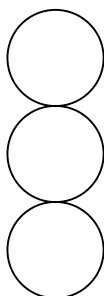


## BERTOK MARTIN



Supervisor in Učitelj Transakcijske  
analize z statusom PTSTA  
Psihoterapevt

Član ITAA  
EATA  
EAP  
Predsednik SLOVENTA

Tel.: 041 789 118

Prispevek predstavlja kratek povzetek avtorja delavnice izvedene na študijskih dnevih Slovenskega krovnega združenja za psihoterapijo na Rogli poleti 2001.

## IGRA ZRCALA

### NOTRANJI DIALOG IN STANJA JAZA

Delavnica je bila zasnovana tako, da je bil teoretični del nekoliko krajši, saj so se je udeležili interesenti različnih psihoterapevtskih šol in usmeritev, ter s poudarkom na izkustvenem delu z evalvacijo izkustva.

Kot predvsem transakcijsko-analitično orientiran psihoterapevt naj prestavim teoretični okvir delavnice predvsem z vidika konceptualnega modela osebnosti:

Osebnost si tako lahko predstavljamo kot strukturirano iz treh celot-ego stanj, ki jih konceptualni model na strukturalni ravni opredeljuje kot celoto.

### STARŠ

V tem stanju jaza je zajet del dis-funktionalnega, oziroma tisti patološki del osebnosti, ki ga predstavljajo introjekti za osebo pomembnih avtoritet iz preteklosti, katerih potencialna energetska aktivacija in vedenjska re-manifestacija ima značilnosti ene od treh Ne-OK vedenjskih pozicij: (Jaz ne OK - Ti OK, Jaz OK - Ti ne OK ali Jaz ne-OK – Ti ne OK)

Z vidika vedenja gre za eno od ne-avtonomnih in ne-avtentičnih vrst vedenja, ki imajo poudarjen značaj povzemanja oziroma imitacije vrednot, stališč, mišljenja, čustvovanja in vedenja internaliziranih avtoritet.

Introjekti Starša so v tem modelu še »neprežvečeni« oziroma pretežno neintegrirani v strukture Odraslega ego stanja. Odrasli predstavlja v modelu potencial za adekvatne homeostatične uravnave notranjih mišljenjskih, čustvenih in vedenjskih procesov in zahtev oziroma možnosti okolja

### ODRASLI

To stanje jaza predstavlja neo-psihične zmogljivosti ega, oziroma del osebnosti, ki je neobhoden za preživetje in razvoj posameznika.

Z Odraslim ego-stanjem lahko procesiramo dogajanje v ostalih dveh ego-stanjih in realne procese in dogajanje v okolju, na način, da pri tem uporabljamo aktualne osebnostne potenciale.

Gre za številne čustvene, kognitivne, vedenjske in vrednostne sposobnosti, ki jih ima posameznik, za avtonomno delovanje pri zagotavljanju svoje intrapsihične in socialno-bivanjske homeostaze.

Ob prepoznavanju aktivnosti tega ego-stanja ni mogoče ugotoviti »imitativnega« značaja manifestacij Starša, niti regresivno fiksiranih manifestacij Otroka. V odnosu do Otroka je tako možna le regresija v funkcijah krepitve aktualnih ego potencialov .

Oseba v aktivnem Odraslem tako pri uporabi diagnostični postopkov prepoznavanja ego stanj izkazuje in daje vtis avtonomnosti ter razvojni stopnji in starosti primerne aktivnosti.

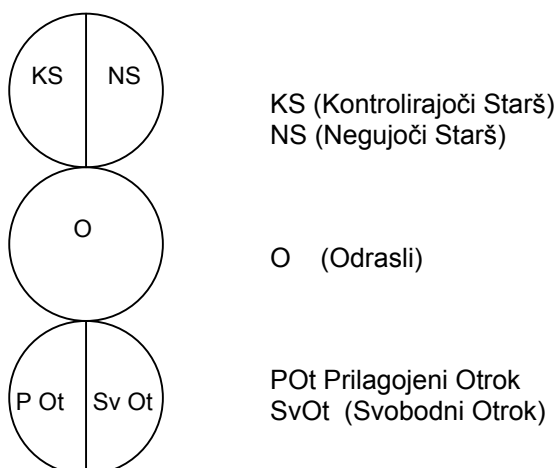
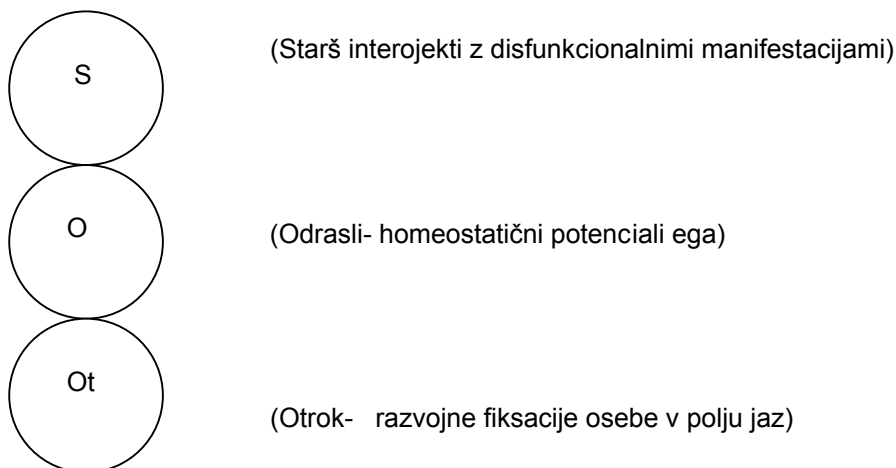
V vedenjskih oziroma-observabilnih manifestacijah Odraslega, so tako vse komponente Funkcionalnega modela (Kontrolirajoči Stars, Negujoči Stars, Odrasli, Svobodni Otrok, Prilagojeni Otrok) z vidika homeostatičnih potencialov neobhodne za celovito in učinkovito socialno delovanje osebe.

## OTROK

Predstavlja tisti segment psihopatologije, ki ga predstavljajo fiksacije, oziroma skriptne odločitve osebe. Gre za polje »jaz« v osebnosti in ne vključuje introjektnih vsebin avtoritet.

V funkcionalnih manifestacijah tega ego stanja, je razpoznavna regresija. Klientovo vedenje čustvovanje in mišljenje ima značaj zgodnejših razvojnih stopenj in starosti .

Grafični prikaz konceptualnega modela osebnosti :



## Praktični del delavnice je predstavljala »Igra zrcala«

Klinični postopek ima za cilj, da olajša klientu intrapsihični dialog in delno integracijo fiksiranih vsebin v Otroku z izbranimi potenciali v njegovem Odraslem ego stanju. V širšem smislu gre za eno od tehnik Re-childinga v katerem aktiviramo zgodnja ego-stanja otroka in ponudimo možnosti za vpliv na zgodnje strukture osebnosti V "polju jaz", na način, da vzpostavlja klient dialog z potenciali dobro integriranih osebnostnih kapacitet Odraslega.

V primeru naše vaje so imeli udeleženci možnosti vzpostavitve dialoga med aktualnim integriranim Negujočim Staršem in Prilagojenim Otrokom.

Ker sem postopek v vaji v pomembni meri razvil tudi sam, ga ob tej priložnosti opisujem in dovoljujem njegovo uporabo kolegom psihoterapevtom, ki bi ga želeli uporabljati ob navedbi mojega avtorstva pri tem.

Klient se udobno namesti na stolu, ga povabimo, da zapre oči in umiri svoje dihanje na način, da je globoko in enakomerno. Če kateri od klientov ne želi zapreti oči, ga pustimo v njegovem izboru!

Navodila klientu-osnovni opisi:

1. Predstavljajte, si da stojite pred velikim, lepim ogledalom v katerem lahko vidite sebe v celoti, takšnega kot ste danes.
2. Sedaj si predstavljajte ob svoji podobi v ogledalu sebe, ko ste bili stari do 7 let, kako stojite ob svoji podobi kakršni ste danes.
3. Kakšni ste bili? Kako ste bili oblečeni, kakšen je vaš izraz na obrazu? Kakšnega razpoloženja se zavedate pri sebi kot otoku v ogledalu?
4. V mislih stopite iz ogledala in v njem pustite le podobo sebe kot otroka. Opazujte jo in namenite ji svojo pozornost.
5. Sedaj si predstavljajte tega otoka-sebe v trenutkih, ki zanj niso bili prijetni.... Kaj počne otrok sedaj? Kakšen je njegov izraz na obrazu? O čem razmišlja ? Kaj čuti v sebi? Ali je žalosten, zaskrbljen, ga je strah ... ?
6. Kaj ta otrok v tem trenutku potrebuje.? Ali morda nekaj potrebuje prav od nekoga? Morda staršev, bratov, sester, morda koga drugega ? Kaj si želi ?
7. Sedaj si predstavljajte sebe, ko ponovno vstopite v ogledalo k temu otroku. Poiščite način, da se mu približate - da vas opazi. Ali mu želite kaj povedati, da ne bi bil več tako žalosten, jezen ali potr. Česa ta otrok ne ve, kar vi danes že veste. Povejte mu to.... Če želite se, ga lahko tudi dotaknete, ali ga objamete....  
Dovolite si še nekaj časa, da ste z njim...
8. Sedaj poiščite način, da se od njega poslovite... Če želite mu obljubite, da se bosta gotovo še srečala... in izstopite iz ogledala.
9. Opazujte otroka v ogledalu po srečanju z vami...
10. Kako je razumel to srečanje z vami? Kako se sedaj počuti? Kako bo z njim sedaj ko sta se razšla:
  - ali misli drugače ali
  - čuti drugače
  - ali je verjetno, da se bo obnašal drugače?
11. Dovolite sliki otroka v ogledalu, da počasi izgine....
12. Dihajte globoko ... počasi se pripravite, da ponovno odprete oči in se vrnete v sobo kjer ste.

Temu sledi feed back, terapevt pa lahko nadaljuje z delom s posameznimi klienti... .

V smislu Aktivnih osebnostnih struktur, predstavlja aktualni jaz, odraslo Ego stanje, ki razpolaga z različnimi resursi, ki so neprimerno večji in bolj adekvatni glede na realnost, kot imago oziroma jaz otroka v ogledalu. Vodenje projektivnih aktivnosti klientov s strani psihoterapevta je usmerjeno k delni intrapsihični aktivaciji zgodnjih ego stanj v Otroku, oziroma v funkcionalnem smislu Prilagojenega Otroka, ki izhaja iz strukture Otroka oziroma fiksiranih vsebin v osebnosti. Izkustveno vajo klient izvede lahko zase uspešno ob pogoju dveh doseženih ciljev :

- če je aktiviral del svojega Odraslega ego stanja v strukturalnem smislu in
- vzpostavil dialog "v zrcalu" s svojim strukturalnim Otrokom .

Običajno se klienti odzovejo komplementarno glede na navodila terapevta, ki predpostavljajo določeno katekso Negujočega Starša v Odraslem .

Tako je najpogostejši značaj dialoga v tej vaji mogoče grafično prikazati takole:

**Klient - otrok v ogledalu**

**Klient odrasla oseba - v ogledalu**

