

ANTONI TOMKIEWICZ

## NIEKTÓRE ZAGADNIENIA ANALIZY TRANSAKCYJNEJ

## WPROWADZENIE

Twórcą analizy transakcyjnej jest psychiatra i psychoanalityk amerykański Eric Berne, który zapoczątkował w końcu lat pięćdziesiątych jej szybki rozwój. Teoria ta w krótkim czasie zyskała wielu zwolenników i entuzjastów w licznych krajach, zwłaszcza Europy Zachodniej. Zaczęto tworzyć instytuty badawcze i towarzystwa naukowe, poświęcone temu kierunkowi psychologicznemu. Utworzono także Międzynarodowe Towarzystwo Analizy Transakcyjnej z siedzibą w San Francisco, liczące obecnie wiele tysięcy członków.

Badania prowadzone w świetle tej teorii mogą być bardzo przydatne w wielu dziedzinach wiedzy, a mianowicie: w psychoterapii, w psychologii społecznej, w organizacji i zarządzaniu, a przede wszystkim w naukach pedagogicznych<sup>1</sup>.

Analiza transakcyjna wykorzystuje teoretyczne założenia psychoanalizy, psychologii indywidualnej, teorii uczenia się, teorii ról, spotykamy tu również pewne elementy poglądów charakterystycznych dla psychologii humanistycznej. Wszystkie te, zaczerpnięte z różnych teorii psychologicznych, elementy interpretuje się tutaj w odmienny właściwy analizie transakcyjnej sposób. Nie jest to jednak zlepek, elementów z różnych teorii, ale względnie zwarta teoria osobowości, wyraźnie nastawiona na praktykę (terapię).

Przyczyn popularności analizy transakcyjnej można upatrywać w tym, że teoria ta stara się analizować zjawiska psychiczne całościowo, uwzględniając kontekst społeczny. Dzięki temu jest ona otwarta na różne kierunki psychologiczne i wiele dziedzin wiedzy humanistycznej<sup>2</sup>. W analizie transakcyjnej posługuje się określeniami zaczerpniętymi z języka potocznego, dlatego są one zrozumiałe dla wszystkich. W przeciwieństwie do psychoanalizy, analiza transakcyjna nie odstrasza, gdyż nie zagląda do „piw-

---

<sup>1</sup> W. H. Holloway. *Transaktionsanalyse: eine integrative Sicht*. W: *Transaktionsanalyse seit Eric Berne*. Hrsg. G. Barnes et al. Bd. 2. Berlin 1980.

<sup>2</sup> V. S. Joines. *Eine ergänzende Systemperspektive*. W: *Transaktionsanalyse seit*.

nic“ życia psychicznego człowieka i nie analizuje popędliwości człowieka, co jest tak charakterystyczne dla psychoanalizy<sup>3</sup>. Analiza transakcyjna uwzględnia wolność człowieka, dokonywanie zmian w strukturze i funkcjonowaniu osobowości, a metody terapeutyczne, jakie proponuje, mogą być stosowane przez samych pacjentów. Ma to poważne znaczenie w procesie samowychowawczym<sup>4</sup>.

Zasadniczym celem, jaki stawia sobie analiza transakcyjna, jest wzrost osobowy jednostki ludzkiej i doskonalenie relacji międzyosobowych w układach społecznych. Mają się one wyrażać w spontaniczności i w zaufaniu. Jest to teoria optymistyczna, wzbudzająca nadzieję.

Ponadto analiza transakcyjna próbuje badać struktury i instytucje społeczne, w których funkcjonuje człowiek. Wskazuje nawet na możliwości dokonania zmian w tych strukturach przez wprowadzenie elementów estetycznych i osobowych<sup>5</sup>. Teoria ta podejmuje się również wyjaśnienia konfliktów międzyludzkich, patologii grup i instytucji społecznych. Analiza transakcyjna jest otwarta na różne teorie (np. teorie antropologiczne, teorie kultury, teorie rozwoju moralnego i in.).

Analiza transakcyjna, a przede wszystkim jej teoretyczne założenia, są jeszcze u nas mało znane. Dlatego wydaje się celowe przedstawienie teoretycznych założeń i zakresu badań analizy transakcyjnej w sposób możliwie syntetyczny i skrótowy. Ukazanie koncepcji teoretycznych analizy transakcyjnej może mieć inspirujący wpływ na nauki pedagogiczne, gdyż bardzo często teoria ta odwołuje się do procesów wychowania.

#### A. Główne potrzeby człowieka

Eric Berne w swojej koncepcji teoretycznej przyjmuje funkcjonowanie u człowieka trzech podstawowych potrzeb. W początkowej fazie rozwoju potrzeby te funkcjonują w warstwie biologicznej, następnie zaś w warstwie psychicznej człowieka. Zakorzenie w biologicznej warstwie człowieka są tak silne, że nazywa się je głodem. Te trzy potrzeby to:

- 1) potrzeba stymulacji (stimulus hunger),
- 2) potrzeba uznania (recognition hunger),
- 3) potrzeba strukturalizacji czasu (hunger for time structure).

ad 1) Psychofizyczny organizm człowieka potrzebuje ciągłej stymulacji ze strony świata zewnętrznego i wewnętrznego. Bez niej rozwój człowieka ulega wielorakim upośledzeniom. W pierwszych okresach życia organizm potrzebuje tych stymulacji znacznie więcej niż w późniejszym. Świat zewnętrzny (otoczenie społeczne, świat materialny) powinien dostarczyć potrzebnej ilości bodźców dla rozwoju organizmu psychofizycznego człowieka<sup>6</sup>. W początkowym okresie rozwoju stymulacja przebiega na płaszczyźnie biologiczno-sensoryczno-motorycznej, następnie zaś na płaszczyźnie psychicznej (np. dziecko dzięki zabawkom rozwija swoje zdolności psychiczne). Z

<sup>3</sup> M. James, L. M. Savary. *Befreites Leben*. München 1977 s. 17.

<sup>4</sup> J. Gladfelder. *Jede Minute geniessen*. W: *Transaktionsanalyse seit*. Bd. 3. Berlin 1981 s. 79.

<sup>5</sup> G. Barnes. *Schulen der Transaktionsanalyse — Einführung*. W: *Transaktionsanalyse seit*. Bd. 1. Berlin 1979.

<sup>6</sup> D. E. Babock, T. D. Keepers. *Miteinander wachsen*. München 1980 s. 15.

potrzebą uzyskania stymulacji ze strony otoczenia łączy się ściśle potrzeba uznania.

ad 2) Potrzebę uznania w analizie transakcyjnej nazywa się głodem uzyskania „głasków“. Jest to również silna potrzeba, która ma swoje zakorzenienie w warstwie biologicznej człowieka. Pod pojęciem uznania rozumie się tutaj sposób i rodzaj przyjęcia egzystencji człowieka przez otoczenie społeczne. Stwarza to podstawy do zaspokojenia innych istotnych potrzeb: potrzeba bezpieczeństwa, doznawania miłości i potrzeba poczucia wartości siebie<sup>7</sup>.

W początkowym okresie rozwoju potrzeba uznania przejawia się u dziecka utrzymywaniem fizycznego kontaktu z matką przy okazji otrzymywania pokarmu lub zasypiania. Ten kontakt fizyczny z matką odbierany jest przez dziecko jako „pozytywne głaski“. Mają one istotne znaczenie w rozwoju osobowości człowieka. Brak ich we wczesnym okresie rozwoju powodować może różne dolegliwości fizyczne i psychiczne. Jak wykazują badania F. English, brak pozytywnych „głasków“ w okresie wczesnego dzieciństwa doprowadzał nawet do śmierci fizycznej dziecka<sup>8</sup>. Na bazie tej potrzeby kształtuje się u człowieka poczucie zaufania do innych osób<sup>9</sup>.

W późniejszym okresie rozwoju „głaski“ przybierają charakter bardziej symboliczny i funkcjonują w warstwie psychicznej (np. pozdrowienia, przyjazny uśmiech, uścisk dłoni itp.).

Sposób i ilość udzielania „głasków“ przez otoczenie społeczne ma istotne znaczenie w kształtowaniu postaw życiowych wobec siebie i otoczenia. Jednostka uzyskująca wystarczającą ilość pozytywnych „głasków“, posiada poczucie wysokiej wartości siebie. Nie będąc zagrożoną w otoczeniu społecznym, ma szansę rozwoju wyższych potrzeb.

Udzielanie „głasków“ pozytywnych przybiera różne formy, np. podkreślenia u kogoś pozytywnych cech fizycznych czy psychicznych, pozdrowienia, uważne słuchanie, prawidłowe wymawianie imienia i nazwiska itp.<sup>10</sup> Gdy zaś jednostka nie otrzymuje dostatecznej ilości pozytywnych „głasków“, często prowokuje otoczenie swoim postępowaniem, chcąc zwrócić na siebie uwagę. Sposób zachowania może tu mieć charakter nieaprobowany społecznie.

Sposób i ilość udzielania „głasków“ pozytywnych lub negatywnych wytwarza u indywiduum określone nastawienie emocjonalne wobec siebie i innych. Berne segreguje je w cztery podstawowe kategorie, a mianowicie:

#### a) *Ja jestem OK — Ty jesteś OK*

Jest to najbardziej prawidłowa postawa. Wyraża się ona w akceptacji siebie i swego otoczenia. Taka postawa jest wynikiem prawidłowego procesu wychowawczego, przede wszystkim we własnym środowisku rodzinnym. Jednostka ludzka o pozytywnym nastawieniu wobec siebie i innych czuje się psychicznie dobrze, nie przeżywa poczucia małej wartości siebie. Omawiana postawa sprzyja realizacji przyjętych przez

<sup>7</sup> R. Rogoll. *Nimm dich, wie du bist*. Freiburg im Brsg. 1976 s. 39 n.

<sup>8</sup> F. English. *Was werde ich morgen tun? Eine neue Begriffsbestimmung der Transaktionsanalyse*. W: *Transaktionsanalyse seit*. Bd. 2 s. 228-245.

<sup>9</sup> Rogoll, jw. s. 41 nn.

<sup>10</sup> M. James, D. Jongeward. *Spontan Leben*. Hamburg 1981 s. 71 n.

siebie celów i zadań życiowych. Ponadto osoba taka łatwo może nawiązać prawidłowe kontakty osobowe z innymi, bez uprzedzeń i bez instrumentalnego ich wykorzystywania. Nie skupiając się na samej sobie, zdolna może być do myślenia i zachowań prospołecznych i altruistycznych. Potrafi zrozumieć odmienność poglądów i zachowań innych osób<sup>11</sup>.

b) *Ja jestem OK — Ty nie jesteś OK*

Jest to postawa wysokiej akceptacji siebie przy pogardliwym stosunku wobec innych. Zewnętrznym wyrazem takiego nastawienia jest aroganckie, pewne siebie zachowanie się. Jest ona wynikiem procesu socjalizacyjnego i nieprawidłowych postaw rodzicielskich. Dzieje się tak wówczas, gdy dziecko przeżywa swoje negatywne zachowanie jako pozytywne. Czasami taka postawa prowadzi do zachowań aspołecznych i antyspołecznych.

c) *Ja nie jestem OK — Ty jesteś OK*

Jest to postawa braku samoakceptacji przy jednoczesnym podziwianiu otoczenia społecznego<sup>12</sup>. Uzewnętrznia się to w rezygnacji z siebie i rezygnacji w stawianiu sobie zadań życiowych. Podobnie jak wyżej wymienione postawy, również i ta jest wynikiem procesów wychowawczych. W okresie wczesnego rozwoju dziecko czuje się bezradne, zdane jedynie na opiekę matki. Ona to udziela mu pozytywnych „głasków“. Matka w oczach dziecka jest osobą OK, siebie zaś — jako bezradne, potrzebujące pomocy ze strony innych — ocenia jako nie OK. Taka postawa może się utrwalić w procesie rozwojowym człowieka i przyjąć postać nieakceptowania siebie.

d) *Ja nie jestem OK — Ty nie jesteś OK*

W procesie socjalizacyjnym wytwarza się postawa braku akceptacji siebie i otoczenia. Źródła takiego nastawienia życiowego u człowieka należy szukać w procesie wychowawczym, w braku uzyskania pozytywnych „głasków“, głównie w środowisku rodzinnym. Z reguły wytwarza się ono u dzieci odrzuconych i niechcianych, które nie doznają poczucia bezpieczeństwa i miłości. Wyrazem tej postawy jest często kontestacja wobec otoczenia społecznego. Człowiek z takim nastawieniem emocjonalnym nie akceptuje swego życia i życia innych osób. Dlatego też bardzo często wchodzi w kolizję z prawem<sup>13</sup>.

Na bazie potrzeby uznania kształtuje się więc w procesie wychowawczym postawa życiowa wobec siebie i otoczenia. W analizie transakcyjnej uważa się te postawy za względnie trwałe, przyjmuje się jednak, że mogą one ulegać zmianom pod wpływem zdobywanego doświadczenia i czynników świadomościowych<sup>14</sup>. Niemniej jednak

<sup>11</sup> Tamże s. 76; T. Harris. *Ich bin O.K. — Du bist O.K.* Hamburg 1976.

<sup>12</sup> Tamże.

<sup>13</sup> Rogoll, jw. s. 53.

<sup>14</sup> James, Jongeward, jw. s. 57.

uksztalowane w okresie dzieciństwa i młodości stanowią silny motyw postępowania i zachowania człowieka.

ad 3) Inną istotną potrzebą człowieka, zakotwiczoną w jego biologicznej warstwie, jest potrzeba strukturalizacji czasu. Człowiek, aby nie wpaść w nudę, musi posiadać ustrukturalizowany czas.

W okresie najwcześniejszego dzieciństwa dzieje się to w cyklicznym funkcjonowaniu organizmu, a więc: czuwanie, spanie i przyjmowanie pokarmu. Wraz z rozwojem człowieka dokonuje się również większe zróżnicowanie czasu na płaszczyźnie psychicznej. Potrzebę tę człowiek realizuje dzięki określonym czynnościom. W analizie transakcyjnej wymienia się ich kilka, a mianowicie: rytuał, odizolowanie się, rozrywki, działalność zewnętrzna, gry, przeżywanie zażyłości<sup>15</sup>.

#### a) rytuał (*ritual*)

Chodzi przede wszystkim o wypełnienie codziennego ceremoniału, który jest przyjęty w określonej grupie czy instytucji społecznej (np. określone sposoby zachowania i postępowania w spotkaniach towarzyskich). Spełniając rytuał jednostka wypełnia nim czas i jednocześnie ma szansę uzyskania pozytywnych „głasków“ ze strony otoczenia. Dzięki przyjętym rytuałom traci mniej energii psychicznej, ponieważ wykonuje czynności zautomatyzowane, korzysta z gotowych form zachowania wyuczonych w procesie socjalizacyjnym. Rytuały umożliwiają nawiązanie kontaktów międzyludzkich z innymi, bez narażenia się na ryzyko niepowodzenia, gdyż znana jest ich efektywność.

Każda właściwie grupa czy instytucja społeczna ma mniej lub bardziej rozbudowany rytuał. Zadaniem zaś członków określonej społeczności jest przyswojenie sobie w procesie wychowawczym tych gotowych form zachowania się<sup>16</sup>. Pełnią one ważną funkcję społeczną, można dzięki nim otrzymywać i uzyskiwać „głaski“ pozytywne lub negatywne. Nie angażują jednak całościowo jednostki ludzkiej, ponieważ są gotowymi wzorami zachowania i nie wymagają wysiłku psychicznego.

#### b) wycofanie się (*withdrawal*)

Człowiek od czasu do czasu pragnie być sam. Wycofuje się wtedy ze swego otoczenia w sposób fizyczny lub tylko psychiczny (pozostaje ze swoimi problemami, myślami). To czasowe ograniczenie kontaktów międzyludzkich ma duże znaczenie w procesie samoregulacji. Człowiek pozostaje sam ze swoim zinternalizowanym doświadczeniem, co stanowi wyraz jego autonomii. Zdolność wycofywania się jest alternatywą dla kontaktu ze światem zewnętrznym<sup>17</sup>.

Dzięki wycofywaniu się jednostka może uniknąć stresów i rozczarowań w zakresie układów międzyosobowych. Potrafi więc czerpać poczucie zadowolenia ze swego „Ja“. Z drugiej zaś strony permanentne wycofywanie się może stworzyć pewne niebezpie-

<sup>15</sup> Por. E. Berne. *Spiele der Erwachsenen*. Hamburg 1970.

<sup>16</sup> Por. E. Polster, M. Polster. *Gestalttherapie*. München 1975; F. S. Perls. *Gestalttherapie in Aktion*. Stuttgart 1974.

<sup>17</sup> H. Petzold. *Ich bin O.K.* — *Du bist so lá lá Eric Bernes Transaktionale Analyse*. „Psychologie heute“ Heft 8. 1975 s. 35-43.

czeństwo wyobcowania się człowieka ze świata zewnętrznego (otoczenia społecznego).

c) *rozrywki (pastimes)*

W ramach strukturalizacji czasu mieści się tzw. spędzanie czasu poprzez różne rozrywki. Zajmują one określoną ilość czasu i mogą przybierać różne postacie, a więc np. sporty, dyskusje, rozmowy, zabawy. Człowiek nie angażuje się zbyt w takie czynności i nie traci energii psychicznej. Rozmowy mogą dotyczyć różnych tematów i zagadnień, np. sportu, polityki, innych osób (plotki). Podczas takich rozmów mogą być przekazywane i otrzymywane pozytywne lub negatywne „głaski”<sup>18</sup>. Jeżeli takie rozmowy są często prowadzone, z czasem mogą stać się nudne.

d) *działalność zewnętrzna (activity)*

Jedną z ważnych form strukturalizacji czasu jest działalność w świecie. Chodzi tu głównie o czynności związane z rzeczywistością, np. pielęgnacja i wychowanie dzieci, praca zawodowa itp. W działaniu takim człowiek spędza poważną część swego życia. Czynność ta w ogromnej mierze chroni człowieka przed nudą, ze względu na występujące tu zaangażowanie fizyczne i psychiczne, mimo że nie wszystkie sfery psychiczne biorą udział w takich czynnościach. Mogą one jednak szybko wyczerpać zasoby energii fizycznej i psychicznej człowieka<sup>19</sup>.

e) *gry (games)*

Człowiek, żyjąc w określonym społeczeństwie, powinien spełniać określone role społeczne, które są zaprogramowane już od chwili urodzenia. Jednostka ludzka uczy się „odgrywać” role wyznaczone płcią, narodowością, klasą społeczną. Ponadto człowiek pełni role zawodowe. W społeczeństwach demokratycznych role zawodowe są określone przez kompetencje, zainteresowania oraz zdolności człowieka<sup>20</sup>. Za ich spełnianie jednostka otrzymuje pozytywne „głaski” od otoczenia społecznego<sup>21</sup>. Natomiast niespełnianie ról zgodnie z oczekiwaniami społecznymi jest karane przez społeczeństwo, które posiada szereg sankcji. Człowiek jednak nie wypełnia dokładnie swoich ról. Aby więc nie uzyskać negatywnych „głasków”, posługuje się całym repertuarem gier. Takie gry prowadzone są w małżeństwie, w rodzinie i innych instytucjach społecznych. Mają one prowadzić do przewidywanych rezultatów. Są często przez jednostkę powtarzane, stąd posiadają już znaczny stopień pewności<sup>22</sup>. Dzięki tym grom człowiek może część poczucia odpowiedzialności przenieść na inne osoby, zmniejszając własne poczucie winy za niewłaściwe postępowanie. Prowadzenie gier związane jest przede wszystkim z istnieniem tzw. „siatek” w uczuciach. Dzieje się tak wówczas,

<sup>18</sup> Rogoll, jw. s. 18.

<sup>19</sup> James, Jongeward, jw. s. 83 nn.

<sup>20</sup> Por. F. English. *Es ging doch gut — was ging denn schief*. München 1982.

<sup>21</sup> E. Berne. *Was sagen Sie, nachdem Sie „Guten Tag“ gesagt haben*. München 1975; Por. E. Berne. *Spielarten und Spielregeln der 2 Liebe*. München 1974.

<sup>22</sup> Berne. *Spiele der Erwachsenen*; Por. tenże. *Sprechstunden für die Seele*. Hamburg 1980.

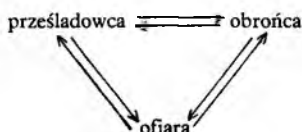
kiedy negatywne uczucia, takie jak np. uczucie strachu, złości, nienawiści, zazdrości nie mogą się ujawnić ze względu na negatywną ocenę otoczenia, wówczas znajdują swój wyraz w innym zachowaniu — aprobowanym społecznie (np. indywiduum będąc w stanie złości — uśmiecha się). Tak więc prawdziwe uczucie zostaje zastąpione pozorami innego uczucia. Takie sytuacje występują u człowieka pełniącego różne role społeczne czy zawodowe. Uczucia prawdziwe nie otrzymują pozwolenia na uzewnętrznienie się i zastąpione zostają pozorami<sup>23</sup>.

Dzięki „uczuciom zastępczym“ człowiek może otrzymywać pozytywne „głaski“ ze strony otoczenia. Prowadzone gry mogą mieć charakter mniej lub bardziej zawaolowany. Mają one w zasadzie na celu uzyskanie pozytywnych „głasków“, usprawiedliwienie swego postępowania, zmniejszenia poczucia winy czy poczucia odpowiedzialności za swoje postępowanie<sup>24</sup>.

Bardziej zamaskowane gry prowadzą osoby z niskim poczuciem wartości siebie (czyli z kompleksami), a więc te, które odznaczają się postawą — ja nie jestem OK.

Gry zajmują w analizie transakcyjnej stosunkowo dużo miejsca, gdyż dzięki ich analizie można poznać dokładniej strukturę osobowości jednostki. Prowadzenia gier człowiek uczy się już w dzieciństwie, wówczas, gdy jako dziecko próbuje „wygrać“ ze swoimi rodzicami<sup>25</sup>.

Często w podstawowych grupach, np. w małżeństwie czy w rodzinie gry sprowadzają się do podstawowego trójkąta, zwanego trójkątem dramatycznym Karpmana<sup>26</sup>.



Ten sam człowiek może „grać“ różne role: — prześladowcy (np. mam już was dość); ofiary (np. jestem bezradny, pomóżcie mi); obrońcy (np. postaram się wam pomóc).

Trójkąt ten jest bardzo często analizowany, ponieważ dzięki niemu można łatwiej zrozumieć konflikty międzyludzkie. Zasadniczo człowiek unika „grania“ roli ofiary, łatwiej przychodzi mu granie obrońcy i prześladowcy<sup>27</sup>. Bardzo wyraźnie występuje to w rodzinie lub małżeństwie.

#### f) przeżywanie zaufania (intymacy)

Jest to jedna z ważnych form strukturalizacji czasu. W relacjach międzyludzkich od czasu do czasu dochodzi do otwartej i spontanicznej wymiany przeżyć uczuciowych. Wymiana taka odbywa się na płaszczyźnie uczuciowej i dlatego angażuje czło-

<sup>23</sup> Rogoll, jw. s. 50 nn.

<sup>24</sup> Tamże.

<sup>25</sup> Berne. *Spiele der Erwachsenen*.

<sup>26</sup> Berne. *Was sagen Sie* s. 166-169; S. B. Karpman. *Fairy Tales and Script Drama Analysis*. „Transactional Analysis Bulletin“ 7: 1968 s. 39-43.

<sup>27</sup> James, Jongeward, jw. s. 89.

wieka bez porównania silniej aniżeli np. rytuał. Człowiek czuje się wówczas wewnątrznie odprężony. Zaufanie wówczas istnieje, gdy podczas kontaktów jednostki z inną osobą występuje wzajemne zrozumienie i empatia.

Ludzie często wycofują się z prób przeżycia zaufania, gdyż lękają się, aby w zażyłości nie otrzymać negatywnych „głasków“ i nie poczuć się zranionym. Kontakty ograniczają do rytuałów, zachowując uczuciowy dystans wobec innych osób<sup>28</sup>. Z drugiej zaś strony ludzie odczuwają wielką potrzebę takiego uzewnętrznienia się przed wybranymi osobami. Dzięki zaistnieniu takich relacji jednostka ludzka zaspokaja bardzo ważne potrzeby, jak np. potrzebę podzielenia się przeżyciami z innymi, potrzebę otrzymywania i dawania „głasków“<sup>29</sup>.

Zdolność do przeżywania zaufania w relacjach międzyludzkich jest jednym z głównych celów psychoterapii i procesu wychowawczego. Zdolność taka jest wyrazem autonomii człowieka.

### B. Zakres analizy transakcyjnej

Analiza transakcyjna koncentruje się na czterech podstawowych zagadnieniach:

- 1) dokonuje analizy struktury osobowości;
- 2) analizuje transakcję międzyosobową, czyli badana jest komunikacja międzyludzka;
- 3) bada i analizuje zapis życiowy, czyli historię życia;
- 4) analizuje jakość i typ prowadzonych gier.

W niniejszym opracowaniu, ze względu na jego ograniczone ramy, szerzej potraktowana będzie tylko analiza struktury osobowości.

Analiza struktury osobowości zakłada, że osobowość składa się z trzech zasadniczych elementów, których funkcjonowanie uzewnętrznia się w charakterystycznych sposobach myślenia, odczuwania i zachowania. Dla określenia tych struktur używa się nazw zrozumiałych dla wszystkich, mianowicie: stan Ja-Rodzic (exteropsychika), stan Ja-Dorosły (neopsychika); stan Ja-Dziecko (archeopsychika)<sup>30</sup>. Te trzy struktury kształtują się w procesie rozwojowym na kanwie struktury biologicznej, przy udziale czynników samoświadomościowych.

Ja-Rodzic zawiera wszystkie zinternalizowane i przyjęte normy i zasady postępowania, wszystkie normy etyczne, nakazy i zakazy. Rodzic jest odpowiedzialny za tradycję i etykę. On karze, nagradza, panuje, ocenia, krytykuje, opiekuje się. Struktura ta nie jest jednolita, lecz dzieli się na dwie podstruktury: Rodzic kontrolujący i Rodzic troszczący się.

Ja-Dorosły może być porównany do komputera, który zbiera, zestawia i ocenia informacje i następnie podejmuje decyzje. Jednym słowem Ja-Dorosły stanowi racjonalną autonomię osoby ludzkiej. Pojawia się on wówczas, gdy zaczynają funkcjonować procesy poznawcze, początkowo na poziomie sensoryczno-motorycznym, później zaś intelektualnym (a więc dzieje się to już od 8 miesiąca życia).

<sup>28</sup> Tamże.

<sup>29</sup> Tamże s. 87-89.

<sup>30</sup> Holloway, jw. s. 34 nn.



Ja-Dziecko jest również zróżnicowaną strukturą, gdyż występują tu różne podsystemy, np. dziecko naturalne, dziecko kontrolujące i tzw. „mały profesor“. Stan Ja-Dziecko zawiera życzenia, potrzeby, uczucia np. gniewu, agresji, ufności, spontaniczności, twórczości itp.<sup>31</sup> Dzięki procesom rozwojowym i wychowawczym te trzy zasadnicze struktury ulegają różnym zmianom i przeobrażeniom. Jedne stają się dominujące w strukturze osobowości człowieka, inne zaś podporządkowują się im.

Celem analizy transakcyjnej jest m.in. rozpoznanie tych stanów u człowieka oraz ukazanie stanu dominującego w osobowości człowieka. Analizy wymienionych zasadniczych struktur można dokonać poprzez analizę zachowania się człowieka w relacjach międzyludzkich. Analizuje się więc postawę człowieka, głos, ton mowy, treść wypowiedzianych słów. Struktury takie występują u każdego człowieka, a ludzie różnią się między sobą pod względem ich proporcji i wielkości w strukturze osobowości.

Charakterystyczną cechą osobowości, w której dominuje Ja-Rodzic, jest dążenie do dominacji, do władzy nad innymi. Pragnie ona podporządkować sobie innych. Chętnie widzi innych jako spełniających jej polecenia i nakazy, niechętnie prowadzi dialog z innymi, nie lubi też kompromisów. U niektórych może też ujawnić się silne dążenie do opiekowania się innymi, jako potrzeba władzy rodzicielskiej (paternalizm). Niektóre zawody i instytucje społeczne mogą bardzo sprzyjać rozwojowi i kształtowaniu u jednostki ludzkiej silnego stanu Ja-Rodzic.

Inne zupełnie zachowania występują u tego, kto posiada silny stan Ja-Dziecko. Taka osoba odznacza się silną emocjonalną oceną zjawisk, ludzi i zdarzeń. Łatwo też nawiązuje kontakt z innymi, potrafi również wytworzyć atmosferę w relacjach międzyludzkich<sup>32</sup>.

Jednostka o silnie rozbudowanym stanie Ja-Dorosły odbierana jest przez otoczenie jako osoba rzeczowa, często nawet jako nieuczuciowa. Człowiek taki zbiera informacje, ocenia i zestawia je z rzeczywistością. Nie uprzedza się łatwo ani do ludzi, ani też do zjawisk. Posiada uczuciowy dystans do gromadzonych informacji i podejmowanych decyzji<sup>33</sup>.

Podstawowe struktury osobowości w procesie rozwojowym i przy udziale czynników wychowawczych ulec mogą pewnym nieprawidłowościom (zaburzeniom). I tak — gdy zostaje zaburzona funkcja Ja-Rodzic lub Ja-Dziecko, mamy do czynienia z osobami o zachowaniu psychopatycznym, a gdy zaburzeniu ulega funkcja Ja-Dorosły, mamy do czynienia z psychozami.

Ponadto procesy rozwojowe i wychowawcze sprawić mogą, że struktury mogą zachodzić jedna na drugą, co powoduje nieprawidłowość w zachowaniu się człowieka. Gdy więc Ja-Rodzic „zakrywa“ Ja-Dorosłego, mamy do czynienia z jednostką, która kieruje się w swoim postępowaniu uprzedzeniami, postępuje według przyjętych gotowych, zautomatyzowanych wzorów postępowania. Gdy zaś struktura Ja-Dziecko przykrywa Ja-Dorosłego, mamy do czynienia z osobą, która w zachowaniu swoim wybiera i stawia sobie nierealistyczne zadania i pragnie je realizować (czyli żyje w świecie fantazji).

<sup>31</sup> Rogoll, jw. s. 30 nn.

<sup>32</sup> Por. James, Jongeward, jw.

<sup>33</sup> Tamże.

Ponadto mogą również występować nieprawidłowości na granicy pomiędzy tymi strukturami. Zewnętrznym objawem tego są nieprawidłowości w zachowaniu się, nieadekwatność reakcji na bodźce. Wywołać to może bardzo silne, niekontrolowane i nieadekwatne reakcje w stosunku do zaistniałych bodźców (są to tzw. słabe punkty człowieka)<sup>34</sup>.

Analiza transakcyjna stawia sobie za cel w praktyce terapeutycznej uwolnienie Ja-Dorosłego spod dominacji Rodzica i Dziecka, dąży do tego, aby jednostkę ludzką doprowadzić do autonomii. Chodzi więc o to, aby człowiek mógł świadomie podejmować decyzje i czuć się za nie odpowiedzialny. Człowiek autonomiczny pozbywa się łatwiej swoich irracjonalnych przyzwyczajzeń, potrafi percypować rzeczywistość ciągle na świeżo, tu i teraz, bez uprzedzeń i bez stereotypów. Poznając rzeczywistość, potrafi zachwycać się nią. Człowiek autonomiczny żyje spontanicznie. Jest wolny wewnętrznie, ma swój własny indywidualny styl życia, odrzuca przymus, a nawet w sytuacjach trudnych i skomplikowanych potrafi znaleźć rozwiązania swoich problemów. Ponadto potrafi wejść w prawidłowy kontakt ze zmieniającą się sytuacją, odpowiednio reagując na zmiany. Znając historię swojego życia i ciągle poznając siebie, akceptuje „swego Rodzica i swoje Dziecko“, a ponadto akceptuje swoje popędy, ale nie pozwala im panować nad sobą. Przeżycia wewnętrzne znajdują u niego swój zewnętrzny wyraz<sup>35</sup>.

Ponadto osoba taka potrafi nawiązać z innymi głęboki, empatyczny kontakt, bez utraty własnej tożsamości. Staje się zdolna do empatii, zachowując swoją kongruencję<sup>36</sup>. Jest otwarta na kontakt z innymi, a żyjąc spontanicznie i otwarcie czuje się wolna.

Analiza transakcyjna w swojej praktyce stawia sobie za cel uzdolnienie człowieka do przeżywania zaufania w relacjach międzyludzkich. Autonomiczny człowiek ma odwagę przeżywać intymność z drugim człowiekiem, bez podporządkowywania go sobie i bez traktowania go instrumentalnie. Nie jest to łatwe, gdyż u niejednego zrzucenie z siebie „maski“ może spowodować otrzymanie negatywnych „głasków“, które są dla jednostki przykre.

Zintegrowanie Ja-Dorosłego występuje wówczas, gdy nastąpi powtórna interioryzacja norm i zasad dostarczonych przez Ja-Rodzica, ze strony Ja-Dziecko, gdy Dorosły zaczerpnie te elementy, które ułatwiają realizację przyjętych wartości. Stąd mamy w strukturze Dorosłego z jednej strony *ethos*, zaś z drugiej *pathos*, dzięki któremu dokonuje się zaangażowanie jednostki ludzkiej w realizację tych norm. Graficznie przedstawia się to następująco:<sup>37</sup>



Analiza transakcyjna pragnie doprowadzić do tego, aby człowiek czuł się odpowie-

<sup>34</sup> Por. T. O. Oden. *Wer sagt du bist okay*. Berlin 1977.

<sup>35</sup> Por. Perls, jw; C. Rogers. *On becoming a person*. Boston 1961.

<sup>36</sup> Oden, jw.

<sup>37</sup> Holloway, jw. s. 48 nn.

działny za swoje życie. Zanim to nastąpi, powinien mieć przede wszystkim kontakt z samym sobą oraz prawidłowy kontakt z innymi. Człowiek musi mieć odwagę spotkać się ze swoją wolnością, kształtując prawidłowo stosunki ze sobą i ze swoim otoczeniem.

W analizie transakcyjnej dużo miejsca poświęca się komunikacji międzyludzkiej. Posiada ona istotne znaczenie w poznaniu ewentualnych źródeł powstawania konfliktów międzyosobowych. Znajomość ta może też przyczynić się do zapobieżenia konfliktom, jak również znalezienia sposobów konstruktywnego ich rozwiązania<sup>38</sup>.

W analizie transakcyjnej bada się tzw. zapis życiowy, czyli historię życia człowieka. Zapisu najsilniej dokonuje człowiek w okresie dzieciństwa i młodości, przede wszystkim we własnym środowisku rodzinnym. Ten zapis staje się silnym motywem ludzkiego postępowania i zachowania. W późniejszym okresie życia mniej lub bardziej świadomie zapis jest kontynuowany. Analiza transakcyjna zdąza do tego, aby człowiek dokonywał zapisu świadomie i w sposób wolny i przede wszystkim, aby czuł się zań odpowiedzialny<sup>39</sup>, aby zapis ten nie był dziełem nieświadomych czy popędowych sił.

W analizie transakcyjnej badane są tzw. „gry człowieka“ na bazie przyjętych przez niego ról społecznych i zawodowych. Analizuje się tu zachowanie człowieka głównie w rodzinie i w innych instytucjach społecznych, gdzie musi „grać“ odpowiednie role społeczne i zawodowe, np. męża, ojca, szefa, podwładnego<sup>40</sup>. Analiza gier pozwala określić jakość podstawowych stanów „ja“ u indywiduum.

Reasumując należy podkreślić, że analiza transakcyjna jest jedną z pierwszych prób dokonania syntezy różnych teorii psychologicznych. Jej założenia, wyniki i zakres badań mogą okazać się przydatne w naukach pedagogicznych, a zwłaszcza w pedagogice rodziny.

Szczególną uwagę poświęca się w analizie transakcyjnej procesom rozwojowym i wychowawczym człowieka w jego środowisku rodzinnym i wpływie na kształtowanie struktury osobowości.

Analiza transakcyjna, co jest istotne, stawia sobie za cel w swojej praktyce terapeutycznej uzdolnienie człowieka do przeżywania wolności w sposób autonomiczny i spontaniczny, odpowiedzialności za swój rozwój i decyzje. Człowiek powinien być „autorem“ własnego życia i umieć przeżywać swoją wolność.

---

<sup>38</sup> Por. Harris, jw.; J. L. Schiff. *All My Children*. New York 1970.

<sup>39</sup> Por. C. Steiner. *Scripts People Live*. New York 1974.

<sup>40</sup> Por. Berne. *Spiele der Erwachsenen*.

## SOME OF THE PROBLEMS OF TRANSACTIONAL ANALYSIS

### Summary

Transactional analysis was developed in the late 50s by an American psychiatrist and psychoanalyst Eric Berne. It constitutes one of the first attempts to synthesize several theories into one coherent theory. It makes use of the theoretical assumptions of psychoanalysis, individual psychology, the theory of roles, the theory of learning, and humanistic psychology. All the elements taken from various theories are interpreted here in a different way.

In the theoretical assumptions of this analysis it is accepted that in the biological nature of man there function three significant needs. These needs start to function also in man's psychic nature along with the development of the organism. These are: the need to entertain stimulation, the need of support, and the need of the structuralization of time. The structure of man's personality is formed on the basis of those needs. The manner and quality of satisfying the needs significantly influences the formation of man's emotional attitude towards himself and to his social environment.

The range of problems pertaining to transactional analysis is very wide and includes the analysis of man's personality structure, interpersonal transaction. It helps to find out and understand the way in which interhuman conflicts begin and, possibly, solve them out. Besides, transactional analysis studies „the games people play“ in their social and occupational roles. It also analyses one's life record, i.e. the history of one's life. It devotes much its interests to therapy, and aims at making man capable of experiencing his own autonomy, and excite in man a sense of responsibility for his own development.