

# astroNOVICE

Ljubljana, sreda, 11. avgusta 2010, leto XVIII, št. 32

Izhajajo vsako sredo kot priloga Slovenskih novic

## Transakcijska analiza

# JANEZKA UČIJO, DA MU BO BOLJE, ČE BO TIHO

Vsak prej ali slej naleti na težave, ki pa jih ne more uspešno odpraviti, če se izziva loteva kakor otrok, ki hoče kaj izposlovati od staršev – Transakcijska analiza, ki jo je utemeljil psihiater Eric Berne, osvjetljuje, kakšne stike navezujemo z drugimi in kakšne naj bi, da bi se z njimi res dobro sporazumeli – Človek z njeno pomočjo postaja srečnejši, vendar ne tako, da bi zlepa ali zgrda spreminjal druge, ki so menda vir problemov, ampak tako, da spreminja sebe

**K**ateri ključne napake v sporazumevanju delamo ljudje in kako jih odpravimo s transakcijsko analizo (TA)?

»Temeljna težava je, da ni odprtega, neposrednega sporazumevanja, ampak se med ljudmi na nezavedni ravni odvijajo psihološke igre. S TA se človek pouči, kako partnerju, otroku, sodelavcu, nadrejenemu ali podrejenemu neposredno povedati, kaj želi od njega, in to tako, da ga bo nedvoumno razumel. Odprta komunikacija ne vključuje nasilja, napadnosti, ponižnosti ali hlapčevanja. Po utemeljitelju TA, ameriškega psihiatra Ericu Berneju (1910–1970), se nezavedno odzivamo s tremi psihološkimi ali ego stanji, ki so skupek miselnih, čustvenih in vedenjskih vzorcev, s katerimi se sporazumevamo znotraj nas in z drugimi. To so ego stanje starša, otroka in odraslega. Prva dva potekata na čustveni ravni, tretji pa na odrasli, odgovorni in razumski.«

**Kako bi ta tri ego stanja natančneje pojasnili?**

»Ego stanje starša pomeni, da se do drugih vedemo po prepovedih in zapovedih, da smo do drugih pretirano negujoči in zaščitniški. Denimo, če direktor podjetja igra vlogo negujočega starša, bo ogrozil njegov obstoj, saj ne bo postavil pravih ljudi na prava mesta, odločal se bo čustveno.

Ego stanje otroka pomeni, da se do drugih vedemo, kot smo se kot otroci do svojih staršev. Tisti vzorec vedenja je bil tedaj smiseln, omogočal nam je preživetje, a kot odraslemu nam škodi. Po drugi strani to stanje odraslemu omogoča veselje in radost do življenja ter raziskovalnost.

»Vlogo se pri sporazumevanju znotraj človeka in z okoljem menjujejo. TA pomaga, da človek prepozna temeljna ego stanja in jih smiselno uporabi, torej tedaj, ko je to res primerno.«

**Lahko z zgledom pojasnite, kako s TA odpravljamo spore med sodelavci, nadrejenimi in podrejenimi in podobno? Ali morata za uspeh oba uporabljati TA ali le eden?**

»Navedla bom zgled mobinga na delovnem mestu, ko nadrejeni podrejene nadlegujejo, izsiljujejo ali nanje pritiskajo. Trgovka ali delavka za tekočim trakom, denimo, ne sme med delovnim časom iti na stranišče, delavca med dopustom pokličejo, naj se

vrne na delo, saj bo sicer dobil odpoved. Takšne zahteve so nenapisana pravila, ki pa se jih vsi vpleteni zavedajo. Mobing je širši slovenski družbeni problem, ki ljudi onesrečuje, svojo nesrečo pa iz službe prinašajo domov, na družinske člane.

Po TA je edina smiselna pot iz tega, da človek spremeni odnos do dela in delodajalca. Ključ je, da začne postavljati meje. Delodajalci bolj izkoriščajo tiste, ki to dopustijo in ne postavijo osebnih mej. Delavec, ki se boji nadrejenega, je v psihološkem stanju otroka. Nadrejeni bo začutil njegov strah in bo z njim bolj brezobziren in ga bo bolj psihološko trpinčil. Kdor je v stanju odraslega, se bo

**NEKDO KREPKO VIHA ROKAVE IN POTRPEŽLJIVO ČAKA, DA BO KDO OPAZIL NJEGOV TRUD, KO SE TO NE ZGODI, ZAČNE V NJEM VRETI, IN VENDAR NIČ NE NAREDI, DA BI SE IZVIL IZ ZAČARANEGA KROGA STISKE. TA MU LAHKO POMAGA ODPRETI OČI IN POSTAVITI SE ZASE.**

s pravimi argumenti postavil zase.«

**Če vas prav razumem, so ljudje, ki najbolj trpijo zaradi mobinga, večinoma v psihološkem stanju otroka?**

»Da. TA jim pomaga, da začno pri sebi zmanjševati ego stanja otroka in dajo večjo vlogo ego stanju odraslega. Ko delodajalec spremeni, ima drugačen odnos do njega. Ko namreč začnemo menjavati svoja ego stanja, se začno spreminjati ljudje okoli nas. Enako velja za odkrivanje in odpravljanje drugih težav. Pri TA gre za spreminjanje svoje osebnosti, svojih miselnih, čustvenih, vedenjskih vzorcev, in ne za pritisk na druge, da bi se morali spreminiti. Človek postaja srečnejši.«

**Mar si lahko s TA kdo tudi v recesiji pomaga izbojevati višjo plačo?**

»V Sloveniji je problem hlapčevske miselnosti, ki se je utrdila zlasti v zadnjih stoletjih. Kdor hoče višjo plačo, mora šefu ne-



V slovenski družbi je zakoreninjen predsodek, da si nor, če obiščeš psihoterapevta. Obisk pri njem lahko pokaže pot iz težav, zlasti kmalu zatem, ko se pojavijo, kajti tedaj so lažje odpravljive.

tega ni nihče opazil. Njegova težava izhaja iz otroštva, ker se kot otrok ni smel postaviti zase. Starši so mu govorili, da bo v življenju prišel bolje skozi, če bo tiho.«

**Kateri so najbolj pereči problemi v sporazumevanju med življenjskimi partnerji?**

»Ključni problem je, da prvi ne ve, kaj si želi drugi, da si drug drugega napačno razlagata in razumeta. Rešitev je, da se s TA naučita, kako drugemu neposredno povedati, kaj si želita, in da pričakujeta neposreden odgovor. Če partner nezavedno igra psihološke igre, se jih s TA naučite prepoznavati pri sebi in drugem ter spreminjati psihološka stanja. Denimo, če s partnerjem niste odkriti in se kot mačka vrtite okoli vrela kaše, hkrati pa pričakujete, da bo bral vaše misli, je to igra.«

**Kako ocenjujete odnos med sodobnimi starši in otroki?**

miselnosti, da bi morali biti brez napak; idealnih staršev ni. Ženske v Sloveniji izjemno obremenjuje, da bi morale biti popolne mame, partnerice in gospodinje. Poporodno potrtost in depresijo ne izzove porod, marveč miselnost mladih mamic, da bi morale biti popolne in vsem in odgovorne za vse. Ves dan skrbijo za otroka, kuhajo, pospravljajo; na koncu dneva so telesno in psihično izmučene. Mamice se lahko s TA osvobodijo psihološkega bremena in se sprostito. Ženska po navadi začne iskati psihoterapevtsko pomoč šele, ko bi morala jemati antidepressive;

predlagam, da bi jo poiskala ob začetku težav. A pri nas je predsodek, da si nor, če obiščeš psihoterapevta. Obisk pri njem lahko hitro pokaže pot iz težav, še zlasti na začetku, ko so lažje rešljive.«

**Kot psihoterapevka v društvu Beli obroč pomagata žrtvam kaznivih dejanj, predvsem ženskam in otrokom. Kako si lahko s TA pomagajo ljudje, ki na sodiščih ne dosežejo pravice?**

»Na slovenskih sodiščih se dogajajo krivice. Ker ljudje pričakujejo, da je sistem pravičen, so po sodbi sodišča razočarani in demoralizirani. Če gre človek na sodišče brez pričakovanja, da bo dosegel pravico, mu bo lažje. To ne pomeni, da bo opustil boj za pravico, a vsaj ne bo zbolel, kajti zaradi psihičnega stresa trpi tudi telo. Zelo spodbudno je, da veliko transakcijskih analitikov dela na mediacijah in da se odvelniti poučujejo o TA na tečajih. Transakcijski analitik je lahko v predsednih

## TRI STANJA EGA

**Mojca Poplatnik**, naša sobesednica, se je o psihoterapiji poučila na Inštitutu za psihoterapijo transakcijske analize v Ljubljani. Utemeljitelj transakcijske analize (TA) je ameriški psihiater Eric Berne (1910–1970). Gre za teorijo osebnosti, sporazumevanja, psihopatologije in psihoterapevtski pristop. Po njem ljudje v življenju igramo nezavedne psihološke igre. Opisal je tri temeljna psihološka ali ego stanja: stanje starša, odraslega in otroka.

»Problem sodobne vzgoje je pomanjkanje postavljanja mej. Vloga staršev je, da znajo pravilno postaviti meje. Ne gre za omejevanje, otrok potrebuje meje, kajti z njimi lahko razvije občutek varnosti. Vedno jih bo sicer poskušal preoračiti, saj je v obdobju velike raziskovalnosti. Starši se morajo osvoboditi

obravnava zelo uspešen, saj se takoj loti bistva problema. Ker prepozna, iz katerega ego stanja se stranki sporazumevata, bo znal preprečiti, da si ne skočita v lase, in doseči, da problem rešujeta v stanju odraslega. To mu omogoči, da med njima uskladi dogovor.«

**Tatjana Svet**



S TA se človek pouči, kako partnerju, otroku, sodelavcu, nadrejenemu ali podrejenemu neposredno povedati, kaj želi od njega, in to tako, da ga bo drugi nedvoumno razumel.