

W co gramy nieświadomie

Analiza transakcyjna – komunikaty rodzica, dziecka, dorosłego.

Analizę transakcyjną stworzył Eric Berne na początku lat 60-tych XX wieku. Berne twierdzi, że na nasze JA składają się trzy osoby: Rodzic, Dorosły i Dziecko. Codziennie do głosu dochodzą wszystkie te trzy części naszego JA i mają wpływ na nasze zachowanie. Nasz sposób porozumiewania się przybiera różne formy w zależności od tego, jak wewnętrzną rolę w danej sytuacji przyjmujemy: Rodzica, Dorosłego, czy Dziecka.

- Rodzic – to nasz wewnętrzny zbiór zasad, nakazów i zakazów, instrukcji (także moralnych), Zostały one nagrane na „taśmę” w pierwszych latach naszego życia i powtarzamy je przez całą jego resztę. Znajdują się tam też praktyczne rady, dotyczące zasad zachowania. Nagrania te są pod wieloma względami pożyteczne, nadają naszemu życiu strukturę. Niektórzy rodzice dali nam taśmę z nagraniem wspierającym, wypełnionym prawdziwą troską. Inni – surowi i nieelastyczni, stworzyli w tobie Rodzica wymagającego i nieprzejednanego, którego głos brzmi karcąco i dominująco, co powoduje, że czujemy się osaczeni i zdominowani przez kategorię zasad.

Wewnętrznego Rodzica poznajemy po słowach:

- zawsze, nigdy, przestań, nie;
- ohydne, śmieszne, głupie;
- doskonale, wspaniale, wyśmienite (Rodzic wspierający).
- Dziecko – to nasza wewnętrzna chęć poznania, poczucia, dotknięcia, doświadczenia czegoś nowego. Jest spragnione odkryć i sensacji. Ale dziecko to również produkt dezaprobaty, kar i negatywnych wspomnień emocjonalnych, będących wynikiem konfrontacji rodzicielskimi nakazami. Bardzo wcześnie dziecko wyciąga wnioski, że coś jest z nim nie w porządku – konkluzja ta przeraża go i zatruwa jego dziecięce doświadczenie. Wewnętrzne Dziecko to ta część z nas, w której znajdują się emocje: uwielbienie, miłość, radość, lęk, przerażenie, złość i poczucie, że „nie jestem w porządku”. W wewnętrznym Dziecku jest dużo zdrowych pragnień, ale i ran, które powstały w wyniku odrzucenia przez rodziców.

Wewnętrzne Dziecko poznajemy po:

- nienawidzę,
- chciałbym,
- dlaczego muszę?,
- łzach,
- dąsach,
- atakach furii,
- egzaltacji,
- śmiechu,
- podnieceniu
- wyrażanych emocjach.
- Dorosły – to taka część nas samych, która znajduje równowagę pomiędzy potrzebami i intensywnymi uczuciami Dziecka, a nakazami i zasadami Rodzica. Dorosły analizuje dane pomiędzy naszym światem wewnętrznym a zewnętrznym. To on podejmuje decyzje. Celem analizy transakcyjnej jest wzmocnienie Dorosłego. Czasem jest on zdominowany przez

Rodzica lub Dziecko. Dominacja Dziecka ma miejsce wówczas, gdy mamy tendencję do impulsywnego działania i poddawania się silnym emocjom, bez racjonalnej oceny sytuacji. Przykładami są: niekontrolowane wydawanie pieniędzy na zakupach, nierozsądne przygody miłosne. Kiedy naszego Dorosłego dominuje Rodzic mamy wówczas stały dostęp do bogatego źródła uprzedzeń, mamy ograniczające nas, niekwestionowane przekonania.

Wówczas często komunikujemy się z innymi atakując i obwiniając.

Dorosły, który nie jest zdominowany przez żadną ze stron zna potrzeby dziecka i jest świadom zasad rodzica, jednak potrafi funkcjonować niezależnie od nich. Może się swobodnie porozumiewać z innymi i podejmować samodzielne decyzje.

Wewnętrzny Dorosły poznajemy po:

- jasnych, prostych komunikatach,
- zadawaniu pytań,
- ocenianiu szans,
- ocenianiu, a nie osądzaniu.
- Analiza własnej komunikacji.

Umiejętność analizy transakcyjnej polega na rozpoznawaniu ról, jaką przyjmujemy podczas interakcji. Thomas Harris w swojej książce „I'm OK, You're OK” proponuje następujące zasady analizowania sposobu naszego komunikowania się z innymi:

- Naucz się rozpoznawać swoje wewnętrzne Dziecko, jego słabe strony, lęki i podstawowe sposoby ich wyrażania.
- Naucz się rozpoznawać swojego wewnętrznego Rodzica, jego zasady, nakazy, niezmiennie kocepcje oraz podstawowe sposoby ich wyrażania.

Zgodnie z zasadami Harrisa możemy nauczyć się rozpoznawać charakterystyczny sposób komunikowania się naszego wewnętrznego Rodzica lub Dziecka. Kiedy nauczymy się rozpoznawać te własne zachowania, łatwiej zobaczymy je u innych.

Rodzaje transakcji.

- Komplementarna. Transakcja komplementarna to taka, w której komunikaty wysyłane są i przyjmowane przez tę samą rolę JA u każdego z rozmówców. Rozróżniamy dwa typy komunikacji komplementarnej:
 - Typu pierwszego, kiedy rozmawiają ze sobą te same stany JA, np. Rodzic z Rodzicem.
 - Typu drugiego – ma miejsce, gdy każda z osób znajduje się w innym stanie JA, ale zwraca się do tego stanu, w którym obecnie znajduje się dana osoba.

Transakcje komplementarne mogą trwać w nieskończoność, bo rzadko wywołują konflikt.

- Skrzyżowana. Transakcja skrzyżowana ma zwykle miejsce, kiedy gdy zwracamy się do innego stanu JA, niż ten w którym druga strona akurat się znajduje. Niektóre transakcje tego typu tworzą konflikty, inne je rozwiązują.
- Ukryta. Trzeci typ transakcji to podstawa opisanych przez Erica Berne'a gier. W transakcjach ukrytych biorąc udział więcej niż dwa stany jednocześnie. Np., kiedy rozmowa się toczy pozornie z pozycji Dorosły-Dorosły, mogą się pojawić ukryte, często niewerbalne komunikaty pomiędzy Rodzicem a Dzieckiem. Niektórzy z nas grają w tę grę „Nareszcie cię przyłapałem!”, w której skrywana potrzeba wyrażenia wrogości staje się okazją do ukrytej transakcji.