, Claude, *Emotional Literacy. Intelligence with heart si Healing Alcoholism*, download gratuit de pe <https://www.claudesteiner.com/downld.htm>
12. Stewart, Jan ; Vann, Joines, *AT astazi. O noua introducere in analiza tranzactionala*, Editia a doua, Timisoara, Editura Mirton, 2007.
13. Stewart, Jan, *Transactional Analysis Counseling in Action*, Second Edition, Sage Publications, 2000.

ANALIZA FILMELOR [https://www.youtube.com/watch?v=HZfGuISQPGY&ab\\_channel=%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%A1%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BD](https://www.youtube.com/watch?v=HZfGuISQPGY&ab_channel=%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%A1%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BD)

TRIUNGHIUL LUI KARPMAN

[https://www.youtube.com/watch?v=pBh\\_Z5XSWqI&ab\\_channel=%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%A1%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BD](https://www.youtube.com/watch?v=pBh_Z5XSWqI&ab_channel=%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%A1%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BD)  
[https://www.youtube.com/watch?v=dre7uhrs7JE&ab\\_channel=%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%A1%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BD](https://www.youtube.com/watch?v=dre7uhrs7JE&ab_channel=%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%A1%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BD)  
[https://www.youtube.com/watch?v=Ey\\_4Fn9V9KY&ab\\_channel=%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%A1%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BD](https://www.youtube.com/watch?v=Ey_4Fn9V9KY&ab_channel=%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%A1%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BD)

În cazul personalităților normale stările eului sunt distincte.

*Egograma* este reprezentarea grafică a cantității de energie pe care o conține starea eului. Persoanele au egograme specifice datorită energiei de care dispun precum și modalității de distribuție a acesteia între cele 5 stări ale eului. Atunci când energia unui sistem crește, ea se realizează pe baza scăderii intensității celorlalte stări, căci cantitatea de energie a individului rămâne constantă.

Personalitatea sănătoasă presupune o dezvoltare armonioasă și distinctă a tuturor stărilor eului. Disfuncțiile personalității pot fi datorate atât unor structuri patologice a stadiilor eului (putem avea un amestec al stadiilor eului, ca în cazul tulburărilor delirante; o dominanță a unei singure stări a eului sau o excludere a uneia sau a două stări) cât și unei funcționări defectuoase, cu o trecere rapidă de la o stare a eului la alta.

*Scenariul de viață*: se structurează încă de timpuriu în urma interacțiunilor cu părinții sau cu alte persoane și reprezintă o modalitate de-a structura realitatea prin atribuirea de roluri, atât sieși, cât și celorlalți. Doru Buzducea (1997, p.149), citându-l pe Th. Harris distinge 4 scenarii existențiale:

1. Eu sunt O.K.- Tu ești O. K.

Este un scenariu sănătos de viață. Se întâlnește la oamenii care au avut o copilărie normală, fericită.

2. Eu sunt O. K. – Tu nu ești O.K.

Scenariu paranoid de raportare la realitate. Se întâlnește la persoanele care au fost tratate în copilăria timpurie cu indiferență și ironie.

3. Eu nu sunt O. K. – Tu ești O. K.

Este un scenariu “depresiv” de viață care se formează la cei cărora nu li s-au îndeplinit nevoile fundamentale în copilărie.

4. Eu nu sunt O.K. – Tu nu ești O.K.

Este un scenariu de inutilitate. De obicei se întâlnește la persoanele care au fost tratate în timpul copilăriei cu brutalitate. Este specific psihoticilor.

*Întăririle comportamentale*. Fiecare stadiu al eului are nevoie de întăriri pentru a se fixa. Întăririle pot fi pozitive (laudă, aprobare) sau negative (critică, dezaprobare). Întăririle pozitive sunt superioare, iar întăririle negative sunt de preferat lipsei întăririlor.

6. *Modalități de structurare a timpului*. Pot fi considerate strategii de supraviețuire. E. Berne elaborează o tipologie în care introduce 6 modele de structurare a timpului:

a) Retragerea – ieșirea din sfera relațiilor interumane prin reverii, fantasme, etc. Din punct de vedere fizic o persoană poate aparține unui grup dar, mental, să nu fie prezentă. Retragerea poate duce la singurătate, depresie sau chiar autism.

b) Ritualurile – sunt forme de comunicare programate cultural, diferă de la o regiune la alta, de la un grup la altul, sunt simple sau complexe, de scurtă sau lungă durată. Se învață în familia de origine, aparțin eului părinte și sunt îndeplinite de copilul adaptat.

c) Discuții tematice – modalități de petrecere a timpului într-un anumit grup în care se schimbă anumite opinii, păreri despre diverse subiecte. Sunt conduse de către eul părinte sau eul copil.

d) Activitățile – presupun existența unor obiective și consumul fizic și intelectual necesar pentru atingerea lor. Sunt conduse de către eul adult.

e) Jocurile – se realizează în timpul comunicării desfășurate pe două nivele: social și psihologic; sunt reactivări ale strategiilor folosite în timpul copilăriei; sunt determinate de scenariul existențial al persoanei și relaționările interumane. Fiecare persoană are un repertoriu de jocuri. Jocurile nu rezolvă problemele, ci doar le generează.

f) Intimitatea – cea mai plăcută modalitate de structurare a timpului ce presupune exprimarea sinceră a sentimentelor, gândurilor, dorințelor. Este o comunicare sinceră, fără motive ascunse.

*7. Jocurile psihologice* – presupun activarea, în același timp, a două nivele ale comunicării: cel social și cel psihologic. Există un mesaj deschis, social și unul ascuns, psihologic. Sunt mecanisme defensive construite pe baza experiențelor din copilăria timpurie când s-a apelat la acestea pentru a obține recunoașterea. Oamenii joacă întotdeauna unul dintre cele trei roluri:

1. rolul de persecutor: ceilalți nu sunt O.K., deci nu îi valorizez
2. rolul de salvator: ceilalți nu sunt O.K., deci le ofer sprijin
3. rolul de victimă: eu nu sunt O.K., deci sunt un înfrânt.

Pe parcursul vieții victima va căuta un persecutor care s-o înfrângă și un salvator care să o ajute să-i confirme neputința. Aceste trei roluri funcționează în relație de interdependență și sunt interșanjabile. Ieșirea din această triadă nevrotică înseamnă conștientizarea jocurilor și înlocuirea lor cu o comunicare autentică.

Jocurile psihologice, împreună cu aceste 3 roluri stau la baza disfuncțiilor comunicării, a apariției conflictelor și chiar a tulburărilor de tip nevrotic.

### **Procesul de consiliere bazat pe analiza tranzacțională**

Acest model de consiliere se bazează pe teoria personalității umane descrisă anterior și are următoarele scopuri:

- \* modificarea scenariilor de viață
- \* evidențierea și întreruperea jocurilor psihologice
- \* echilibrarea egogramelor prin transfer energetic de la cele mai puternice la cele mai slabe.

Modelul de consiliere poate fi aplicat atât individual cât și în grup.

Metodele și procedeele utilizate în analiza tranzacțională (conform D. Buzducea, 1997, p.157) sunt:

- *regresia de vârstă* – pentru înțelegerea eului de copil al clientului
- *analiza jocurilor psihologice* – se decodifică mesajele ascunse din cadrul relaționărilor cu alte persoane
- *jocul de rol*
- realizarea unor *activități care să dezvolte caracteristicile stadiilor eului slab dezvoltat.*