

*Predstavitev modalitete  
Martin BERTOK,  
Učitelj in supervizor PTSTA  
psihoterapevt transakcijske analize*

*Vse pravice pridržane.  
Objava tega članka samo z dovoljenjem avtorja.*

---

# Transakcijska analiza

IZHODIŠČA V članku so predstavljeni nekateri koncepti transakcijske analize, predvsem koncepti s področja teorije osebnosti.

Transakcijska analiza je eden tistih sodobnih pristopov, ki pomembno označujejo psihoterapevtsko teorijo in prakso našega časa. Izvorno delo njenega avtorja Erica Berna tudi danes ponuja iztočnice za strokovno misel na področju teorije osebnosti, komunikacije, psihopatologije in psihoterapevtskega tretmana. Dinamičnemu razvoju te psihoterapevtske modalitete prispeva tudi odlična organizacijska in izobraževalna struktura, ki jo predstavlja več deset tisoč strokovnjakov v Svetovnem (ITAA), Evropskem (EATA) in drugih nacionalnih združenjih od Japonske do ZDA vključno s slovenskim (Sloventa).

Transakcijska analiza (TA) je nastala iz psihoanalitičnih tokov in ego psihologije v petdesetih in šestdesetih letih prejšnjega stoletja. Njen nastanek časovno sovпада z razvojem humanističnih pristopov, na primer geštalt, bioenergetika, sensitivity (encounter group), logoterapija in drugih.

Osnovne ideje in filozofija utemeljitelja so nakazovale uporabnost transakcijske analize tudi izven zidov psihiatričnih bolnišnic. Bernova ocena, da je TA "predobra, da bi bila samo za bolne", se v sodobnosti potrjuje tudi z razširitvijo njene uporabe iz psihoterapevtskega tudi na svetovalne, izobraževalne sfere in na področje menedžmenta.

## 1. FILOZOFIJA TRANSAKCIJSKE ANALIZE

Ob vprašanju epistemoloških in filozofskih izhodišč transakcijske analize lahko govorimo o pluralnosti naslednjih izhodišč: empirističnega, fenomenološkega, eksistencialističnega in humanističnega.

Empirična izhodišča transakcijske analize

Eric Berne je v svojih teoretičnih razmislekih praviloma izhajal iz empiričnih ugotovitev in raziskav oziroma v slednjih iskal oporo za svoja temeljna izhodišča. O svojem videnju razmerja med teorijo in realnostjo govori tudi v svojih zadnjih delih: "Teorija je lahko ena od naslednjih dveh stvari: ali je to bistra zamisel kot ..., ko se nekdo usede pred majhen računalnik in oblikuje teorijo človekovega vedenja, ne da bi pred tem niti pogledal človeškemu bitju v oči. Ali gre za resnično teorijo, ki je abstrakcija iz izkustva. S kolikor več tisoči pacientov boste praktično delali, toliko boljša bo lahko vaša teorija." (Berne 1971: 7) Bernov praktikizem tako kot teorija pa ne zaideta v ekstremne postavke behaviorizma, kjer velja le vedenje, ki ga je možno opazovati. Deduktivnost teorije temelječe na empirični realnosti, je eno od posrečenih ravnovesij, ki jih teoretična in klinična misel TA neguje tudi danes. \*(Šola TA je npr. v letu 1999 uspešno prestala standarde empirične validacije ob vzpostavljanju kriterijev psihoterapevtskih modalitet glede na zahteve Evropskega združenja za psihoterapijo (European Association for psychotherapy.)

Fenomenološka izhodišča transakcijske analize

Izhodišče, da je resničnost možno najbolje spoznati skozi neposredno izkustvo, je eno od epistemoloških izhodišč vtkanih v TA. Berne sam je svoj pristop označil kot "sistematično fenomenologijo" (Berne 1961: 270-1). Ta orientacija TA je razvidna tudi iz njegovih študij intuicije, v katerih med drugim polemizira z nekaterimi tedaj prevladujočimi poudarki v psihoanalizi svojega časa: "Da bi razumeli intuicijo, se zdi neobhodno izogniti se verovanju, da ni mogoče nekaj vedeti, ne da bi bili sposobni ubesediti to, kar posameznik ve in kako to ve... Psi vedo določene stvari in prav tako čebele. Resnično vedenje pomeni znati delovati prej, kot znati ubesediti." (Berne 1949: 28). Razvoj in doslednost teh postavk je Berne ohranjal in nadgradil tudi v svoji poznejši teoriji osebnosti, pogledih na komunikacijo in psihopatoloških ter tretmanskih konceptih.

Človeško bitje ni sposobno učenja in spoznavanja stvarnosti le iz struktur Odraslega (O2) - prvenstveno v logosu kot njegovi podstrukturi, temveč delno tudi v miselnih in aperceptivnih procesih, ki so zajete v Odraslem (O1- Malemu profesorju). "... obstaja pravi čas za znanstveno metodo in tisti za intuicijo - prvo vnaša več gotovosti, slednje - intuicija - (dodal avtor), ponuja več možnosti; oboje skupaj pa predstavlja osnovo kreativnemu mišljenju." (Berne 1949: 30).

Berne se za intuicijo zato zanima z empirično mero previdnosti ter jo umesti in spodbuja kot pomembno aktivnost pri učinkovitem delovanju psihoterapevta. Empirizem in fenomenologijo v TA tako lahko razumemo, kot dve izhodišči na istem kontinuumu.

Eksistencialistična izhodišča transakcijske analize

"Poker je ena redkih resničnih situacij, ki so še na svetu. Z eksistencialnim mislim nekaj takega: Vsakdo za sebe.

Nikomur se ne boš smilil. V celoti si odgovoren za vse, kar narediš. Ko si enkrat postavil denar na mizo, si ga tja pač

postavil. Nikogar drugega za to ne moreš obsojati. Za to moraš sam sprejeti odgovornost. Nimaš se več kam skriti." (Berne 1971:8)

## 2. TRANSAKCIJSKA ANALIZA KOT TEORIJA OSEBNOSTI

Osrednje vprašanje, kako razumeti in imeti predstavo o človekovi osebnosti kot celovitem, skladnem in aplikativno uporabnemu sistemu, ni bilo izzivalno le za utemeljitelja pristopa, temveč tudi za poznejše avtorje TA modelov osebnosti.

Praktično vsi postbernovi modeli upoštevajo ego stanja v samih izhodiščih osebnostnih struktur. Zaradi dejstva, da so z nadaljnjim razvojem teorije osebnosti nastale tudi nekatere večpomenskosti istih izrazov kot na primer Starš, Odrasli in Otrok, je v izogib možnim nesporazumom pregled teh konceptov lahko osrednjega pomena.

### 2.1. Ego stanja (Stanja Jaza)

V teoriji modelov osebnosti v TA sta prisotni dve izhodišči:

- Strukturalno, kjer je osrednje vprašanje zgradbe, vsebin, funkcijskih potencialov, izvora, časovno-prostorskih vidikov osebnostnih struktur in medsebojne dinamike njenih sestavnih elementov. Strukturno organizacijo osebnosti predstavljajo trije temeljni modeli: Konceptualni, Strukturalna analiza I. in Strukturalna analiza II. reda.

- Funkcionalno, ko je osrednje vprašanje aktivnosti in izražanja različnih osebnostnih struktur, predvsem z vidika, ki omogoča njihovo prepoznavo -diagnostiko na empiričen način (model Funkcionalne analize).

Za razumevanje teorije osebnosti v njenih strukturalnih in fenomenoloških razsežnostih, so osrednjega pomena prispevki Paula Federna, njegovega učenca Weissa in deloma Panfilda (Berne 1961, xix-xxi).

Pojem ego stanja opredeljujemo iz treh izhodišč:

1. Fenomenološko: kot koherenten sistem občutkov osebe. 2. Operacionalno: kot sklop koherentnih obrazcev vedenja. 3. Pragmatično: kot konsistenten obrazec občutkov in izkustva, ki so neposredno povezana z ustreznim obrazcem vedenja.

Stanja jaza predstavljajo svojevrsten vidik organizacije delov osebnosti bodisi kot način aktualnega doživljanja sebe in zunanjega sveta kakor tudi ohranjanja minulega izkustva v osebnosti.

Kot ugotavlja nevrokirurg Panfield (na osnovi svojih eksperimentov šibke elektrostimulacije temporalnega korteksa), ljudje v preteklih ego stanjih ohranjamo zapis preteklega življenjskega izkustva in osebne zgodovine na način, ki je bistveno drugačen od običajnega spominjanja:

"Oseba doživlja ponovno emocijo, ki je bila izzvana v izvorni situaciji, in se zaveda samih interpretacij resničnih ali lažnih, ki jih je oblikovala in pripisala izkustvu v preteklosti. Tako vzpodbujeno podoživetje ni natančna fotografska ali fonografska reprodukcija minulih prizorov. Je reprodukcija tistega, kar je pacient videl in slišal ali občutil in razumel." (Panfield 1952:178)

Panfildovi pacienti so se kljub podoživljanju svojega minulega izkustva (arhaična ego stanja) zavedali realnosti aktualne situacije - na primer samega prostora in prisotnih (neopsihična ego-stanja). Psihološko gledano, so bili Panfildovi pacienti hkrati v dveh časovnih dimenzijah: v sedanosti in preteklosti.

"Vsako ego stanje je dejansko izkustvo realnosti mentalnega in telesnega ega z vsebinami preživetega obdobja. Nekatera ego stanja so za spomin enostavno dostopna in podoživeta, celo po mnogih letih, nekatere pa je težko priklicati ali pa so striktno potlačena." (Weiss 1950: 141)

Reaktivacija preteklih ego stanj pa ni pojav, ki bi nujno terjal le specifične -eksperimentalne pogoje, hipnozo ali stresno situacijo. Je pojav, ki se dogaja predvsem vsakodnevno in naravno. "Trajnost predhodnih ego stanj razširja Freudov koncept ego fiksacij na polje normalne psihologije. Zaradi vpliva na simptom in formacijo odpora so bile patološke fiksacije prepoznane prej kot normalni proces aktivacije arhaičnih ego stanj." (Federn 1953: 218)

Berne je delno sledil Federnovim in Weissovm pogledom v zvezi z ego stanji arhepsihe. Tako v Strukturalni analizi I. reda razume strukturo arhepsihičnih ego stanj kot del moteče intrapsihične in interpersonalne dinamike le v delu, ki izhaja iz fiksiiranih ego stanj, medtem ko ohranja razlikovanje do nefiksiiranih ego stanj arhepsihe kot del dragocenih osebnostnih potencialov Otroka.

Ker nefiksiirana ego stanja predstavljajo energetski in pomemben homeostatični izvor potencialov za osebo, jih je večkrat skrbno "varoval" z opozorili, da kateksa in vedenja odraslih ljudi v tem ego stanju niso mišljena kot "otročja", temveč otroška.

Velja poudariti, da je v nadaljnjem razumevanju Bernovega koncipiranja strukturalnih osebnostnih modelov v zadnjih treh desetletjih prišlo do dveh, med seboj nekoliko različnih, razumevanj izvornih postavk. V teoriji in praksi, se tako tudi v sodobni TA pojavljata dva koncepta strukture in organizacije ego stanj: Konceptualni in Strukturalni model I. reda.

Glede na to, da se oba modela grafično prikazujeta na enak način, je njihovo vsebinsko razlikovanje pomembno tako na ravni osebnostne, komunikacijske in dela psihopatološke TA teorije.

Že Weiss je razlikoval med aktualnimi (neopsihičnimi) in preteklimi (arhaičnimi) stanji ega. Prav tako je identificiral del ega, ki ga je označil kot "vplivajoči ego". Toda predpostavil je, da so le fenomenološka - izkustvena

doživetja osebe tista, ki omogočajo njihovo prepoznavo. Ego stanje je razumel kot celovitost mentalnega in telesnega izkustva osebe v nekem danem trenutku. (Berne 1966: 281; Panfilld/Jasper 1954)

Tem spoznanjem o ego strukturi in dinamiki ega doda Berne nova, in sicer:

1) ego stanja so razpoznavna v specifičnih vrstah obnašanja; 2) specifično ego strukturo, ki postane eden od temeljnih elementov njegove teorije osebnosti - Eksteropsiho.

Bernova izhodišča strukturalnega modela osebnosti I. reda temeljijo na treh generalnih hipotezah (Berne 1961:35):

1. Vsaka odrasla oseba je bila nekoč otrok. 2. Vsako človeško bitje z nepoškodovanimi možgani je sposobno ustreznega testiranja realnosti. 3. Vsaka odrasla oseba je preživela, ker je zanjo v preteklosti nekdo skrbel na starševski način.

## 2.2. Psihični organi

Berne je v svojih zgodnjih delih predpostavljala, da fenomenologija in funkcije ego stanj temeljijo na specifični biostrukturni osnovi - psihičnih organih:

· eksteropsihi, · neopsihi in · arhepsihi.

"Eksteropsiha je presojujoča na posnemajoč način in teži k očvrstitvi izposojenih standardov. Neopsiha je prvenstveno naravnana k spreminjanju stimulusov v informacijske enote ter procesiranjem informacij na osnovi predhodnega izkustva. Za arhepsiho so značilne bolj vzkipljive (abruptly) reakcije na osnovi predlogičnega mišljenja in slabo diferencirane ali potvorjene percepcije. Vsak od naštetih načinov zaznava okolje drugače, v skladu s svojimi funkcijami in reagiranji na različne nize stimulusov." (Berne, 1961).

Psihični organi omogočajo tri osnovne psihične organizacije osebnosti in njihovo funkcioniranje skozi fenomenologijo posameznih ego stanj: · Eksteropsiha omogoča internalizacijo avtoritet na raven introjekta - polje DRUGI. · Neopsiha omogoča uspešnost funkcioniranja v (realnosti) sedaj in tukaj na način, da procesira intrapsihično in homeostazo z okoljem. · Arhepsiha omogoča in organizira preteklo izkustvo na način "časovne inkapsulacije" polja JAZ - življenjskega izkustva osebe same.

Berne je uporabljal vse tri termine tudi v povezavi z ego stanji. Tako predstavlja Starš eksteropsihično, Odrasli neopsihično in Otrok arhaično stanje jaza.

V osnovi gre za tri tipe ego stanj, kjer je za vsakega značilno praktično neugotovljivo število posameznih ego stanj iste kategorije. (Imena le-teh imajo v TA veliko začetnico za razliko od pomena istih besed, ko z njimi opisujemo socialne vloge ali razvojna obdobja.)

## 2.3. Konceptualni model osebnosti

V tem modelu osebnosti sta pomembni dve dimenziji: časovna in prostorska. Starš in Otrok (eksteropsihična in arhepsihična struktura) predstavljata vsebine iz preteklosti osebe, medtem ko Odrasli (neopsihična struktura) predstavlja sposobnost človeka, da zunanji in notranji svet doživlja in se nanj odziva na način, ki je v osnovi neponovljiv in po svoji naravi ustvarjalen - v časovni dimenziji: sedaj in ta trenutek. Vsebine Starša imajo zunanjo izvornost v socialnem okolju, medtem ko predstavljajo vsebine Otroka specifična reagiranja osebe v otroštvu.

Psihopatologija je locirana v Starša in Otroka. Oba ego stanja sta namreč strukturalna osebnostna podlaga za psihodinamiko in vedenje, ki v svoji manifestaciji zgreši v opravljanju funkcije vzpostavljanja notranje in socialne homeostaze osebe. Neopsihične sposobnosti ega so v tem modelu tiste, s katerimi je oseba sposobna funkcionalne interakcije v eksistencialnih situacijah, ki so po svoji naravi v nepretrganem toku spreminjanja.

Grafično osebnostno strukturo prikazujemo s krogi v vertikalni liniji.

Eksteropsiha - Starš

Neopsiha - Odrasli

Arhepsiha - Otrok

Graf 1

Konceptualni model osebnosti

Ta prvi Bernov model osebnosti na osnovi ego stanj temelji na opisu in kriterijih njihovega razločevanja, ki ga je Berne najceloviteje podal v svojem temeljnem delu TA in Psychotherapy (1961):

Ego stanje Starš: "... iz občutkov, načinov in vzorcev vedenja, ki posnemajo vedenje starševskih likov." (Berne 1961: 66)

Ego stanje Odrasli: "... je avtonomen niz občutkov, načinov in nizov vedenja, ki so skladna z realnostjo trenutka." (ibid : 67)

Ego stanje Otrok: "... je niz občutkov, načinov in obrazcev vedenja, ki so ostanki posameznikovega lastnega otroštva." (ibid: 9)

V teh opredelitvah imajo vsa tri ego stanja mišljenjske, čustvene in vedenjske dispozicije.

V sodobni TA sta uveljavljena dva sorodna, vendar tudi različna modela: Konceptualni: na primer R. Erskin in Strukturalna analiza I. reda: na primer Klarkson.

V Konceptualnem modelu predstavlja le Odrasli "zdravi del osebnosti" medtem, ko sta ego stanje Starša in Otroka strukturalno del psihopatologije.

2.3.1. STARŠ (eksteropsihično stanje jaza)

Bernovo pozornost so pritegnile nekatere posebnosti v dinamiki nekaterih ego stanj arhepsihe, ki jih Weiss označuje kot "psihično prisotnost" (1950). V svojem delu *Transactional Analysis in Psychotherapy* jih Berne opredeli kot "niz občutkov, načinov in vzorcev vedenja, ki posnemajo vedenje starševskih likov". (Berne 1961: 66)

Proces internalizacije poteka na način identifikacije in je po svoji naravi subjektiven: "drugi, kakor jih je oseba videla in doživela". Strukturo tega ego stanja tvorijo predstave o pomembnih drugih iz preteklosti posameznika, s to posebnostjo, da je oseba z introjektom identificirana in ne želi ali ne zna razlikovati med seboj in introjicirano vsebino. "Drugi je enako Jaz".

Te predstave o "pomembnih drugih" niso integrirane v Odraslega, zato je njihova intrapsihična aktivost in socialno manifestiranje za osebo lahko disfunkcionalno. Introjekti nastanejo preko procesov identifikacije, internalizacije oziroma inkorporacije ter vedenjskega modeliranja. Njihova kasnejša aktivacija s psihično energijo -katektiranje praviloma poteka na nezaveden način. "Eksteropsiha je vrednostno presojujoča na posnemajoč način in teži k uvrstitvi izposojenih standardov." (Berne 1961: 73)

Eksteropsihično ego stanje je v psihodinamičnem pogledu specifično, saj se lahko manifestira neposredno ali kot vpliv na druga ego stanja, predvsem Otroka. V primerih neposrednega izražanja se oseba obnaša "kot internalizirana avtoriteta" (na primer hčerka, ki se obnaša, misli ali čustvuje kot njena mati). V primeru posredne manifestacije pa angažira arhepsihično strukturo osebnosti. "Moje obnašanje, mišljenje ali čustvovanje, kakor ga želi nekdo drugi"\*(obnašanje hčerke, kakršno bi bilo za njeno mamo sprejemljivo in zaželeno).

Psihoterapevtski proces ali proces osebnostne rasti v odnosu na Starša predstavlja elaboracije eksteropsihičnih vsebin na način, da oseba mejo med subjektom in objektom (Jaz in Drugi) ponovno vzpostavi, same vsebine pa zavestno selekcionira - zavrže, sprejme in spremeni ali dopolni.

Introjekte tega ego stanja lahko dodatno razčlenimo v Strukturalnem modelu osebnosti II. reda. Zunanje manifestacije introjektov pa so sistematizirane v Funkcionalnem modelu osebnosti. Vsebine Starša so za osebo lahko egosintonične ali distonične in imajo kompulzivno - repetitivni značaj. Oseba zato pogosto ponavlja dejanja, mišljenje ali čustvovanje starševskih likov, ne da bi se tega zavedala ali pa ima o tem le omejen vpogled v svojem Odraslem ego stanju.

V klinični praksi in na ravni teorije je razumljivo, da je tudi sam introjekt strukturiran tako, da predpostavlja različna ego stanja. Naši starši so se na primer do nas vedli iz različnih ego stanj, zato je otrok v odnosih z avtoriteto, ko so le ti trajali dlje časa, uspel internalizirati vsa tri njihova ego stanja.

### 2.3.2. ODRASLI (neopsihično stanje jaza)

"... trenutek, ko otrok dojame v nekem smislu, da dojka ni del njega samega, temveč ima neodvisno eksistenco. To je za otroka prvo znanstveno odkritje na osnovi induktivnih observacij. Ta sprememba odnosa, ne glede na notranjo strukturo označuje začetek neposihičnega funkcioniranja." (Berne 1966: 261)

Neopsihično ego stanje je operator avtonomne intrapsihične dinamike in socialnega funkcioniranja.

Oseba v Odraslem stanju jaza se vede in doživlja svet na ustvarjalen, edinstven in v osnovi neponovljiv način, ki je skladen z njeno dejansko starostjo in razvojnim potencialom.

V Odraslem ego stanju ljudje: · mislimo: na podlagi realnih intrapsihičnih informacij iz okolja tako, da je sistematičen in po svoji naravi zavesten; · čutimo: senzorni aparat (vizualni, avditivni, olfaktorni in kinestetični) Odrasli uporablja kot vir realnih informacij iz okolja. Prav tako zaznava in ustrezno interpretira sporočila in ostalih dveh ego stanj; · čustvujemo: v skladu z realno situacijo - avtentična čustva: · se vedemo: skladno s prvimi tremi aktivnostmi ego stanja, vedenje zavestno izbiramo, (Oseba v tem ego stanju, je za druge ljudi zaznavna kot "ona sama". Pri tem ne daje vtisa posnemanja nekoga drugega, kot pri uporabi ego stanja Starš ali da bi funkcionirala tako, kot v katerem od svojih predhodnih razvojnih obdobj, vtisa, ki je značilen za manifestacijo ego stanja Otroka.)

### 2.3.3. OTROK (arhepsihično stanje jaza)

Vsebinsko ego stanja Otroka predstavlja lastno izkustvo osebe, ki ga je v preteklosti doživela in samoustvarila v zanjo travmatičnih situacijah. Ta izkustva so "shranjena" v obliki fiksiranih ego stanj. Otrok v konceptualnem modelu predstavlja namreč izključno patološke vsebine. Del ego stanj izkazuje učinek introjektov Starša, del pa je teh vplivov prost. Manifestacijo prvih prepoznamo kot del adaptiranih oblik vedenja Prilagojenega otroka, izraz drugih pa kot del Svobodnega otroka. Vedenje oseb v tem ego stanju ima značaj arhaičnosti oziroma otroškosti. Tako fiksirana kot nefiksirana ego stanja niso integrirana v neopsiho in so lahko vir zapletov v življenju osebe.

Vzemimo kot primer Alenko, staro 30 let, ki se skoraj panično boji psov. Ko je bila stara tri leta, jo je ugriznil razjarjen sosedov pes. Ko pripoveduje o dogodku, se z "lahkoto" živo spominja bolečin v nogi, ponovno doživlja svoje občutke strahu in groze. Ne med dogodkom niti kasneje ni v zvezi s tem izkustvom jokala. Njena starša sta bila ob tem prestrašena, kasneje pa jezna na soseda - lastnika psa. Peljala sta jo k zdravniku in ga ves čas kritizirala. Nobeden od njiju se z njo ni pogovarjal o njenem doživetju ali jo dejansko vprašal, kako ji je. Pravi, da si ni upala jokati, saj sta se ji starša zdela preveč odsotna v svojem vznemirjenju. Danes je Alenka bojazljiva do psov do te mere, da si sama ne upa niti na sprehod, če le misli, da bi utegnila srečati tudi še tako majhnega kužka. Ko Alenka (tridestletna) pripoveduje o dogodku, je na njenem obrazu izraz strahu, hitreje diha in njena drža je skrčena. Spremeni se v "majhno punčko", ki izgleda kakor, da se ji dogaja "več kot zmore prenesti". Čeprav se zazdi na robu joka, le pogoltno slino, se zbere in me gleda v oči češ: "Kaj sedaj?" Vprašam jo, kakšna je njena fantazija o tem, kako bi jaz lahko reagiral, če bi se sedaj zjokala? Ponovno pogoltno slino, se zamisli ter reče: "Verjetno bi si mislili, da sem malo trapasta in vam z vsem skupaj samo kradem čas!".

Samo travmatično izkustvo iz preteklosti v osebnostni strukturi oziroma ego stanjih praviloma predstavljajo fiksacije v ego stanju Otroka kakor tudi introjekti avtoritet iz preteklosti. Isto shemo si lahko predstavljamo tudi za ponazoritev travmatičnih dogodkov v odraslem življenju osebe (huda prometna nesreča, potres ali druga življenjska travma). Fiksacije v otroštvu oseb nastanejo v specifičnih pogojih, ki dodatno določajo ranljivost otroka in s tem specifičnost fiksacij. Naj na tem mestu omenim le tri: - nedokončan osebnostni razvoj otroka; - njegova simbiotična odvisnost od drugih; - omejene socialne možnosti in pravice.

V pogledu razvojnih travm se zato v psihodinamičnem sklopu nahajata praviloma dva ego stanja: Starš (introjekt) in Otrok (fiksirano osebno izkustvo). V primeru Alenke imamo tako na primer del njene osebnosti, ki je prestrašen - Otrok in predstavo o avtoriteti, "ki jo ne kaže motiti v njenem razburjenju" - Starša.

## 2.4. Strukturalni model I. reda

2.4.1. Starš V tem modelu osebnosti Starša predstavljajo poleg patoloških introjektov tudi introjekti, ki so za uspešno funkcioniranje osebe dobrodošli in celo nujni. Nekatere vrednote Starša so lahko povsem sprejemljive in uporabne, prav tako informacije ali vrste vedenj. Isto velja za del emocionalnega spektra internaliziranih avtoritet. Eksteropsihična istanca kot celota ima za Berna enakovredno vlogo kot ostali dve ego stanji v pogledu uspešnega osebnostnega razvoja in socialnega funkcioniranja.

2.4.2. Odrasli Predstavlja sposobnost kognitivnih oziroma mišljenjskih procesov (računalnik). Odrasli je reduciran na tisti del neopsihičnih funkcij, ki procesira informacije. Zunanje in notranje dražljaje organizira kot informacije, jih procesira na način, da pride do zaključkov - dokončnih ali verjetnostnih. Na tej osnovi, v tem ego stanju tudi sprejemamo odločitve.

2.4.3. Otrok V Otroku so nagoni, potrebe, želje in čustva. Del Otroka je prost starševskega vpliva in se izraža spontano, neposredno in avtentično (Svobodni otrok). Del strukture Otroka pa se manifestira na način, ki izkazuje vpliv ego stanja Starša (Prilagojeni otrok). Oba pola strukture - spontan in adaptiran sta lahko ustrezna glede na realnost ali pa arhaična na način, ki ga lahko opredelimo kot reliktualen (prezastarel in nefunkcionalen). Tako del regresivne fenomenologije izhajajoče iz "svobodne" strukture vključuje tudi "regresijo v službi ega", ki je neobhoden del zdrave homeostaze, kadar ne izhaja iz skriptnih - fiksiranih ego stanj, temveč predvsem iz ego stanj, ki v Funkcionalnem modelu predstavljajo Svobodnega Otroka. Denimo znanci, ki se srečajo na 30. obletnici mature utegnejo čutiti, misliti in se obnašati tako, kot takrat, ko so bili še najstniki, ne da bi zato lahko govorili o čemerkoli disfunkcionalnem.

KONCEPTUALNI MODEL Vsebine Odnos z realnostjo Način manifestiranja Pojavnost v Funkcion. modelu Starš Eksteropsiha Odrasli Neopsiha Otrok Arhepsiha Strukturalni model I. reda Introjekti likov avtoritet-lastne vrednote in pravila-avtonomno mišljenje-avtentične potrebe in čustva -Fiksirna ego stanja Pod vplivom introjekta Zgodnejša ego - stanja brez vpliva Starša - Introjekti likov avtoritet - lastne vrednote in pravila Avtonomno mišljenje Fiksirana ego - stanja Avtentična čustva in potrebe in nagoni Disfunkcionalen Adekvaten Disfunkcionalen Funkcionalen ali Difunkcionalen Adekvatno Funkcionalen ali Disfunkcionalen Regresiven v polju "Drugi" Posnemovalen Avtonomen-lasten sam sebi Skladen z starostjo Regresiven v polju Jaz Otroški Regresiven v polju "drugi" Posnemovalen Avtonomen Skladen z starostjo aliotroški NKS, NNSNP Ot (avtoritete) NSv Ot "NU Ot "NS +KS +OPOt +SOt +Uot +NP Ot NSv Ot NU Ot KS + ali -NS + ali \_O Prilagojeni Otrok + ali -Svobodni Otrok + ali -.

## 2.5. Funkcionalni model osebnosti

Ta model osebnosti predstavlja funkcionalne modalitete oziroma izključno vrste vedenja, ki so dostopne neposredni observaciji. Gre za konsistentne načine izražanja in vedenja, ki izhajajo iz strukture posameznih ego stanj. Posamezne funkcionalne modalitete niso ego stanja, temveč prvenstveno vedenjski načini. Čeprav del transakcijskih analitikov interpretacijo modela dopolnjuje s čustveno komponento, je težišče modela vendarle behavioralno.

### 2.5.1. Negujoči starš

Pozitivni Negujoči starš Oseba se do drugih iz pozitivnega Negujočega starša vede suportivno na način, da podpira obstoječo aktivnost - miselno, čustveno ali vedenjsko pri drugi osebi. S svojimi dejanji Negujoči starš nudi zaščito, podporo in vzpodbudo. Osnovno sporočilo je: ti si v redu - tvoje vedenje, mišljenje in čustvovanje je OK. Negujoči starš se odziva suportivno na avtentične potrebe in čustva pri drugi osebi, prav tako pa upošteva dejanske sposobnosti pri njej. Ta funkcionalna modaliteta je neobhodna in dominantna zlasti v obdobju, ko je otrok še povsem nesposoben za avtonomno zadovoljevanje svojih eksistencialnih potreb in nesposoben prilagajanja zahtevam socialnega okolja. Primarna simbioza v najzgodnejšem obdobju je funkcionalna lahko le na način, da se zunanji ego starša manifestira pretežno na način te funkcionalne modalitete.

Negativni Negujoči starš Zaščita in podpora drugi osebi je dana na način, ki zavira njeno osebno rast in potencialne. Lahko bi rekli, da je brezpogojna tudi kadar aktivnost druge osebe izhaja iz ene od Ne - OK življenjskih pozicij.

### 2.5.2. Kontrolirajoči starš

Pozitivni Kontrolirajoči Starš Vedenja, ki so direktivna (omejevalna ali usmerjevalna) do osebe same ali drugih in izhajajo iz življenjske jaz sem v redu, ti si v redu.

Negativni Kontrolirajoči starš Vedenja, ki so direktivna in vključujejo eno od Ne - OK življenjskih pozicij.

2.5.3. Odrasli Predstavlja izključno miselno aktivnost osebe (odrasli kot računalnik).

2.5.4. Otrok

Svobodni otrok Doživljanje in vedenje, ki je v skladu z željami, potrebami in čustvi. Opišemo ga lahko kot neposredno, spontano in avtentično.

Prilagojeni otrok Vedenje, ki je komplementarno glede na pričakovanja Starša.

ZNAČILNE:

Ego stanje besede ton kretnje mimika/drža razporeditev energije

Kontrolirajoči STARŠ Negujoči starš Moraš, treba je, ne smeš, važno pravilno, narobe, nepomembno... Saj zmoreš, saj znaš Seveda, krasno si to Naredil-a, a ti lahko kako pomagam... Povišan, poudarjen, ukazovalen, Nestrpen, Odrezav, grozeč... Blag, pomirjujoč, nežen Žuganje z prstom, ukazovalni gibi, rigidni energične kretnje Objem, trepljanje po rami, nagnjen proti drugi osebi... Napet lahko grozeč izgled, Fiksiran pogled, namrščene obrvi, stisnjene vilice... rigidna "blag-sočuten" pogled, nasmeh ali izraz zaskrbljenosti za drugega... V zgornjem delu telesa- vrat, ramena, V zgornjem delu telesa ODRASLI Mislim da..., verjetno, če... torej... ,ne, da, v primeru da... Enakomeren, glasnost na ustreznem pragu za poslušalca, Redke in različne-personalizirane Minimalna in neizrazita Energija v področju sredine telesa-plexus Ne morem, vseeno mi je, ne znam, naredil bom kakor ti hočeš... Ti meni že ne boš... NE!, ti bom že pokazal... Hočem, želim, ne maram, prijetno mi je, Boli, sem vesel, žalosten... super!, fuj!..., Rad imam..., to mi ni všeč... Tih, včasih cmerav Povečan, Vzkipljiv, Odrezav... Glasen, sproščen, izrazit Zadržane Hitre, sunkovite, Živahne, energizirane Pogled v tla izrazi nemoči, brezvoljnosti, vdanosti v položaj... Povešena ramena... Jezen izraz, gleda "mimo" Izrazita obrazna mimika - Obraz izraža razpoloženje, drža skladna z počutjem-dinamična Relativno nizek energetski nivo Energetski nivo višji kot pri Pot, manjši kot SvOt. Energetski nivo visok, energija kroži po telesu, prisotna v genitalnem predelu

### 3. TRANSAKCIJSKA ANALIZA IN PSIHOANALIZA

Bernova osnovna psihoterapevtska edukacija je bila psihoanalitična, zato je razumljiva tudi prepletenost Freudove in postfreudove psihoanalize v številnih predvsem temeljnih konceptih TA. Teorija osebnosti, komunikacije, psiholoških iger in skripta, so najbolj izraziti primeri teh sintez. Ego stanja so posredno rezultat zasuka v psihoanalizi v pogledu njenega razvoja v smeri psihologije ega, ki je s Fairbrainom, Spitzem pa tudi Federnom in Waissom dobila enega od pomembnih postfreudovih tokov.

Odnos med transakcijsko analizo in psihoanalizo je komplementaren predvsem s strani transakcijsko analitične tradicije. Tako za Bernovo kot sodobno TA teorijo in njeno klinično prakso lahko ugotovimo prevzemanje in intergriranje številnih psihoanalitičnih konceptov. V sodobni teoriji so tako upoštevani prispevki teorije objektivnih odnosov, selfa (Kohut, Winnicott idr.).

Zaradi prepletanja obeh pristopov velja opozoriti tudi na nekatere predstave o razmerju obeh teorij, ki so bile občasno spregledane.

Ena od točk kritike, ki se je občasno naslavljala TA modelu osebnosti temelječemu na treh ego stanjih, je, da so Starš, Odrasli in Otrok le poenostavitve trodelne topike Freudovih postulatov Superega, Ega in Ida.

To stališče spregleda več vidikov že v osnovnem razmerju obeh modelov, ki bi ga lahko opredelili kot razmerje koncept - fenomen.

Ego stanja so namreč vsi trije deli ega v Freudovem smislu. Vsako ego stanje predstavlja specifično ego organizacijo. Medtem ko so Freudove instance Ega, Superega in Ida abstraktni koncepti, so ego stanja označevalci realnih fenomenov.

Ali povedano z Bernovimi besedami: "Superego, ego in id kot jih definira Freud, so determinante posebnih karakteristik posameznega ego stanja, toda niti ego stanja niti organi, ki so njihov izvor, ne ustrezajo Freudovim "agencijam". Superego, ego in id so koncepti, medtem ko so ego stanja izkustvene in socialne realnosti". (Berne 1966: 220)

Vsa tri ego stanja imajo lahko konkreten naslov s hišno številko. Ego stanje starš - na primer vaša mama, vaš odrasli - vi sami in vaš otrok - naslov, na katerem ste prebivali v otroštvu.

Starš - Superego

Superego kot instanca zakona oziroma omejevalnih teženj le delno ustreza strukturi in funkcijam Starša. Ne omogoča na primer identifikacije suportivnega značaja Starša razvidnega v Negujočem staršu (zaščitniško vedenje, vzpodbude in dovoljenja). Medtem ko je superego koncept na ravni abstrakcije, ki ga ni mogoče fenomenološko prepoznati, je ego stanje Starša intrapsihično-fenomenološka in socialna realnost preverljiva z ustreznimi postopki prepoznavanja (diagnoza ego stanj).

Berne je sprejel Freudovo tezo o nagonu smrti Tanatosu - mortido in jo videl kot podlago delovanju dela Kontrolirajočega Starša. Identifikacija, internalizacija introjektivna in inkorporacija starševskih likov pa je istovetna s procesi formiranja superega.

Odrasli - Ego

Psihoanalitični koncept ega in ego stanje Odrasli sta si še najbolj sorodna. Oba imata isto sposobnost organizacije osebnosti in opravljata isto homeostatično funkcijo v smislu neprestanega ustvarjanja intrapsihičnega ravnovesja in homeostaze z življenjskim okoljem.

Tudi razlike so pomembne: "Ničesar ni v tem pristopu (strukturalni analizi), kar bi povsem ustrezalo šibkemu egu... Vsako človeško bitje (izštevši morda nekatere z najbolj resnimi oblikami organske možganske okvare) ima na razpolago celoten nevrolški aparat za neopsihično delovanje." (Berne 1966: 221) Tako Jaz v Freudovem smislu kot Odrasli zastopata princip realnosti oziroma sekundarni proces.

Otrok - Id

Medtem, ko je Freud v Idu videl predvsem iracionalnost (bioloških) nagonov in instinktov, predstavlja Otrok kompleksnejšo in organizirano strukturo: "Otrok v transakcijski analizi je visoko organiziran, in je povsem v stanju reči "Ne". Dejanjsko izkazuje močno tendenco to početi, ko to ustreza njegovi močni volji. Tako je Otrok dobro organizirano ego stanje za razliko od neorganiziranega zbira bioloških gonov, kakršen je Id. Kjer psihoanaliza govori o Idu pod zaviralnim vplivom Superega, transakcijska analiza govori o Otroku po vplivom zaviralnega ali premisivega in provokativnega vpliva Starša. (Berne 1966: 297/98)

Ob Freudovem konceptu ega, ki ni omogočal nobenih observabilnih in preverljivih elementov, s katerimi bi ga bilo mogoče identificirati, tako Berne oblikuje teorijo osebnosti, ki z ustreznimi diagnostičnimi postopki omogoča v določenem obsegu lastno empirično preverljivost.

Oseba v Otroku lahko govori, misli in počne marsikaj. Freudovi opredelitvi Ida tako še najbolj ustreza Ot1 v strukturalnem modelu drugega reda (Somatski Otrok), medtem ko sta O1 (Mali Profesor) in S1 kot specifična ego stanja prej le delno (če sploh) primerljiva z egom - O1 oziroma superegom - S1.

Libido ima prav tako svoje mesto v Bernovih razmislekih, kot del razvojne teorije in psihopatologije (na primer pri analizi dobička v psiholoških igrah), kakor v pogledih energetskih potencialov. Glede vprašanja (nezavednih) psihičnih energij kakršni sta Eros in Tanatos Berne, dodaja tretjo - Physis. To življenjsko silo povezuje z libidom, vendar jo vidi kot bolj univerzalno: "... tista moč narave, ki omogoča organizmom razvoj v višje oblike, embriju razvoj v odraslost, bolnim ljudem, da ozdravijo ali zdravim ljudem njihovo borbo za dosego svojih idej. Morda gre samo za en izraz libida, toda lahko se izkaže, da gre za bolj temeljno silo, kot je libido sam." (Berne 1981: 369 -70)

Tudi temeljni filozofsko-antropološki poudarki so različni. Medtem ko predstavlja Id prevsem izziv za Ego in Superego v smislu kontrole in sublimacije, s čimer zadobi značaj nekakšne surovosti, je pri Bernu poudarek predvsem na benevolentnosti oziroma na pozitivnih atributih arhaičnih ego stanj. Pozitivne sile: potrebe, želje in na tem temelječe aspiracije Otroka so osrednjega pomena ne le za razumevanje razvojnih zastojev in simptomov, temveč predvsem kot zavezniški potencial med terapijo in njenega končnega cilja.

Zaradi teh poudarkov v smislu vrednostno pozitivne podobe Otroka je včasih sam razvoj TA teorije zašel v prevelike idealizacije, prav tako pa so "zunanje" kritike prikazovale TA kot antropološko preveč naivno. Bernovo zavedanje realnosti in pomena destruktivnosti v človekovi naravi je večkrat povsem razvidno v njegovih poznejših delih, še zlasti ko govori o "Malem fašistu", ki živi v vsakem od nas.

Berne se je svojih pozitivnih poudarkov zavedal in jih s ponosom včasih poudarjal: "V tem pogledu je torej Strukturalna analiza bolj optimistična kot nekateri drugi terapevtski sistemi in za ta optimizem jamčijo njeni rezultati." (Berne 1966: 221)

### 3.1. TA Teorija komunikacije in psihoanaliza

Izhajajoč iz psihoanalitičnega koncepta transfera in kontratrasfera, lahko pojasnimo nekatera komunikacijska dogajanja skozi analizo transakcij. Poudariti kaže, da je transfer že Berne razumel tudi širše, ne le kot klinično vrsto odnosa med terapevtom in pacientom, temveč je kot transferne oziroma kontratransferne označeval tudi projekcije (in vedenje) v vsakdanjih življenjskih situacijah. Na primer križne in psihološke transakcije so preverljivi interpersonalni dražljaji in odgovori, ki predstavljajo socialni izraz transfernega procesa in socialne dinamike. Aktivacija fiksiranih ego stanj v Otroku in z Odraslim neintegriranih introjektov predstavlja nove dimenzije v teoriji, psihodinamiki in manifestaciji transfernih in kontratransfernih pojavnosti v socialnem življenju človeka. Transferni fenomeni zabeleženi kot transakcije, izkazujejo določene zakonitosti tako, kot obča komunikacijska pravila kakor tudi v specifičnem kontekstu psihopatologije kot so psihološke igre. Obenem psihološke transakcije niso zgolj manifestacije, temveč predstavljajo v TA teoriji enega od načinov, kako oseba svojo transferno psihopatološko strukturo sploh vzdržuje s tem, ko išče komplementarni odgovor oziroma "strouk" (stroke). V transferu in kontratransferu v ožjem (kliničnem) in širšem (socialnem) smislu TA razpozna in poudarja samoohranitven namen patološkega.

## 4. DIAGNOZA EGO STANJ

V uporabi transakcijske analize v klinične - psihoterapevtske namene govorimo o diagnozi ego stanj. Formalno se diagnostični postopek nanaša le na aktivnosti fiksiranih ego stanj in introjektov - Otroka in Starša oziroma na motnje delovanja Odraslega. V širšem smislu gre za postopke, katerih cilj je ugotavljanje ego - stanjske aktivnosti osebe v določenem časovnem trenutku ali razponu. Kako lahko ugotovimo, katero stanje jaza je v danem trenutku aktivno pri nas samih ali pri drugih ljudeh? Na voljo imamo 4 vrste postopkov:

1. Vedenjska diagnoza 2. Socialno-operacionalna diagnoza 3. Zgodovinska diagnoza 4. Fenomenološka diagnoza

## **4.1. Vedenjska diagnoza**

Vedenjsko diagnozo lahko naredimo na osnovi besedne analize: značilnih besed, načina in ritma govora, tona in različnih semantičnih struktur ter neverbalnih vedenj: položaja telesa, kretenj, izraza na obrazu ali gibanja. Ko imamo vizualni ali slišni kontakt z nekom, so nam podatki za vedenjsko diagnozo dostopni. Prav tako lahko prepoznavamo aktivnost lastnih ego stanj tako, da smo pozorni na svoje besede, počutje ali dejanja.

## **4.2. Socialno-operacionalna diagnoza**

Pri socialni diagnozi opazujemo vedenje ljudi v komunikacijskem odnosu z osebo, katere ego stanje skušamo prepoznati kot aktivno. Glede na odzivanje drugih ljudi v odnosu z opazovano osebo zaključujemo z določeno stopnjo verjetnosti na to, katero ego stanje ima le-ta aktivno. Predpostavka, na kateri temelji ta diagnostični postopek je da uporaba določenega ego stanja vzpodbuja oziroma stimulira dopolnjujoča ali ista ego stanja pri drugih ljudeh. Ker pa gre le za verjetnostno razmerje, socialna diagnoza pokaže večjo točnost predvsem v odnosih, ki so relativno trajni ali celo simbiotični.

## **4.3. Zgodovinska diagnoza**

Zgodovinsko diagnozo uporabljamo le za prepoznavo Otroka in Starša, ker je Odrasli po definiciji ego stanje, ki je lahko aktivno le "tukaj in sedaj". Kadar oseba prepozna katerega od staršev, ki ga je internalizirala v preteklosti (Starš), ali ko se spomni, kdaj se je že v preteklosti počutila na neki način, na primer užaljeno ali nemočno (Otrok), govorimo o zgodovinski diagnozi.

## **4.4. Fenomenološka diagnoza**

Ko oseba ponovno podoživi situacijo, v kateri je asimilirala Starševsko ego staje, ali ko podoživi lastno počutje in mentalno stanje svoje reakcije na neko preteklo dogajanje oziroma travmo, govorimo o fenomenološki diagnozi. Vse štiri diagnostične postopke lahko uporabljamo za prepoznavo ego staja Starša in Otroka, medtem ko je zgodovinska diagnoza za prepoznavo Odraslega nemogoča. Prav tako je za Odraslega specifična fenomenološka diagnoza, ki je možna le kot opis prezentnega doživljanja "tukaj in sedaj".

V TA tretmanu imamo običajno na voljo najprej pogoje za vedenjsko diagnozo, ki je lahko sledi socialna. Če je diagnosticiranje točno, ga vsi postopki validirajo oziroma potrjujejo.

**ZAKLJUČEK** Pshoterapevtski cilji transakcijske analize ostajajo od njenih začetkov pa do danes usmerjeni k ustvarjanju tistih tretmanskih procesov in pogojev, katerih učinek je za klienta premik k avtonomizaciji njegove osebnosti in življenja. Zavestnost, spontanost in intimnost ostajajo tri potenciali človeka, ki jim v transakcijski analizi namenjamo značaj psihoterapevtskega cilja.

---