

W JAKIM JESTEŚ STANIE?

Model rozwoju osobistego w Analizie Transakcyjnej (wg E.Berne)

Analiza transakcyjna jest teorią osobowości nastawioną na praktykę, służy rozwojowi osobowości, doskonaleniu relacji interpersonalnych. Poprzez analizę myśli, uczuć i zachowań w oparciu o koncepcję stanów „JA”, odpowiada na pytania:

- kim jestem?
- jak stałem się tym, kim jestem?
- dlaczego zachowuję się właśnie tak?

STANY JA

Każdy człowiek dojrzały przejawia trzy stany „JA” będące źródłem jego zachowań.

STAN RODZIC (R)

Zawiera postawy i zachowania pochodzące od rodziców. „R” karze, nagradza, krytykuje lub ochrania. Odpowiada za wychowanie, tradycję, wartości, kulturę, etykę, sumienie.

STAN DZIECKO (DZ)

Zawiera popędy, uczucia, zachowania z dzieciństwa.

STAN DOROSŁY (D)

Obiektywnie ocenia rzeczywistość, zbiera informacje, wysnuwa wnioski, podejmuje decyzje. Jest zorganizowany, elastyczny, inteligentny.

Osobowości integralne potrafią swobodnie funkcjonować z pozycji tych trzech stanów „JA”; np. z pozycji Rodzica, gdy opiekują się kimś, z pozycji Dziecka, gdy odpoczywają i bawią się, z pozycji Dorosłego, gdy podejmują decyzje i kierują innymi ludźmi. Inni są skłonni częściej uruchamiać jedno stany, pomijając inne. Powoduje to sztywność, stereotypowość i nieczytelność ich zachowań.

Odpowiedzialne i trwałe decyzje podejmujemy w wyniku zaistnienia trzech stanów JA, czyli działania z pozycji Dorosłego, przy zachęcającej zgodzie Rodzica i naturalnej radości Dziecka.

POSTAWY ŻYCIOWE

Każdy człowiek od urodzenia potrzebuje kontaktu fizycznego i psychicznego z innymi ludźmi. Udzielanie wsparcia (zauważanie potrzeb) jest najważniejszą treścią stosunków między ludźmi.

Wsparcie może być:

- **pozytywne:** „Ty jesteś OK.”, zaspokaja potrzebę bezpieczeństwa, własnej wartości
- **negatywne:** „Ty nie jesteś OK.” („Ty i Twoje potrzeby nie liczą się”), obniża poczucie własnej wartości.

Najgorszy jest zupełny brak wsparcia (nawet negatywnego)!

Już w dzieciństwie kształtuje się poczucie własnej wartości i sądy o wartości innych. Te sądy potwierdzane lub korygowane przez doświadczenie kształtują określoną postawę życiową w relacjach międzypersonalnych.

**Ludzie prezentują cztery główne filozoficzne postawy życiowe w relacjach:
JA - INNI**

1. Ja jestem OK. - Ty jesteś OK.

- mocna, zdrowa realistyczna postawa „wygrywającego” (osobowość integralna, asertywna)

2. Ja nie jestem OK. - Ty jesteś OK.

- postawa osoby bezradnej, z poczuciem niższości, wycofującej się

3. Ja jestem OK. - Ty nie jesteś OK.

- postawa osoby, która czuje się ofiarą wykorzystywaną przez innych. Prowadzi do izolacji lub agresji

4. Ja nie jestem OK. - Ty nie jesteś OK.

- postawa przegrywającego, osoby, która utraciła radość i sens życia.

Możemy zmienić postawy życiowe !
Jest to jedno z głównych zadań analizy transakcyjnej.

Wygrywający, to:

Ludzie samodzielni, autonomiczni w myśleniu i działaniu. Potrafią realnie ocenić siebie samego, przyznać się do błędów, nie pomniejszając poczucia własnej wartości, ani innych. Mają swój sposób życia i wartości, którym są wierni. Czują się odpowiedzialni za swoje życie. Cieszą się nim. Potrafią się zmieniać. Przeważa u nich stan „Dorosłego”.

Przegrywający, to:

Ludzie unikający odpowiedzialności za własne życie. Boją się ryzyka, podejmowania decyzji. Chętnie naśladowują innych. Unikają teraźniejszości. Uciekają w przeszłość lub przyszłość, zakładają „maski”. Prezentują stan „Dziecka”.

Jednakże niewielu jest ludzi całkowicie wygrywających lub przegrywających. Większość wygrywa w jednych dziedzinach życia, przegrywa w innych.

SKRYPTY ŻYCIOWE (SCENARIUSZE)

Oznaczają realizację pragnień życiowych i celów napisanych przez inne ważne osoby, już od dzieciństwa poczynając.

Wyznaczają granice w życiu „pana” lub „niewolnika”, „prześladowcy”, „ofiary” lub „ratownika”.

Skrypty życiowe mają zwykle wiodący temat, np.:

- być najlepszym
- być niezastąpionym
- przeproszać, że się żyje
- dźwigać odpowiedzialność za innych
- nie dojść do niczego, itp.

Osoby świadomie dążące do autonomii umieją i chcą same określać swój plan życiowy, zgodnie z rzeczywistymi cechami osobowości i potrzebami. Potrafią uświadomić sobie własne możliwości i odrzucić to wszystko, co zmusza je do życia w ograniczonych przez kogoś, czy coś - ramach.

Artykuł napisała TERESA SASAK© - właścicielka ASYLON OP, trener - coach